

LA DIETETIQUE DU SPORTIF

DE QUOI S'AGIT- IL ?

C'est une attitude à adopter par rapport à l'alimentation de tous mais qui prend tout son sens chez le sportif. Elle comprend la nourriture solide et liquide.

Il s'agit de s'alimenter tout au long de la journée et au fil des jours en respectant les besoins de l'organisme tant d'un point de vue qualitatif que quantitatif ! Il ne s'agit en aucun cas de régime ou de privation.

Il faut connaître les besoins du corps et son mode de fonctionnement. Celui ci a besoin de glucides, c'est à dire de sucres, que l'on trouve sous différentes sortes.

- Les sucres rapides pour une utilisation immédiate, et qui sont par exemple dans une barre chocolatée ou dans les fruits.
- Les sucres lents pour une utilisation différée et qui sont dans les pommes de terre ou le riz par exemple.

L'utilisation par le corps intervient environ trois heures après l'absorption.

Le corps a besoin de protides ou protéines qui sont le reconstituant du muscle ; on les trouve dans le blanc d'œuf, le poisson ou la viande blanche par exemple.

Il a besoin aussi des lipides, c'est à dire les graisses comme par exemple l'huile ou les olives.

QUE FAIRE ?

Il faut un équilibre entre chaque composant quand on est sportif. Manger de tout pour éviter les carences, mais en privilégiant les protéines par rapport aux deux autres; exemple : 4 portions de protides pour 2 de glucides et pour 1 de lipides dans la journée.

Ensuite, il faut choisir le moment adéquat pour chacun d'entre eux.

Par exemple :

Sucre et lipides au petit déjeuner en majorité et petite portion de protéines.

Protéines et sucres lents au déjeuner.

Protéines et une petite portion de sucres rapides au goûter.

Protéines et légumes verts le soir.

Pas de grignotage en dehors de ces quatre repas. Et à ceci se rajoute la boisson : 2 à 3 litres d'eau par jour.

Les jours de compétition ou d'intense entraînement, manger des sucres lents et des protéines 3h avant l'événement, consommer des sucres rapides pendant l'effort sous forme de petits bouts de banane, de barre sucrée et boire des boissons glucidiques.

Après l'effort, manger des protéines et boire des boissons minéralisées et légèrement gazeuses.

POURQUOI EST- CE IMPORTANT ?

Le sportif doit compter sur toutes ses ressources :

Physiques : (favorisées par l'entraînement)

Mentales : (volonté dépassement de soi)

Physiologiques : (alimentation, sommeil, récupération)

Si une de ces composantes n'est pas respectée, le niveau de performance finit par stagner ou régresser.

Un véhicule de compétition ne fonctionne pas correctement sans carburant adéquat, sans les liquides à niveau, ni sans révision et améliorations mécaniques, le corps du sportif non plus.

EN E.P.S.

Ne pas venir en cours sans s'être alimenté.

Boire avant d'avoir soif par petites quantités.