

L'alimentation des athlètes | anecdotes

Le médecin grec **Galien**, qui soigna plusieurs empereurs romains aux II^e et III^e s. apr. J.-C., critiqua le mode de vie des athlètes. Pour lui, à cause de leur entraînement et de leur régime alimentaire, ils étaient incapables de concevoir une pensée exacte. De plus, leur corps souffrait, ils mangeaient trop, ne dormaient pas assez, leur état de santé était mauvais. Et finalement, l'entraînement qui devrait les rendre beaux faisait tout le contraire, surtout ceux qui s'adonnaient au pugilat et au pancrace.

En 1903, au premier Tour de France, **Maurice Garin**, futur vainqueur, mangea à l'issue de la première étape : 2 poulets, 4 steaks, une omelette de 10 œufs et 12 bananes, le tout arrosé d'une bouteille de vin rouge.

Durant le **marathon** des Jeux olympiques de 1904 aux États-Unis, un concurrent cubain, arrivé en stop, car il avait perdu tout son argent au jeu, mangea des pommes pourries qui lui donnèrent des crampes, il dut s'arrêter pour se reposer, mais finit quand même quatrième. Le vainqueur lui consomma durant la course des blancs d'œufs accompagnés de strychnine (un stimulant, il n'y avait pas de contrôle antidopage à l'époque) et de l'eau-de-vie. Il fallut quatre médecins et une heure pour le remettre d'aplomb à la fin de la course.

Le nageur américain, Michael **Phelps**, athlète le plus titré et le plus médaillé des Jeux olympiques (28 médailles, dont 23 d'or), a passé durant sa carrière d'un régime quotidien à 12'000 calories à un régime à 3'500 calories. Voici ce qu'il mangeait durant la période de son premier régime :

Déjeuner : 3 sandwiches avec salade, fromage, tomates, oignons frits, mayonnaise et œufs ; 2 tasses de café ; 1 omelette de 5 œufs ; 1 bol d'avoine, 3 tranches de pain perdu avec du sirop d'érable et 3 pancakes avec pépites de chocolat.

Dîner : 500 g de pâtes complètes ; 2 grands sandwiches jambon-fromages avec de la mayonnaise ; 1'000 kcal de boissons énergétiques.

Souper : 500 g de pâtes complètes ; 1'000 kcal de boissons énergétiques.

Aujourd'hui, dans les **sports à catégories de poids**, beaucoup d'athlètes souffrent de troubles du comportement alimentaire (anorexie/boulimie), car ils doivent atteindre le poids optimal pour leur catégorie.