



ALIMENTATION ET SPORT



Lorsqu'on est sportif, bien gérer son alimentation est important mais parfois compliqué ! On entend tout et son contraire. Voici quelques grandes lignes pour une alimentation adaptée à votre effort, à vos besoins de sportifs (*quelque soit votre niveau !*).

1. Alimentation lors de préparation physique
2. Sécher par l'alimentation
3. Alimentation avant épreuve
4. Alimentation pendant épreuve
5. Alimentation après épreuve

Alimentation lors de la préparation physique

Tout sport nécessite un environnement favorable à la réalisation d'une bonne performance. Pour cela, il faut intégrer une préparation physique générale et spécifique ainsi qu'une préparation mentale, technique, voire tactique.

Pour « tenir », il est indispensable d'adopter une diététique appropriée. L'objectif étant de maintenir un bon état de « préparation » et faciliter les phases de récupération entre les séances. La nutrition permet donc de potentialiser les capacités d'adaptation de l'organisme à l'effort et d'arriver dans les meilleures conditions le jour J.

L'alimentation du sportif est orientée sur un équilibre alimentaire de base avec un enrichissement en glucides complexes, acides gras oméga 3, protéines de bonne qualité et nutriments à haute valeur anti-oxydante.

Au quotidien :

- des glucides complexes

→ céréales complètes, produits céréaliers complets ou semi complets sous différentes formes : riz, pain, pâtes,... de bonne qualité micronutritionnelle pour optimiser le support énergétique.

Dans l'idéal : apporter 6 à 8g / jour / kilo de poids corporel

Ex : sportif de 70kg : 420 à 480g/jour

- des protéines

Permettent la reconstruction tissulaire (notamment musculaire) lors des phases de récupération

→ poisson gras : sardines, maquereaux, espadons, thons, saumons,... sont préconisés car ils apportent également des acides gras oméga 3. Ces derniers agissent positivement sur les systèmes cardio-vasculaire et cérébral et modulent les réponses inflammatoires fortement importantes lors des phases d'adaptation aux protocoles de préparation physique.

Dans l'idéal : apporter 1,5g / jour / kilo de poids corporel

Ex : sportif de 70kg : 105g/jour

- des légumes et fruits frais

Apportent un complément d'anti-oxydants.

Privilégier :

→ choux, épinards, courges, carottes, raisins,...

→ huiles végétales (olive, colza,...) = bonne source de vitamine E

→ oligo-éléments : sélénium, zinc = protection contre le stress oxydatif. On en trouve dans les céréales complètes, viandes, poissons, produits de la mer (huîtres).

Lors de la préparation physique, votre corps est mis à rude épreuve avec l'enchaînement d'exercices à intensité soutenue. L'alimentation est très importante dans cette phase. Il est donc indispensable de respecter les ratios pour apporter tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de votre corps.

Ne pas hésiter à faire de temps en temps des cures de vitamines et minéraux.

De plus, la spiruline associée à l'acérola vous redonne un bon coup de boost !

Sécher par l'alimentation

Souvent dans le milieu de sport, on entend le terme « sécher », notamment en préparant une épreuve. Cela correspond à perdre du poids, du gras, mais surtout pas du muscle ! Le but étant de conserver la masse active favorable à l'acquisition d'un « poids de forme ». Il correspond au poids pour lequel le sportif est dans les meilleures conditions physiques, physiologiques et psychologiques pour réaliser une performance.

Sécher par le sport

Pas de secret, pour faire « fondre la masse grasse », il faut que les dépenses énergétiques soient plus importantes que les apports. Soit augmenter l'effort physique tout en maintenant une alimentation normale ou légèrement moins calorique.

Privilégier le travail en « aérobie ». Il augmente la consommation des lipides à l'effort d'autant plus que la masse musculaire est développée.

Ex de sport d'intensité faible ou moyenne : footing lent, marche nordique, cyclisme, cardio-training en salle,...

De plus, ces sports permettent d'accroître les dépenses énergétiques pendant mais aussi après l'effort et cela pendant plusieurs heures.

Pourquoi sécher ?

Le poids est un facteur déterminant dans la réalisation d'une performance sportive pour un grand nombre d'activités sportives. Il faut surtout regarder la forte corrélation entre la composition corporelle en masse grasse et masse maigre.

- Sports d'endurance : courses à pieds type marathon, trail, course montagne, cyclisme, triathlon longue distance,...

→ adopter un rapport poids/puissance optimal avec un coût énergétique minimal

- Sports à catégorie de poids : judo, tae kwon do, boxe,...

→ adopter son poids à sa catégorie à l'approche des compétitions

- Sports à visée esthétique : culturisme, gymnastique,...

→ apparence physique = critère de performance

Sécher par l'alimentation

Au niveau alimentaire, fractionner les apports journaliers en 3 prises (petit déjeuner, déjeuner, dîner) voire 4 (goûter) pour augmenter le métabolisme de base, faciliter le maintien de la masse musculaire, récupérer plus rapidement
→ Corpulence et composition corporelle améliorée.

Optimiser les apports en protéines autant d'origine animale (tous les poissons, poulet, dinde, lapin,...) que végétale (légumes secs, soja,...) pour limiter les dégradations musculaires liées à l'effort physique couplé à une balance énergétique négative.

Ingérer des glucides simples en fin de séances pour remplir les réserves de glycogène et faciliter la récupération et également des glucides complexes qui sont le support de l'énergie tout au long de la journée pour tenir les charges d'entraînements hebdomadaires.

Apporter peu de lipides mais de bonne qualité nutritionnelle.

Pensez aux acides gras essentiels via huile de colza ou olive (assaisonnement et cuisson).

Alimentation avant épreuve

Le jour J, il faut être en pleine possession de ses moyens physiques et mentaux, être capable de maintenir un effort intense durant toute l'épreuve puis récupérer de façon optimale. Cela nécessite une stratégie nutritionnelle et micronutritionnelle optimales.

Principaux objectifs pour les athlètes :

- une hydratation optimale

- avoir une teneur en glycogène musculaire et hépatique optimale
- prévenir les déficits en vitamines et minéraux
- éviter les problèmes digestifs
- optimiser la récupération : resynthèse des stocks de glycogène (musculaire et hépatique), réhydratation, reminéralisation, favoriser la reconstruction musculaire, l'éliminations des déchets, retrouver un équilibre acido-basique.

Il existe de nombreux protocoles de stratégie nutritionnelle à adopter pendant la semaine qui précède une épreuve. Souvent, l'objectif est d'avoir un taux de glycogène (réserve de glucose) particulièrement élevé le jour J.

Le dernier repas

Si l'épreuve est le matin.

LE DINER

La veille au soir, le repas doit être composé d'aliments bien toléré sur le plan digestif et gustatif. Il faut éviter les aliments trop fibreux (légumes et fruits crus,...) et à goûts forts (choux,...).

Ce dîner doit comporter :

- des légumes cuits : potage ou accompagné d'un peu d'huile (colza, olive...)
 - un produit céréalier en accompagnement : riz, quinoa, pomme de terre,...
- Evitez qu'il soit complet
- une viande peu grasse : volaille, veau,... ou un poisson maigre (cabillaud,...)
 - un fruit cuit (compote) avec un laitage maigre de préférence végétal (soja,...)
- Evitez les fruits crus.

Vous avez donc le choix pour réaliser votre menu de veille de course !

LE PETIT DEJEUNER

Le petit déjeuner est très important. Après la nuit, et donc un temps de jeûn de quelques heures, les réserves de glycogène musculaire et hépatique diminuent, tout comme l'hydratation de votre corps. Il est donc indispensable d'apporter les aliments digestes permettant de remonter les stocks de glycogène et de boire pour réhydrater votre organisme.

Idéalement, ce repas est pris 2h30-3 heures avant le début de l'épreuve et doit comporter des aliments à index glycémique bas. L'hydratation doit être effectuée régulièrement par petite quantité.

De nos jours, de nombreux sportifs prennent des gâteaux de l'effort qui permettent soi disant d'avoir un petit déjeuner complet en un seul aliment. Cependant, rien ne vaut un vrai petit déjeuner qui fournira les apports identiques voire supérieurs à une préparation de gâteau de l'effort !

D'après la comparaison vu lors de la présentation, vous pouvez donc voir qu'un petit déjeuner conventionnel (boisson chaude, pain, beurre, confiture, miel,...) vous apporte plus de nutriments qu'une part de gâteau sport.

De plus, rajouter le côté convivial du petit déjeuner, assis tranquillement à table, se servir de différents ingrédients, discuter avec d'autres personnes de tout et de rien... cet aspect n'est pas négligeable.

Entre le petit déjeuner et le début de l'épreuve, il existe maintenant des boissons d'attente à base de glucides et d'électrolytes qui contribue, entre autres, à éviter une hypoglycémie réactionnelle avec le stress du départ.

Vous pouvez donc par des habitudes alimentaires simples, avoir un organisme chargé comme il faut et donc aborder une épreuve sportive dans les meilleures conditions.

Alimentation pendant épreuve

Dans de nombreuses activités sportives, il y a des ravitaillements. Leur importance varie principalement suivant la distance : de quelques kilomètres à des courses ultra de plus de cent kilomètres. Cela nécessite un coût énergétique important d'où l'intérêt d'une alimentation optimale avant, pendant et après.

Il faut également faire attention à l'environnement direct (altitude, vent, température, humidité,...) mais aussi au :

- sol : souple, dur, glissant,...
- dénivelé (gros consommateur d'énergie)
- moment où est réalisé l'épreuve : matin tôt, nuit, jour, les deux, sur plusieurs jours...

Donc, répétons le, pour subvenir à toutes ces demandes qui vont entraîner une dépense d'énergie globale, il faut en amont des apports de qualité.

Erreurs fréquentes à éviter chez les coureurs :

- hydratation insuffisante
- diminution de la prise alimentaire trop importante
- trop faible consommation de lipides
- conditions extérieures (température, jour/nuit, vent, altitude,...) trop peu prises en compte lors de l'effort

Les risques ?

→ Déficiences macronutritionnelles (glucides, lipides, protéines) et micronutritionnelles (vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides aminés, acides gras essentiels).

Cela peut entraîner une diminution de l'efficacité à l'entraînement, du mal à récupérer, des dommages et douleurs musculo-tendineuses (claquages, élongation, tendinite,...), une baisse de la motivation et donc de la performance en compétition.

Suivant la course, l'athlète peut avoir à gérer son ravitaillement sur la totalité de la course (autosuffisance) ou en partie (semi suffisance) avec des ravitaillements à différents points sur les courses longues.

Il faut anticiper le protocole alimentaire à mettre en place.

Ainsi, cela permettra au coureur de partir « plus léger » en optimisant le poids à « porter » en nourriture et « jouer » avec ce que propose l'organisateur.

Attention, il faut **toujours tester à l'entraînement** (lors des sorties longues) son alimentation.

Tout effort physique compromet l'équilibre physiologique de l'organisme : déshydratation, saturation de déchets et toxines, des réserves énergétiques et de vitamines et minéraux diminuées,...

Comme au quotidien, une hydratation suffisante et une alimentation équilibrée et variée restent les meilleurs atouts quant à une activité physique de qualité et une meilleure forme après celle-ci !

Paramètres à satisfaire pendant l'effort

- apports énergétiques satisfaisants soit : apporter à l'organisme des substrats énergétiques (par l'alimentation) pendant l'effort afin de maintenir, entre autres, les stocks de glycogène musculaires et hépatiques
- alimentation à forte densité nutritionnelle (variété, choix d'aliments peu transformés, non raffinés) et limiter les pertes minérales
- une hydratation optimale
- maintenir un équilibre « acido-basique »

Pendant l'effort physique (favorisant l'acidification de l'organisme), la consommation d'aliments acidifiants, si elle est trop importante, déstabilise l'équilibre acido-basique et favorise l'apparition de la fatigue musculaire et nerveuse. En surveillant son alimentation, on prévient les « désagréments » et on améliore le fonctionnement de l'organisme.

Consommer une boisson diététique de l'effort.

Au cours d'un effort, consommer une boisson de l'effort isotonique. Elle permet de retarder la diminution des stocks de glycogène (musculaire comme hépatique) et de diminuer la sensation de fatigue. Cette boisson doit également contenir du sel en quantité suffisante afin de maintenir le volume des liquides dans l'organisme, d'uriner moins, et éviter la diminution de la concentration plasmatique en sodium.

Cette boisson favorise la vidange gastrique et donc l'utilisation des glucides à l'effort.

En général, on préconise d'ingérer une quantité de boisson en fonction de la durée et de l'intensité de l'épreuve, sans oublier les conditions environnementales (température, vent,...).

→ 0,5 à 1,5L / heure (rarement moins de 500mL / heure)

Pour les épreuves en « ambiance neutre » (T° : 25°C), boisson isotonique.

Pour les épreuves en « ambiance chaude » (>25°C), boisson isotonique ou hypotonique

Alimentation après épreuve

Tout aussi important que la période pré effort ou lors de l'effort, la phase de récupération est trop souvent négligée. Les besoins sont différents des autres phases donc les apports sont spécifiques.

Pourquoi ?

La récupération est un moment pour recharger l'organisme quantitativement comme qualitativement. Plus précisément :

- réhydrater et reminéraliser (surtout sodium et potassium)
- assurer la resynthèse des stocks de glycogène musculaire et hépatique
- favoriser la reconstruction musculaire
- favoriser l'élimination des déchets
- favoriser l'équilibre acido-basique

Consommer des glucides après un effort est important pour la resynthèse des stocks de glycogène.

Pour les sportifs, il est conseillé un apport de

- glucose, surtout pour la resynthèse du glycogène musculaire,
- fructose pour la resynthèse du glycogène hépatique.

Consommer des protéines après un effort, surtout de longue durée, afin de limiter le catabolisme et de favoriser l'anabolisme des protéines. L'apport de protéines permet de favoriser la construction musculaire. Attention tout de même aux excès. Le sportif doit rechercher un apport adéquat : ni trop, ni peu.

Cette consommation doit se faire juste après l'effort et le plus tôt possible. Plus cette consommation est rapide, plus la quantité de resynthèse est importante.

→ « Fenêtre métabolique »

Pour lutter contre l'acidose, il est recommandé de consommer des boissons alcalinisantes (boisson riche en citrate ou en bi-carbonate).

Par la suite, consommez dans les 3 heures qui suivent des aliments solides fournissant une ration optimale à la reconstruction globale de l'organisme.

- fruits secs : raisins, abricots, figes,...
- fruits protéolégumineux : noix, amandes,...
- fruits frais crus
- céréales au lait végétal : riz, quinoa, ... au jus végétal (soja, amande,...) plus ou moins sucré (miel, confiture, sucre roux,...)
- desserts végétaux : yaourts, crème dessert à base de soja, riz, noisettes,...

Pensez à continuer de bien vous hydrater de la fin de l'effort au repas suivant. Ce repas doit être léger, digeste, peu quantitatif.

De préférence :

- légumes verts crus ou cuits ou potage de légumes ou bouillon de légumes

- plat protidique : viande blanche (volaille, lapin,...), poisson, fruits de mer, aliments à base de soja...
- plat d'accompagnement à base de féculent : pomme de terre, lentilles, quinoa,...
- yaourt végétal sucré (miel, confiture, fructose,...)
- fruits frais crus ou cuits ou fruits secs
- fruits protéolégumineux : noix, amandes,...

Voilà quelques conseils pour une alimentation adaptée lorsque l'on pratique une ou plusieurs activités physiques et sportives.

Avant, pendant, après, une hygiène de vie au quotidien avec des règles simples vous permettra d'être plus performant.

Maintenant... Y'a plus qu'à !!!

C.O.S.P.I... cause pi agit!

Dr BLANC Ombeline
ombeline@experun.com

