

Courir à jeun le matin, les principes.

Courir à jeun, le matin, consiste à partir s'entraîner avant de prendre un petit-déjeuner, ou un quelconque apport alimentaire ou énergétique (liquide ou solide). Vous ne devez pas avoir mangé depuis 10 à 14 heures après votre diner.

Après une nuit sans manger, l'organisme a utilisé une partie des réserves de glycogène. Bien que les niveaux de glycogène musculaire ne s'épuisent pas de manière significative pendant la nuit, la demande du cerveau en glycogène comme carburant puise dans le glycogène hépatique.

Il est courant que le jeûne nocturne utilise 20 à 90 grammes de glycogène stocké dans le foie, due à l'utilisation du glucose par le cerveau et le maintien des fonctions vitales.

Courir à jeun permet donc de s'entraîner avec des réserves de glycogène plus basses, ce qui provoque certains effets sur l'organisme, différents de ceux d'un entraînement réalisé après avoir mangé.

Dans ces conditions, l'organisme va privilégier les graisses comme source d'énergie. Un des principaux effets de courir à jeun sera donc de brûler plus de graisses pendant l'effort.

Courir à jeun : les résultats.

Courir à jeun le matin présente des avantages et des inconvénients qu'il convient de connaître pour savoir si cette pratique peut vous apporter des résultats.

Les avantages potentiels :

- Augmenter l'oxydation des graisses, pouvant favoriser la perte de graisse.
- Augmenter le déficit énergétique sur 24h, pouvant avoir un effet sur la perte de poids.
- Pourrait améliorer les capacités d'endurance, en habituant l'organisme à utiliser les graisses comme source d'énergie.
- Limiter les problèmes intestinaux, certaines personnes ayant des difficultés à courir après un repas.
- Être certain de ne pas manquer votre séance de sport, en vous entraînant le matin au réveil pour bien démarrer la journée.

NB : Il est important de préciser que seul l'effet de l'entraînement à jeun sur l'augmentation de l'oxydation des graisses est clairement établi dans la littérature scientifique.

Les inconvénients :

- Diminue l'intensité de l'entraînement, les performances étant moins bonnes lorsque les réserves de glycogène sont plus faibles.
- Augmente les risques de fringale, principalement chez les sujets qui n'ont pas l'habitude de s'entraîner à jeun.
- Possibilité de perturber le fonctionnement immunitaire et hormonal, lorsque l'entraînement à jeun, avec des réserves de glycogène faibles, est effectué trop régulièrement.
- Peut entraîner une diminution de la force musculaire, une diminution des performances, un risque accru de blessures et une diminution de la réponse à l'entraînement, à long terme (déficit énergétique relatif dans le sport).

Si vous souhaitez vous entraîner à jeun, il faudra donc utiliser la bonne méthode afin de bénéficier des avantages en minimisant les inconvénients.

Courir à jeun pour maigrir.

Pour maigrir, avant de faire du sport à jeun, il faut commencer par respecter la stratégie suivante :

- Consommer moins de calories que vous n'en brûlez tous les jours (déficit d'énergie).
- Limiter son apport alimentaire et ses calories consommées pour créer ce déficit.
- Faire du sport régulièrement pour améliorer sa forme et dépenser plus d'énergie.

Personnellement et selon mon expérience et mes connaissances, je ne suis pas du tout certain que courir à jeun fasse perdre du poids car d'après moi faire subir à son corps :

- Des efforts physiques sans trop de réserve d'énergie va faire stresser notre métabolisme.
- Notre corps se met en « alerte », en mode « famine ».
- Après ces 10~14 heures sans nutriment et avec en plus ces efforts physiques subis, notre organisme va vouloir stocker de manière plus importante la nourriture que vous allez enfin lui apporter afin d'éviter de revivre un autre état de stress.
- Et les réserves qui ne vont pas toutes être stockées dans notre foie ou nos muscles, le seront dans le tissu adipeux, c'est-à-dire en gros, notre épaisseur de peau. D'où ma réserve sur ces principes de faire un effort physique à jeun pour maigrir.

Comment courir à jeun ? Mode d'emploi.

Si vous souhaitez courir à jeun, il faut commencer par définir votre objectif : dans quel but souhaitez-vous utiliser ce type d'entraînement ? Est-ce dans un objectif de perte de poids ou pour l'amélioration de vos performances ?

Si cette pratique répond à vos objectifs, vous pouvez alors suivre les recommandations suivantes pour s'entraîner à jeun le matin :

- Ne consommer aucune calorie (liquide ou solide), avant ou pendant votre entraînement.
- Ne pas dépasser 30 à 45 minutes d'entraînement chez le coureur débutant, 1h à 1h30 chez le confirmé.
- S'entraîner à une intensité modérée (en-dessous du seuil aérobie).
- Éviter les entraînements intenses ou longs à jeun.
- Prévoir de l'eau pendant votre séance, pour vous hydrater.
- Consommer un repas équilibré juste après votre entraînement.
- Ne pas courir à jeun tous les jours, probablement 1 à 2 fois par semaine maximum.

Conclusion :

- ❖ Courir à jeun n'est pas anodin et vous devez utiliser ce type d'entraînement en le planifiant, et dans un but précis.
- ❖ Les effets diffèrent fortement entre la femme et l'homme, et sont souvent plus bénéfiques chez ce dernier.
- ❖ Si vous souhaitez courir à jeun pour maigrir et que vous appréciez vous entraîner le ventre vide, il n'y a pas de raison de ne pas le faire régulièrement. Il faut simplement respecter les consignes précédentes, à savoir s'entraîner à la bonne intensité. Maintenant, encore une fois, personnellement je ne suis pas du tout certain qu'on puisse vraiment maigrir (voir explications plus haut).
- ❖ Si vous êtes un coureur en quête de performance, vous pouvez vous entraîner à jeun de temps en temps, dans le but de travailler une autre filière énergétique.
- ❖ Actuellement, faire du sport à jeun tous les jours ne semble pas recommandé pour améliorer les performances.
- ❖ C'est avant tout un choix personnel qui dépend de vos objectifs et de l'évolution de vos performances.