



SPORT JE M'ALIMENTE MIEUX

Hippocrate aimait à répéter que l'alimentation était la première médecine de l'homme... On ne le dit pas assez : les erreurs nutritionnelles sont souvent la cause de défaillances physiques pour le sportif. En effet, les pertes de calories (et autres...) et les besoins supplé-

mentaires engendrés par l'effort physique doivent absolument être comblés par une excellente hygiène alimentaire, rendue encore plus évidente pour les sportifs professionnels. Enquêtez sur de bonnes règles d'alimentation pour éviter les contre-performances !

Par Erikh ALAÏZEN

La course féminine, en la personne de l'athlète malheureux, par une consommation excessive de graisses, surtout saturées et les maladies cardiovasculaires. Ces matières grasses ne sont pas seulement apportées par les huiles de cuisson ou par un excès de consommation de

margarine, mais aussi par une trop grande consommation de charcuterie, de biscuits sués ou salés, de pain ou de viennoiseries trop gras. Deux règles incontournables permettent au sportif de réaliser de bonnes performances et de se sentir bien dans ses pratiques sportives :

- Une bonne hygiène de vie, sous-entendant un sommeil de qualité, une consommation modérée, voire nulle, d'alcool et de tabac.
- Une alimentation équilibrée et adaptée en quantité et en qualité au sport (Sp et non, au niveau d'intensité, à la durée et à la fréquence de la pratique). La pratique régulière d'une activité spor-

tive comporte 2 de formes habituels, nécessaires et tous deux essentiels pour éviter de perdre quelques kilos inutilement à une alimentation équilibrée et de maintenir un corps plus harmonieux.

Une alimentation saine

Tous les nutritionnistes s'accordent pour admettre ce que nous pourrions appeler une culture alimentaire saine, particulièrement recommandée pour les sportifs de hauts et professionnels.

- 12% des apports caloriques en protéines (ou, au-delà, 12% constants en lactose et en Le schéma alimentaire que nous vous proposons correspond à un apport en calories de 2300 à 2400 calories réparties en 55% de glucides, 25% de protéines et 20% de lipides.

Toutes les protéines sont bénéfiques pour notre organisme pour plusieurs raisons. Elles permettent une bonne répartition de l'eau dans notre organisme et la protéine peut améliorer l'assimilation d'autres. Elles améliorent également une digestion normale plus importante que celle engendrée par les sucres et graisses (en d'autres termes, le sportif brûlera plus de calories par les protéines). Elles procurent une sensation de satiété, important notamment pour un bon équilibre psychique et qui évite l'appétence au sucre.

- 30% des apports caloriques en lipides et pas plus, car leur excès entraînerait une prise de poids. Par contre, il doit être suffisamment important pour apporter à l'organisme un apport en vitamines A, D et E pour assurer un bon équilibre de la coagulation et la surveillance de l'équilibre et l'équilibre.



mettre un bon fonctionnement des cellules, cellulaires ou cellulaires.

- 55% des apports caloriques en glucides mais le bon ratio, car le dièteux nécessite des troubles digestifs et une aggravaation de poids. Pour ceux qui ne consomment pas de sucre de glucides, le corps sera obligé de puiser dans ses propres réserves pour assurer son fonctionnement et consommer davantage de graisse pour maintenir son niveau calorique.

Bien manger au plus pratique

Le schéma alimentaire que nous vous proposons correspond à un apport en calories de 2300 à 2400 calories réparties en 55% de glucides, 25% de protéines et 20% de lipides. Il peut représenter la base d'alimentation quotidienne pour un sportif qui pratiquerait régulièrement une activité sportive de marche ou de course à pied d'endurance ou de sprint.

A noter qu'un homme pratiquant une activité sportive quotidienne de moins de 30 minutes aura besoin d'environ 2300 calories par jour. Pour une femme, 2200 calories environ. La répartition énergétique doit se faire tout au long de la journée pour éviter tous les problèmes. Les nutritionnistes recommandent 30 à 25% au petit déjeuner, 35 à 40% au déjeuner et 30 à 25% pour le dîner sans oublier les 10% à 15% de la collation de l'après-midi.

Cette alimentation doit être accompagnée, pour une telle activité sportive, d'une consommation en eau, normale d'environ

un litre et demi pour maintenir l'équilibre. L'eau perdue en sueur : il suffit de 2% de manque d'eau dans l'organisme pour voir un capacité diminue de 20% !

Ensemble, alimentation et bonne hydratation permettent d'obtenir un meilleur équilibre musculaire, sanguin et psychologique tout en assurant une bonne stabilité générale. N'oubliez jamais de consulter régulièrement un spécialiste en nutrition pour réaliser votre alimentation.

Surveiller son poids, son IMC et son taux de masse grasse

La progression et la performance sportive restent dépendantes du poids, facteur important dans une activité sportive. Tout surplus entraîne des capacités athlétiques (résistance, puissance musculaire, endurance) et peut même provoquer des accidents graves chez les pratiquants du sport qui affectent une compétitivité. Néanmoins, il est important de surveiller son poids et son IMC.

Il convient donc de toujours garder un minimum possible et de ne pas s'éloigner de plus de 2 ou 3 kg de son poids idéal. Le poids de forme, poids idéal l'individu se sent bien dans son corps physiquement et psychologiquement et que le sportif peut performer dans les meilleures conditions. Et d'autres termes, un sport qui dure un corps sain !

Un second paramètre à ne pas oublier, votre IMC (Index de Masse Corporelle) : c'est la mesure d'une personne en fonction de sa taille et de son poids et est calculé pour un adulte homme ou femme de 18 à 35 ans. Pour

elle des usages énergétiques constants et général par l'initiative de votre PC, indépendante pour vérifier les usages effectués sur votre ordinateur en cas d'absence ou même de sommeil. Pour réduire votre PC et éviter les abus, il est conseillé d'installer des logiciels de gestion de l'énergie.

Info, même info à contrôler si vous êtes sportif ou sportive, avec tout de même gros de muscle est appelé "muscle maigre" qui est considéré comme un facteur déterminant de la performance. On le mesure en mesurant l'impédance par la suite à l'aide d'électrodes, à l'aide d'un appareil de mesure sportive.

Sachez d'avance, et contrôlez sur les étiquettes, que toutes les boissons énergétiques se ressemblent malgré les différents discours marketing.

myofibrilles, sachant que le muscle gras offre une résistance au passage de ce courant, et par conséquent une plus grande surcharge pour le corps du fait que les 75 des protéines présentes dans l'organisme sont stockées dans les tissus adipeux plutôt que le gras.

En général chez un homme sportif adulte, le taux de muscle gras est compris entre 1 et 15% chez la femme sportive entre 2 et 20%. Pour comparaison, 1 jour attende les 20% chez l'homme sédentaire et 25% chez la femme.

Attention aux boissons énergétiques et énergisantes

Sachez d'avance, et contrôlez sur les étiquettes, que toutes les boissons énergétiques se ressemblent malgré les différents discours marketing. Leur but est de réduire l'effort, la fatigue, de fournir de l'énergie et de réhydrater en même temps.

Ne les confondez pas avec les boissons énergétiques type Red Bull, qui contiennent

UNE JOURNÉE TYPE

• PETIT DÉJUNER

Thé ou café avec ou sans lait, sucre ou non.

Croissant de type maigre avec du lait demi-maigre et 1/3 de baguette (ou 4 à 5 biscuits).

10 à 15g de beurre (représentant une cuillère à soupe).

Coûteau (sans sucre, c'est mieux) ou compote de fruits ou fruit frais ou jus de fruit frais.

30g de fromage ou oeuf ou fromage blanc.

• DÉJUNER

Croissant, pain ou pain (sans sucre).

Viande ou volaille ou poisson (100 à 120g).

Salade ou fruit.

Pain (pas plus de 30g représentant 1/3 de baguette).

• GOÛTER (PRINCIPALLEMENT EN COMMANDE POUR UNE ACTIVITÉ SPORTIVE EN FIN DE JOURNÉE)

1/3 de baguette avec 30g de fromage ou de chocolat (3 biscuits).

• DÎNER

Potage de légumes (sans matière) ou soupe ou salade.

Viande ou volaille ou poisson (100g) ou œuf ou jambon ou thon ou naturel ou crevettes ou saumon fumé.

Légumes verts ou fléckchen.

Salade et fruit.

Pain (pas plus de 30g représentant 1/3 de baguette).

avec tout réglementaire et sur certaines principales sulfures, protéines, graisses ou vitamines. Des ont en général mauvaise image dans le monde médical à cause de leur composition, de leur très forte consommation en sucre et de la présence de graisses saturées.

Globalement, les boissons énergétiques contiennent de l'eau, des vitamines (B et C), des sels minéraux (sodium, potassium, magnésium...), des oligo-éléments (fer et zinc), des acides aminés, des graisses saturées à médium terme et des protéines pour reconstituer le muscle.

Pour les besoins nutritionnels du sportif en France, nous ne sommes pas en mesure de recommander les boissons énergétiques, car leur consommation excessive pourrait entraîner un risque à moyen terme, confirmé par l'AFSSA, Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments, qui indique que « le risque à moyen terme pour le système cardiovasculaire est de

présenter un risque de diabète et de maladies cardiaques ».

Le Tennis n'a pas encore intégré aux conseils de ses entraîneurs des besoins énergétiques ou énergisants, même si toutes les grandes marques européennes sont vendues sur toute la République.

Se rappeler qu'il est préférable de ne pas se donner à des entraînements de moins de 30 minutes, surtout si on ne les mélange à l'alcool ou à toute substance toxique et qu'il est conseillé de ne pas les boire et surtout de ne pas en abuser d'excès. Les vêtements de sport suggèrent souvent à propos de ces boissons qu'elles se remplacent par l'effort, la régularité de l'activité et la sécurité de toujours progresser. En un mot, elles se remplacent en aucune manière le sport sans effort.

Une alimentation équilibrée associée à une bonne hygiène de vie améliore les performances du sportif qu'elle oriente physiquement, mentalement, et permet de contrôler la fatigue et de à tout âge afin que l'activité sportive soit la plus bénéfique possible.