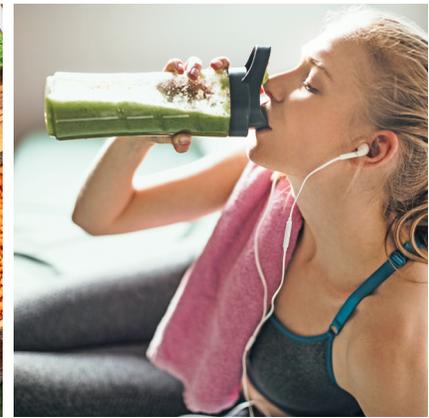


DR PIERRE NYS

Endocrinologue-nutritionniste

# MA BIBLE IG SPORT

---



2 programmes  
nutrition sur mesure  
+ 130 recettes

- La révolution **Index glycémique** adaptée aux sportifs
- Fabriquer plus de muscles et brûler plus de graisses
- Augmenter ses performances et récupérer plus vite
- Avoir plus d'énergie et diminuer les risques de blessures

LE DUC . S  
P R A T I Q U E

# MA BIBLE IG SPORT

Le sport possède de multiples bienfaits pour la santé, le moral, la confiance en soi... Mais une bonne pratique ne peut se passer d'une alimentation adaptée. Maîtriser votre index glycémique est le meilleur moyen pour progresser et optimiser vos performances.

Grâce à cette bible, vous avez en main ce qu'il faut pour fabriquer plus de muscles, brûler plus de graisses, augmenter vos performances, récupérer plus vite, avoir plus d'énergie, diminuer les risques de blessures...

Le **D<sup>r</sup> Pierre Nys** est endocrinologue-nutritionniste, médecin du sport, ex-attaché des Hôpitaux de Paris. Il est spécialiste de l'index glycémique et auteur de best-sellers aux éditions Leduc.s, dont *Soignez-vous avec le régime IG*, *Ma bible IG*, ou encore *Le nouveau régime antidiabète*.

## Dans cette bible :

- 60 questions-réponses sur l'alimentation, la glycémie, les performances et le sport.
- Les 39 superaliments IG sport : amande, ananas, bœuf, brocoli, céréales, fromage frais... pour y puiser les meilleurs macronutriments (glucides, protéines, lipides), micronutriments (vitamines, oligo-éléments) et mésonutriments (BCAA, anthocyanines, isoleucine...).
- Semi, 10 km, marathon... **Apprendre à répartir ses repas, collations, apports énergétiques avant, pendant et après une compétition.**
- 130 recettes IG spéciales sportifs : fast-food IG sport, smoothies full energy, shakes protéinés, barres de céréales et energy balls, muscle bowls, diet bowls, petits-déjeuners super-énergie, gâteaux de l'effort...

*Inclus : vos programmes d'entraînement !  
8 semaines, 10 km ; 12 semaines, 20 km*

ISBN : 979-10-285-1625-3



9 791028 516253

23 euros  
Prix TTC France

LE D U C . S  
P R A T I Q U E

Rayon : Santé, sport



DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Le nouveau régime IG antidiabète*, 2019.

*Le nouveau régime IG thyroïde*, 2019.

*L'alimentation sans Fodmaps, guide visuel*, 2019.

*Le nouveau régime IG longévité*, 2018.

*Ma bible IG*, 2014.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**[bit.ly/newsletterleduc](http://bit.ly/newsletterleduc)**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Design de couverture : Antartik  
Images de couverture : Adobe Stock  
Maquette : Sébastienne Ocampo  
Illustrations : Fotolia

© 2019 Leduc.s Éditions  
10 Place des Cinq Martyrs du Lycée Buffon  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-1625-3

DR PIERRE NYS

MA BIBLE  
IG SPORT

L E D U C . S  
P R A T I Q U E



# SOMMAIRE

Introduction	7
<b>PREMIÈRE PARTIE. GÉNÉRALITÉS ET BASES SUR LE SPORT, L'IG, LES PROTÉINES, L'EAU, LE MICROBIOTE INTESTINAL, LES CALORIES...</b>	<b>11</b>
10 raisons (mille en réalité) pour lesquelles le sport fait de vous un meilleur être humain	15
60 questions-réponses sur l'alimentation, la glycémie, les performances et le sport	23
<b>DEUXIÈME PARTIE. L'ALIMENTATION IG SPORT, MODE D'EMPLOI</b>	<b>103</b>
Les 39 superaliments IG sport	105
Semi, 10 km, marathon... Apprendre à répartir ses repas, ses collations, ses apports énergétiques avant, pendant et après une compétition	151
<b>TROISIÈME PARTIE. 130 RECETTES IG SPÉCIALES SPORTIFS</b>	<b>157</b>
<b>QUATRIÈME PARTIE. PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT POUR UN 10 KM OU UN 20 KM (OU UN SEMI-MARATHON)</b>	<b>305</b>
Abécédaire de votre programme IG sport	307
Mon premier 10 km	333
Mon premier 20 km ou semi-marathon	353
Annexes	375
Index	397
Table des matières	403



# INTRODUCTION

## C'EST L'HISTOIRE D'IGOR...

J'aime beaucoup l'histoire d'Igor Larionov, hockeyeur russe surdoué né en 1960. Je vous passe sa biographie, mais c'est l'un des plus grands hockeyeurs de tous les temps, avec une grâce sur la glace et des passes au millimètre. Autre particularité, Igor a profité d'une longévité exceptionnelle, puisqu'il est resté pendant vingt-cinq ans au plus haut niveau de son art. Deux raisons à cela. D'abord un caractère rebelle, qui lui a fait préférer l'entraînement stratégique plutôt que la muscu « bête et méchante », contrairement à ses coéquipiers. Ensuite une forte adhésion à un modèle diététique basé sur la frugalité, les végétaux et l'épargne digestive. Soit exactement l'inverse de ce qu'il était censé manger à l'époque, c'est-à-dire des tonnes de viande (« ça fait du muscle ! »). Aussi, Igor, qui ne mesure de toute façon que 1,75 mètre (c'est un « petit » par rapport aux autres de l'équipe), comprend très vite que son truc à lui, c'est la rapidité et donc la légèreté. Contre l'avis de ses coaches et autres « supérieurs », il s'entraîne moins (première entorse à l'esprit de groupe hyper-fort qui règne dans les sports collectifs) ET refuse de « trop manger ». À la place, il respecte les principes diététiques qui lui conviennent, inculqués tout minot par un ancien médecin alors qu'il faisait ses premiers pas sur la glace, une crosse à la main. Ce médecin, Yuri Korneev, s'inspirait de la médecine tibétaine, et en a donc enseigné l'esprit au jeune Igor. Inutile de préciser que la médecine tibétaine, tout en finesse et en mesure, et le hockey russe, fondu dans la masse du muscle, de la camaraderie, de l'esprit de corporation et de groupe soudé par des hectolitres de vodka et des palettes de bœuf saignant, étaient quelque peu à l'opposé l'un de l'autre. Mais Igor n'a rien lâché, quittant la table avant d'être repu (c'est le même principe qu'à Okinawa, le Hara achi bu, que l'on pourrait traduire par « manger à 80 % de son appétit, et s'arrêter ») et troquant les brochettes saignantes contre la salade, les fruits et les légumes.

## **C'EST VOUS QUI SAVEZ**

Tous les experts s'accordent à dire que ce prodige du sport n'aurait jamais atteint son niveau, et n'y serait jamais resté, sans cette fidélité à ses principes diététiques. Ce qui nous amène à ce premier conseil précieux : restez sourd aux modes du moment (sans gluten, sans lactose, sans ceci, enrichi en cela...), suivez votre intuition, écoutez votre corps. Tracez votre propre chemin, faites-vous confiance, écrivez avec obstination votre propre légende, comme disait Woody Allen, les autres sont déjà prises. Vous appréhendez mieux que quiconque ce dont votre organisme a besoin, ce qui le fatigue, ce qui le rend invincible. C'est vous qui savez si vous pouvez manger du pain, des yaourts, de la viande, des asperges... ou si, à l'inverse, tel et tel aliment vous font ballonner, vous rendent « lourd », vous sont contraires. C'est vous qui savez si au lendemain d'une fondue bourguignonne ou savoyarde, vos muscles renâclent (je pense que oui) pour cause d'excès d'acides. Et puis tout dépend de votre gabarit, de votre discipline sportive, de votre appétit, si vous cherchez à « prendre de la masse » (muscultation) ou au contraire, vous alléger (endurance)...

Cela dit, la science avance, les études aident à mieux comprendre l'impact des aliments sur les performances, les muscles, les articulations, la capacité respiratoire. Il est donc incontournable de « faire un point » régulièrement sur ce que l'on sait, ce que l'on croit, ce que l'on nous a enseigné et qui était vrai mais ne l'est plus. Raison pour laquelle tous les sportifs devraient s'intéresser aux besoins physiologiques, qu'ils cherchent à faire « du muscle » ou à courir plus vite, qu'ils nourrissent et entraînent leurs fibres musculaires lentes ou rapides... Au milieu de ce fouillis d'études et de travaux de valeur inégale, une boussole : ces dernières années, l'index glycémique (IG) s'est imposé comme un outil de référence pour fonder son alimentation sur de bonnes bases.

## **IG BAS : LE SOCLE FONDAMENTAL DES MEILLEURS RÉGIMES SANTÉ DU MONDE**

Manger « IG bas » est vital pour les diabétiques, et pour bien d'autres patients sommés de contrôler leur glycémie (taux de sucre sanguin). Mais c'est aussi le meilleur moyen pour rester en forme, mince et en bonne santé. Et pour progresser en sport ! Raison pour laquelle l'IG est au cœur des meilleurs « régimes » santé et longévité du monde : Méditerranéen, Okinawa, Portfolio, Mind, Dash...

Par régime, j'entends « manière de s'alimenter sur le long terme, toute la vie » et non pas « maigrir en mangeant comme cela pendant 1 mois ». Une petite étude\* a très récemment conclu que le régime méditerranéen était le meilleur du monde pour les coureurs. Même si elle est anecdotique, car portant sur très peu de sportifs, elle vient conforter les centaines d'études précédentes, qui disent en réalité toutes ceci : une alimentation fondée sur les légumes verts, les fruits frais, les céréales complètes, la salade verte, les herbes aromatiques, les noix, l'huile d'olive, le fromage frais (de chèvre), les viandes blanches, les poissons et fruits de mer, est la plus adaptée aux besoins de notre corps, y compris lorsque l'on fait du sport. Or, il n'y a pas plus « IG bas ». Reste à y agréger des notions précises et concrètes de diététique sportive, et vous obtenez ainsi le meilleur régime du monde pour les sportifs. C'est ce qui a été fait dans ce livre. Vous avez donc en main tout ce qu'il faut savoir aujourd'hui pour bien se nourrir avant un match, un entraînement de running ou simplement une « piscine le midi à la pause-déjeuner ». C'est essentiel, car un mauvais timing, les mauvais aliments au mauvais moment et voilà que la sortie vélo ou running devient moins agréable, voire se termine sur des problèmes digestifs (diarrhée...), une fatigue subite, un essoufflement, une hypoglycémie, un manque de concentration frustrant (on n'est pas « dedans »). Ou vous préférez « abandonner le sport le matin car vous n'avez pas le temps de petit-déjeuner ET de courir ». Ou « vous n'avez jamais compris s'il valait mieux manger avant ou après le cours d'abdos-fessiers du midi ». Ou encore votre « prof de yoga vous demande de ne pas manger pendant 1 heure avant le cours et 1 heure après, mais j'ai faim moi ! ».

### **RESPECTEZ-VOUS !**

Sportifs acharnés, que vous soyez de haut niveau ou amateur éclairé, s'il vous plaît, n'oubliez jamais une chose : votre corps n'est pas juste conçu pour « performer », comme on dit. C'est avant tout votre « maison », dans laquelle vous habitez. Vous n'en aurez pas d'autre. Alors avant de songer à le « pousser » au maximum de ses possibilités, pensez à le protéger, le sauvegarder, mettre en place tout ce qu'il faut pour qu'il « dure »... et vous aussi. Cela passe aussi par un bilan cardiologique, surtout si vous n'avez pas fait de sport depuis quelque temps. Pour conclure cette introduction, je voudrais vous parler d'un autre sportif très étonnant. Charles Eugster, qui s'est mis à la musculation à l'âge de 87 ans. Un programme de 3 à 4 entraînements par semaine lui a permis de maintenir et même de gagner une musculature assez impressionnante,

---

\* Edward P. Weiss *et al*, "Short-Term Mediterranean Diet Improves Endurance Exercise Performance: A Randomized-Sequence Crossover Trial." *Journal of the American College of Nutrition*, February 13, 2019.

faisant mentir tout ce que l'on répète depuis toujours sur le grand âge, quelque chose comme « résignons-nous, de toute façon à partir d'un certain âge, on n'a plus de muscles, on n'en fabrique plus, tout est fichu ». Charles Eugster a prouvé que c'était un ramassis de fariboles, et ce d'autant que c'était assez mal parti pour lui dans la vie, côté santé : enfant chétif et tout le temps malade, ce n'était vraiment pas un crack côté performances physiques, jusqu'à ce qu'il se fasse retirer les amygdales à l'adolescence. Il a alors récupéré une belle énergie et s'est rattrapé de ses années « perdues » : aviron, boxe, rugby, il aime tout et pratique tout ! Mais patatras ! une tuberculose le remet dans la peau d'un être fragile et il est de nouveau privé de sport. Bien plus tard, c'est en constatant le « départ » de ses amis, pourtant encore jeunes (70 ans...), qu'il reprend enfin le chemin des salles de sport. Car malgré une vie quotidienne très active, il voyait ses muscles fondre et son corps vieillir à vitesse grand V. Il s'est alors mis en tête de « refaire du muscle », refusant cette nouvelle silhouette frêle qui ne laissait rien présager d'enthousiasmant pour la suite. Accompagné d'un coach, il a travaillé dur sa posture, sa proprioception, son équilibre, et a réduit fortement la consommation de glucides à IG élevés (et de glucides tout court, à vrai dire). C'est donc sans vraie surprise qu'il a remporté un record à l'âge de 95 ans : un sprint de 200 mètres en 55,48 secondes. Pas mal pour un quasi-centenaire ! Au-delà de ses performances, à première vue futiles, cet ancien dentiste à la retraite a voulu montrer à chacun d'entre nous qu'il ne faut pas baisser les bras « à cause de l'âge », et que rien n'est jamais perdu. Au contraire, c'est ne pas faire de sport, être sédentaire, qui cause les plus gros problèmes de santé et nous précipite dans la tombe. Au quotidien, cela se traduit pour lui par une vie totalement autonome, il n'a besoin de personne pour l'accompagner faire ses courses ou porter une valise. Il gère.

Cet étonnant athlète s'est éteint en 2017 des suites d'un problème cardiaque. Mais il aura vécu presque 100 ans, en super-forme et en super-autonomie jusqu'au bout. Nous aimerions tous pouvoir en dire autant !

Première partie

Généralités et bases  
sur le sport, l'IG,  
les protéines, l'eau,  
le microbiote intestinal,  
les calories...



Il y a des dizaines de raisons pour lesquelles nous souhaitons faire du sport. Elles sont toutes bonnes. Il y a tout autant de raisons pour lesquelles certaines personnes n'en font pas. Elles sont toutes mauvaises.

Pendant des décennies, nous avons imaginé que le sport était réservé aux jeunes, aux personnes en bonne santé ou, au contraire, aux obèses qui tentaient de maigrir. C'est le contraire : le sport est possible et recommandé pour tous, sans aucune exception. Quels que soient son âge, ses capacités physiques ou intellectuelles, son rang social, son environnement, bouger est bénéfique. Il suffit d'adapter sa pratique à ses envies, ses goûts, ses possibilités. Et dites-vous bien que quand vous faites du sport, ce n'est pas seulement « pour vous » : c'est un moyen d'améliorer l'être humain d'une manière générale, y compris en agissant favorablement sur son ADN – donc en transmettant un bon patrimoine génétique à ses enfants, si vous êtes dans cette optique-là. Cette remarque vous étonne ? Lisez la suite.



# 10 RAISONS (MILLE EN RÉALITÉ) POUR LESQUELLES LE SPORT FAIT DE VOUS UN MEILLEUR ÊTRE HUMAIN

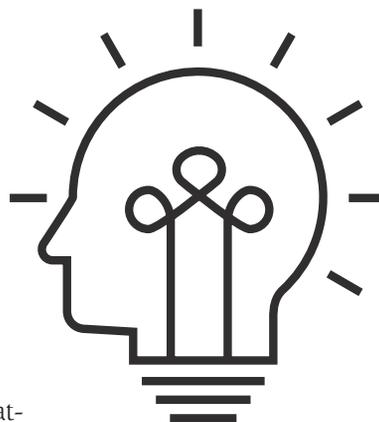
Les mythes ont la vie dure. Certains croient encore dur comme fer que pousser de la fonte ou taper dans un ballon rend stupide. Ou feignent de le croire, histoire de s'éviter une bonne suée par flemme. La vérité est exactement inverse. Le sport rend plus beau, plus fort, en meilleure santé et plus intelligent. Si, si ! Et si certains sportifs semblent un peu « dans leur monde », ce n'est pas à cause de leur pratique, mais parce qu'ils étaient *comme ça* au départ. Le sport ne fait pas de miracle non plus ; comme la plus belle femme du monde, il ne peut donner que ce qu'il a. L'activité physique les a probablement plutôt *arrangés* quoi que vous en pensiez. Trêve de plaisanterie, parlons sérieusement des bienfaits du sport sur le genre humain en général.



## 1. LES SPORTIFS SONT PLUS INTELLIGENTS

Car le sport améliore la circulation sanguine, et donc l'irrigation du cerveau. Et aussi booste la production du BDNF\*, une hormone qui stimule la fabrication de nouveaux neurones (il faut un minimum de régularité et aussi d'intensité, comme transpirer et avoir les pulsations cardiaques qui grimpent !). Encore faut-il s'entendre sur le terme « intelligence ». Quand un homme juge qu'une étoile de mer est bête, il la juge à l'aune de ses propres connaissances, sa culture... mais s'il se retrouvait à la place de cette étoile de mer, saurait-il faire le bon choix stratégique pour sa survie en cas d'attaque de prédateur sous-marin ? Rien n'est moins sûr. Si l'on

suit cette logique, mettez Einstein sur un terrain de foot ou de tennis, pas sûr du tout qu'à technique et physique égaux, il joue aussi bien. C'est que l'intelligence est plutôt une unité de mesure qui indique à quel point la personne est adaptée à son milieu et si les décisions qu'elle prend sont les bonnes, pour un objectif donné. On ne demande pas au sportif des raisonnements mathématiques complexes ou de savoir parler sept langues, mais de faire mieux que l'adversaire, ou que l'équipe adverse. C'est la devise olympique : « Plus haut, plus vite et plus fort. » Et cela, même si vous êtes simplement inscrit au volley dans le club de votre ville. Au-delà, se lancer dans le sport, même amateur, appelle quelques remarques et compliments. Tout sportif a commencé par *ne pas savoir*, galérer, se faire mal, tomber, rater les balles... comme vous quand vous avez appris à faire du vélo ! Débutant, on s'acharne parce que l'on espère dépasser ce stade et rejoindre le groupe de ceux qui « savent » : si lui a appris à faire du cheval, à danser aussi bien, à jouer aussi vite au ping-pong, alors moi aussi, je le peux. Cela me demandera des efforts, de l'entraînement, mais j'y arriverai. Donc, se lancer dans un sport, quel qu'il soit et quelle que soit sa situation, c'est déjà sortir de sa zone de confort, placer de la confiance en soi – ou chercher à améliorer ce point et donc faire preuve d'une certaine intelligence émotionnelle d'anticipation. C'est repousser ses limites, et seul le sport le prouve de manière si éclatante.



\* Brain-Derived Neurotrophic Factor.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



## Ma Bible IG sport

Dr Pierre Nys



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE DUC.S  
PRATIQUE