

ALIMENTATION DU SPORTIF

1. Dans quels aliments trouve-t-on les glucides ?

☞ On trouve les glucides simples dans: le sucre, les fruits, le miel, les confitures, les gâteaux...
On trouve les glucides complexes dans: les céréales (blé, maïs, riz...), les pâtes, le pain, les pommes de terre, les légumes secs, les gâteaux.. ...

2. Quels sont les aliments recommandés quelques jours avant une épreuve sportive ?

☞ Des aliments variés apportant tous les types de nutriments (protides, lipides, glucides, vitamines, minéraux, eau), pris dans chaque groupe d'aliments ; avec une augmentation de ceux riches en glucides complexes (riz, pâtes, pain, ...) pour stocker du glycogène, nécessaire aux muscles.

3. Quels sont les aliments que l'on peut consommer juste avant une épreuve sportive ?

☞ Des aliments riches en sucres simples(saccharose, fructose, glucose) et de l'eau en petites quantités

4. Quels sont les aliments que l'on peut consommer juste après une épreuve sportive ?

☞ Des aliments riches en glucides simples et en glucides complexes, pour reconstituer les réserves en glycogène, de l'eau pour bien réhydrater l'organisme et de l'eau alcaline type VICHY pour neutraliser l'acidité due à la production d'acide lactique par le muscle

5. Quels sont les aliments que l'on conseillera de consommer le soir d'une épreuve sportive ?

☞ Un repas peu gras pauvre en protéines style soupe de légumes , fruits, féculents, continuer à boire abondamment

6. Est ce qu'un sportif a besoin d'un régime hyperprotidique pour augmenter ses capacités physiques ?

☞ Non , les protéines ne doivent pas excéder 10 à 15% de l'apport énergétique totale de la journée; au delà, l'organisme détruit l'excédent. La capacité à faire du muscle dépend surtout de l'entraînement

7. Quand un sportif effectue un exercice, il y a production d'énergie qui entraîne une sudation plus ou moins importante : que doit-il impérativement faire ?

☞ Boire souvent pour éviter la déshydratation, et en petites quantités pour éviter une gêne au niveau de l'estomac.

8. Doit on attendre d'avoir soif pour boire ?

☞ Non, car la sensation de soif est déjà un signe de déshydratation

9. Est ce que la déshydratation diminue les capacités sportives ?

☞ Oui, elle peut diminuer les capacités sportives et de plus elle peut provoquer des douleurs musculaires, tendineuses et ligamentaires
des entorses et des claquages
des coliques néphrétiques

10. Est-il nécessaire de prendre un supplément de vitamines pour augmenter ses capacités sportives ?

☞ Non, si l'alimentation est bien équilibrée, les besoins en vitamines seront pourvus (par les fruits et légumes notamment)

11. Pourquoi ne doit on pas manger 3 ou 4 heures avant un sport ?

☞ Cela crée un inconfort au niveau de l'estomac, et la digestion en cours mobilise de l'énergie et ainsi réduit les capacités physiques.

LES ALIMENTS ET BOISSONS RECOMMANDÉS QUELQUES JOURS AVANT UNE ÉPREUVE SPORTIVE.

L'alimentation doit être:

- augmentée au niveau des calories afin de compenser les dépenses énergétiques liées à l'effort

- équilibrée, avec une augmentation de glucides complexes.: 55 à 60 % de l'apport énergétique total, 10 à 15% de protéides, le reste en lipides. ;

- variée avec des aliments pris dans chaque groupe d'aliments pour couvrir les besoins en vitamines, minéraux et oligoéléments) ;

et l'apport hydrique doit être suffisant (supérieur aux 1,5 à 2 litres d'eau recommandés par jour).

Les différents groupes d'aliments:

Il est important de consommer tous les jours des aliments pris dans chacun de ces groupes afin de couvrir les besoins nutritionnels :

- Le lait et les produits laitiers

- La viande, les poissons, les œufs

- Les légumes et les fruits

- Les céréales et leurs dérivés - farines, pain ,pâtes, semoules -, les pommes de terre et les légumes secs.

- Les matières grasses

- L'eau, seule boisson indispensable

LES ALIMENTS ET BOISSONS RECOMMANDES JUSTE AVANT UNE EPREUVE SPORTIVE

Le dernier repas sera frugal et riche en glucides. Il sera pris 3 à 4 heures avant l'épreuve, car la digestion mobilise de l'énergie et réduit les capacités physiques. Il est recommandé de boire abondamment avant la sensation de soif qui est déjà un signe de déshydratation.

LES ALIMENTS ET BOISSONS RECOMMANDES PENDANT UNE EPREUVE SPORTIVE

Pendant l'effort, il est surtout recommandé de boire souvent et en petites quantités, car la transpiration entraîne une déshydratation responsable d'une diminution des capacités physiques

La déshydratation peut être responsable de douleurs musculaires, tendineuses et ligamentaires, de claquages et d'entorses, de coliques néphrétiques.

On peut pendant l'effort consommer des sucres simples ou des boissons sucrées pour éviter « les coups de barre »

LES ALIMENTS ET BOISSONS RECOMMANDES JUSTE APRES UNE EPREUVE SPORTIVE

Après le sport, il va falloir éliminer les produits de l'effort et de la fatigue, car pendant l'effort il y a formation d'acide lactique, qui est un produit de dégradation des glucides, en particulier du glycogène musculaire. Il faut donc neutraliser cette acidité en buvant des eaux alcalines (VICHY, PERRIER, BADOIT...) et consommer des sucres simples .

Le repas du soir ne devra pas être trop chargé, peu gras, pauvre en protéines car l'organisme est en période d'épuration des déchets. Il sera riche en aliments riches en glucides complexes, en fruits et légumes (potages).