

Sport et nutrition

Rappel :

Les protéines :

Elles ont deux origines :

- Animales : viandes, poissons, oeufs, produits laitiers
- Végétales : Céréales, pain, fruits et légumes secs

Les deux sont indispensables mais les protéines animales sont de meilleure qualité . Les protéines représentent 15 % de la ration . Il est inutile d'augmenter la ration en protéine , cela n'augmente pas la masse musculaire . (un excès de protéine peut au contraire entraîner des tendinite et des problèmes rénaux)

Les lipides :

- Les acides gras saturés présents dans la viande, le fromage, le beurre, la crème
- Les acides gras insaturés présents dans les huiles, les poissons gras

Les lipides représentent 30% de la ration .Ceci est suffisant pour le maintien ou la reconstitution des réserves lipidiques et l'absorption en quantité suffisante de vitamines liposolubles .

Les glucides :

Ils représentent 55% de la ration .

On distingue :

- Les glucides simples (sucreries)
- Les glucides semi complexes (fruits, légumes)
- Les glucides complexes (féculents)

Absorbés de façon isolée, les glucides simples passent rapidement dans le sang . En cours d'effort physique, ils sont utilisés pour faire face aux besoins . En l'absence d'effort, cette hyperglycémie est suivie d'une hypoglycémie réactionnelle avec pour conséquence une chute du sucre sanguin, et donc de l'énergie, au moment d'entamer l'effort . Il ne faut donc pas consommer de sucreries une ½ heure avant la course mais pendant l'effort et en quantité modérée .

Les féculents permettent le maintien ou la reconstitution du stock de glycogène hépatique et musculaire . Ils doivent être fournis régulièrement car les possibilités de stockage sont peu importantes . Lors d'un effort physique, ces réserves sont utilisées ; Les réserves en lipides (transformation en glucides) sont aussi utilisées mais cela prend plus de temps .

La constitution de ces réserves se fait la veille et non le jour de la compétition

L'eau

La majeure partie de l'énergie produite par le rendement musculaire est perdue sous forme de chaleur donc de sudation (c'est le moyen de refroidir l'organisme) . Quand on perd 10% d'eau on perd 30% de capacité !! La déshydratation entraîne la diminution des réflexes et des forces musculaires . Elle provoque aussi des crampes car les reins ne peuvent plus éliminer les déchets .

Respecter les règles suivantes :

- Apports fractionnés : ne pas attendre d'avoir soif pour se réhydrater
- Eau à environ 15° non gazeuse
- Eau sucrée et légèrement salée (eau + miel + jus d'agrumes + sel)

Le sodium

Le sel permet une évacuation plus rapide des liquides de l'estomac et son absorption se fait de pair avec celle du glucose d'où une utilisation plus rapide de l'eau et du sucre par l'organisme .

La ration d'entraînement

En période d'entraînement, l'alimentation équilibrée prépare au mieux l'organisme à la pratique sportive . On peut la répartir en 3 ou 4 repas .

Exemple :

Petit-déjeuner :

- Thé ou café léger (+sucre)
- Céréales et /ou pain, biscottes, toasts
- Beurre et /ou miel, confiture
- Fruit ou jus de fruit frais pressé
- Produit laitier

Déjeuner et dîner

- Crudité ou légumes cuits + vinaigrette
- Viande ou poisson ou œuf (facultatif le soir)
- Féculents et/ ou légumes
- Fromages, yaourt ou entremets à base de lait
- Fruit
- Pain

Goûter (facultatif)

- Fromage, yaourt ou lait
- Pain ou céréales
- Fruit frais ou en compote ou fruits secs

La ration pré-compétition

Pour les 3 jours précédents l'effort ; l'alimentation a pour but de préserver ou de constituer des réserves de glycogène maximales.

Exemple :

Petit-déjeuner :

- Thé ou café léger, jus d'orange et / ou de pamplemousse frais pressé
- Pain grillé, confiture
- Compote, yaourt

Déjeuner

- Poulet ou dinde ou veau ou poisson
- Pâtes ou riz sauce tomate
- Salade + citron + huile
- Tarte aux fruits ou semoule au lait
- Pain

Dîner

- 1 œuf ou une tranche de jambon
- Pâtes ou riz + légumes + noisette de beurre
- Pain, fromage
- Fruits cuits

Dîner la veille de la compétition

- Pâtes à volonté + noisette de beurre ou filet d'huile d'olive
- Pain, fromage
- Fruits cuits

Repas pré-compétitif

La loi des 3 heures recommande de prendre le dernier repas 3 h avant l'épreuve. Au cours de la digestion, le flux sanguin est dirigé vers l'appareil digestif ; or l'effort de compétition demande une augmentation du débit sanguin dans le muscle .

Exemple de petit-déjeuner :

- Boisson (sucrée ou non)
- Pain grillé ou biscottes et/ ou céréales
- Beurre, miel ou confiture
- Fromage (pâte dure)
- Compote
- Jus d'agrumes frais pressé

Exemple de déjeuner :

- Salade + citron + huile
- Viande maigre (faux filet, escalope de veau, poulet...) ou poisson
- Légumes vapeur + riz ou pâtes + beurre cru
- Fromage
- Pain (grillé ou pas trop frais)
- Fruits cuits ou entremets

Il est préférable d'éviter les crudités en excès, les fritures, les viandes ou poissons gras, les légumes secs, les choux.

La ration d'attente

L'anxiété peut provoquer des chutes de la glycémie : Prévoir une boisson composée de moitié de jus de fruits frais et d'une moitié d'eau et légèrement sucrée au miel .

Cette boisson est à consommer à raison d'un petit verre toutes les ½ heures . On peut rajouter 1 ou 2 biscuits ou fruits secs . Ne rien consommer ½ heure avant le départ .

La boisson pendant la course

Il est impératif de boire pendant l'effort environ tous les ¼ d'heure .

Exemple :

Pour 1 litre de boisson :

- ½ litre d'eau
- ½ litre de jus de pamplemousse ou d'orange frais pressé
- 1 cuillère de miel
- 2 pincées de sel

La ration de récupération

Après l'effort, l'organisme doit se réhydrater, reconstituer ses stocks de glycogène et éliminer les déchets du métabolisme liés au sport .

Après l'épreuve

Une boisson de type Vichy ou Badoit est souhaitable pour rééquilibrer l'organisme (afin de combattre l'acidose après l'effort) ainsi que la consommation d'une banane ou de fruits secs (riche en potassium pour éliminer les toxines)

Repas après course

Il sera :

- Pauvre en protéines (l'effort intense provoque un catabolisme protéidique ; il faut attendre l'élimination des déchets)
- Riche en glucides complexes (reconstitution des stocks)

En pratique

- Bouillon de légumes
- Riz, pâtes ou pommes de terre + beurre (+fromage rapé)
- 1 œuf
- pain
- fruits