

Nutrition de l'endurance, le livre : ma critique

Author : Julien V.

Un nouveau livre sur la nutrition du sportif vient de sortir. Dans la même collection que mon livre « [Nutrition de la Force](#) », ce livre est destiné aux sportifs d'endurance.

Les [éditions Thierry Souccar](#) m'ont généreusement prêté un exemplaire du livre, voici mon analyse.

Écrit par deux médecins, Fabrice Kuhn et Hugues Daniel, passionnés par l'endurance et l'ultra-endurance, « [Nutrition de l'endurance](#) » partait dès le départ avec un bel atout.

Le premier chapitre est consacré aux bases de l'alimentation. Et quand je dis « bases », je parle véritablement des notions les plus essentielles : les calories, les glucides, les lipides, les index glycémiques, les quantités d'aliments nécessaires, etc. Cette première partie est donc idéale pour les novices qui y trouveront rapidement toutes les bases nécessaires pour aborder des notions plus complexes par la suite (que ce soit celles du livre ou plus tard au cours de leur vie). Les personnes ayant un niveau « intermédiaire » y trouveront également leur compte via l'ensemble de petits détails qui ajoutent de la plus-value au chapitre. En revanche, les sportifs ayant déjà de bonnes connaissances diététiques pourraient s'y ennuyer.

Certaines parties sont très poussées et toucheront un grand nombre. Par exemple, comment choisir son eau plate et gazeuse, le tout accompagné de tableaux récapitulatifs et comparatifs. Même chose pour les cafés. Ensuite ce sont les vitamines et les minéraux qui sont passés au crible, un peu trop cette fois, on s'éloigne de la recommandation pratique.

La partie suivante concerne la nutrition plus spécifique de la performance. D'un certain côté cette partie est décevante car elle n'offre pas de recommandations alimentaires précises et techniques pour la performance comme dans « Nutrition de la Force ». En revanche l'accent a été mis sur la nutrition pendant l'effort, qui reste un des socles de la performance en endurance. Le livre intègre notamment un tableau comparatif très bien fait sur les différentes boissons de l'effort disponibles sur le marché suivi des conseils pour la récupération.

Le chapitre suivant tente d'aborder des stratégies pour la compétition mais m'a semblé décevant, les auteurs étant peu favorables à l'utilisation de compléments alimentaires. Pour finir sont abordés les problèmes de santé du sportif d'endurance tels que les troubles digestifs, crampes, tendinites ou anémie.

Le dernier chapitre est consacré à des recettes que je n'ai pas personnellement testées.

En conclusion, « [Nutrition de l'endurance](#) » est un excellent livre pour le sportif d'endurance. Il ravira le sportif amateur ou semi-professionnel. En revanche, si vos connaissances en nutrition sont déjà importantes et si vous recherchez une approche technique avec la micronutrition, vous pourriez rester sur votre faim.

Vous pouvez retrouver une interview des auteurs sur le site de LaNutrition.fr en [cliquant ici](#) mais aussi mon interview : « [Julien Venesson : Il y a trois problématiques pour améliorer les performances en endurance](#) » .

Articles liés:

1. [Ouverture du site d'Olivier Bolliet](#)
2. [A quel moment prendre son bicarbonate pour la performance ?](#)
3. [Quel index glycémique pour la performance sportive ?](#)
4. [Comment être toujours en forme à l'heure d'une compétition](#)
5. [Musique pendant l'échauffement = meilleures performances](#)