

LE SAVIEZ-VOUS ?

COURIR À JEUN PERMET DE BRÛLER PLUS DE GRAISSES

Le glycogène est notre réserve d'énergie en glucides. La nuit, nous puisons dedans pour assurer nos fonctions vitales. Au matin, notre stock de glycogène ayant diminué, l'organisme à jeun va aller puiser dans les graisses pour fournir l'effort nécessaire. Résultat, une consommation de lipides qui passe d'environ 4 g/heure quand on court après un petit déjeuner traditionnel à 30 g/heure si on n'a rien mangé. Mais attention à ne pas prolonger l'effort plus d'une heure car l'organisme, privé de glucides, commence alors à produire des corps cétoniques, sources de fatigue et d'une moins bonne récupération.

Merci à Raphaël Gruman, diététicien-nutritionniste, coauteur de DASH, le meilleur régime du monde, Leduc.s Editions.

Par Caroline Dor

Presse