

Pratique sportive et équilibre alimentaire

Qu'est-ce qu'une bonne alimentation pour un sportif ?

Pour tous ceux qui font du sport, par plaisir ou pour devenir le meilleur, entraînement régulier, sommeil suffisant et bon équilibre alimentaire représentent les trois principes fondamentaux.

Ceci nous amène alors à se poser la question suivante : qu'est-ce qu'une bonne alimentation pour un sportif ?

Une bonne alimentation est tout simplement une alimentation équilibrée et diversifiée, qui apporte de manière régulière tous les nutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme (protides, lipides, glucides, vitamines et minéraux) et qui devrait être suivie quotidiennement.

Afin d'optimiser cet équilibre alimentaire, certains paramètres tels que l'âge, le poids, la taille, le sexe, le sport pratiqué, sa fréquence, son intensité et enfin la période concernée (en effet, on ne mange pas de la même façon en période d'entraînement ou de compétition) sont également à prendre en compte.

Remarque : Pour un cycliste, la dépense énergétique moyenne liée à l'effort physique correspond aux valeurs suivantes :

Piste : 220 kcal/heure

Route : 360 kcal/heure

Route + vent : 600 kcal/heure

Pour déterminer le besoin énergétique d'un individu, il convient donc d'ajouter à ces valeurs les dépenses liées à l'âge, au poids, à la taille, au métabolisme basal et au niveau d'activité physique quotidien.

Bien manger pour nourrir ses muscles.

Un muscle qui travaille consomme de l'énergie.

Plus l'exercice est intense et de longue durée, plus il faut d'énergie, les deux principaux carburants du muscle étant les glucides et les lipides.

Pour les exercices intenses mais brefs, ce sont surtout les sucres contenus dans le sang qui seront utilisés.

Si l'exercice dure moyennement, les réserves de sucres emmagasinées dans le muscle et dans le foie (sous forme de glycogène) sont sollicitées.

En revanche, pour les exercices de plus longue durée, le muscle fait également appel aux graisses stockées dans le tissu adipeux (sous forme de triglycérides).

D'où l'importance d'un bon équilibre nutritionnel et d'une alimentation bien adaptée.

Apports nutritionnels et pratique sportive.

Pour un sportif, la répartition nutritionnelle conseillée est généralement la suivante :

⇒ 15% de l'apport énergétique journalier en protéines

⇒ 30 de l'apport énergétique journalier en lipides

⇒ 55 % de l'apport énergétique journalier en glucides

Les protéines d'origine animale (viande, poisson, œufs, produits laitiers) ou végétale (céréales, légumineuses) interviennent dans le bon fonctionnement des muscles et des tissus de l'organisme. Notons toutefois que les protéines animales sont de meilleure valeur biologique que les protéines végétales, d'où l'intérêt d'en consommer quotidiennement et en quantité plus importante que ces dernières.

Concernant les lipides, ils représentent la carburant des exercices de longue durée. On les trouve dans les corps gras (beurre, huile, crème fraîche...) et dans de nombreux aliments (charcuteries, pâtisseries et viennoiseries, quiche, pizza, fromage, viande...).

Ils fournissent des acides gras essentiels (que l'organisme ne sait pas synthétiser) et des vitamines antioxydantes, importants pour les sportifs.

En pratique, il est recommandé de varier les sources de lipides afin d'optimiser les apports en acides gras.

Finissons par les glucides, le carburant préféré des exercices brefs et intenses.

Pour ce nutriment, il convient de distinguer : les glucides à absorption lente qui se maintiennent plus longtemps dans le sang et qui permettent de reconstituer progressivement les stocks de glycogène.

On les retrouve en grande quantité dans les pâtes, le riz, le pain, les pommes de terre, les légumes secs...

Les glucides à absorption rapide, destinées à une utilisation immédiate par l'organisme.

Ces derniers sont apportés par le sucre et les produits sucrés, les jus de fruits, le pain blanc, les céréales soufflées...

Concernant les besoins en vitamines et minéraux, une alimentation équilibrée et variée doit normalement suffire à couvrir les besoins des sportifs.

Les suppléments oraux sont donc superflus.

Voici quelques sources alimentaires pour certains minéraux et vitamines indispensables à l'équilibre nutritionnel du sportif :

- ⇒ fer : viandes et abats
- ⇒ magnésium : céréales complètes, légumes secs, légumes verts,
- ⇒ fruits secs, banane
- ⇒ calcium : lait et produits laitiers
- ⇒ vitamines du groupe B : lait et produits laitiers, viandes, céréales
- ⇒ vitamine D : poissons gras, œufs, produits laitiers
- ⇒ vitamine C : fruits et légumes

« L'entraînement commence à table ! »

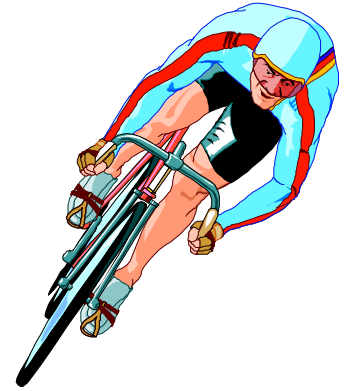
En période d'entraînement, le sportif a besoin de se constituer des réserves.

En pratique, il suffit de faire quatre repas structurés par jour en puisant dans tous les groupes d'aliments.

Illustrons ces propos par un exemple de menus apportant 3000 kcals par jour.

- | | |
|-------------------------|--|
| Petit déjeuner : | 1 produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc)
1 produit céréalier (1/3 de baguette, biscottes, céréales)
Beurre (10g) confiture ou miel (30g)
Fruit ou jus de fruit |
| Déjeuner : | Crudités (150g) + huile (15g)
Viande ou poisson (150g)
Pommes de terre ou riz ou pâtes (300g) + beurre (10g)
Fromage (30-35g) ou yaourt (125g)
Fruit
Pain (1/4 de baguette) |

- Goûter :** 1 produit céréalier
1 produit laitier
1 fruit frais
1 boisson (eau)
- Dîner :** Potage ou crudités
Viande ou poisson ou œufs (100g)
Légumes verts (300g) + beurre (10g)
Yaourt ou fromage blanc
Pain (1/3 de baguette)
Fruit



Le jour de l'épreuve, à chaque sport ses spécificités...

Pour les sports intenses et de courte durée (course de vitesse, sprint...), ce sont surtout les glucides qui sont mobilisées.

Une ration d'attente va donc permettre de maintenir un taux constant de sucre dans le sang.

Il est conseillé de la prendre toutes les 20 minutes à raison de 150 ml, entre la fin du dernier repas et jusqu'à 30 minutes avant le début de l'épreuve.

Pour les sports d'endurance (cyclisme sur route, VTT...), l'exercice étant de longue voire très longue durée, et d'intensité moyenne à élevée, l'organisme va puiser dans ses réserves.

Il est donc conseillé de prévoir un repas digeste et bien équilibré, et de s'alimenter pendant l'épreuve (barres céréalières, pâtes de fruit, gels et boisson énergétiques...).

Le saviez-vous ? L'exercice peut perturber la digestion et entraîner des crampes d'estomac ou même des vomissements. De plus, le travail de la digestion se fait au détriment du travail musculaire. D'où l'intérêt de respecter la règle des trois heures et de bien gérer les rations avant et pendant l'épreuve sportive.

Quelques questions/réponses.

Faut-il manger plus de protéines pour faire du muscle ?

Chez un sportif de force, l'apport journalier en protéines ne doit pas dépasser 2 à 3g/kg de poids corporel pendant une période limitée et sous contrôle médical (médecin et diététicien). La faculté à faire du muscle dépend surtout de l'entraînement.

Comment éviter les crampes ?

Avant tout, en ayant un entraînement bien conduit. Mais aussi en apprenant à gérer ses rations d'attente et en n'abusant pas de thé ni de café. En revanche, contrairement à une idée reçue, le manque de sel et l'accumulation d'acide lactique n'y sont pour rien.

Y a-t-il un lien entre alimentation et fracture de fatigue ?

C'est surtout l'entraînement intensif qui entraîne la fracture. Mais le risque semble majoré lorsque les apports énergétiques, glucidiques et calciques sont faibles.

Le sport fait-il maigrir ?

Pas vraiment, mais une activité physique régulière et suffisamment intense augmente la masse musculaire et les dépenses énergétiques. C'est donc un atout idéal pour avoir la ligne.