

# CARBOLOADING

= maximiser le stockage du glycogène dans les muscles

SWISS  
SPORTS  
NUTRITION  
SOCIETY

## Quand est-il judicieux ?

Pour les compétitions de plus de 90 minutes, également dans les sports d'équipe avec plus d'un match par semaine.

## Pourquoi ?

Le glycogène musculaire est un facteur limitant les performances dans les longues compétitions. Le glycogène musculaire maximal permet alors une meilleure performance ou une fatigue ultérieure.



## 1-4 jours suffisent

Souvent 2-4 jours avec beaucoup de glucides (10-12 g par kg de poids corporel) sont suffisants pour maximiser les stocks. Si les réserves sont déjà bien pleines, une seule journée de chargement suffit.

## Inconvénients ?

Pour 1 g de glycogène, on stocke environ 3 g d'eau. Le carboloading peut donc entraîner une prise de poids de 1 à 2 kg.

**Conseil : le chargement est plus facile sous forme liquide (p.e. avec un carbo-loader).**