

Fiche nutrition

L'alimentation du sportif 2/2

En pratique

• L'alimentation quotidienne

Pour le **sportif de loisir**, l'alimentation est celle de la population générale. Pour éviter les contre performances, on évitera la mauvaise hydratation, les grignotages, la déstructuration des repas, le manque de fruits, légumes et produits laitiers et une trop grande consommation de « sucres » simples.

Pour le **sportif de haut niveau**, l'alimentation est aussi basée sur celle de la population générale mais avec une augmentation des portions et du nombre de repas, ceci en fonction des besoins en énergie et en nutriments.

Chaque repas principal doit contenir :

- 4 « **Glucides** » : 2 légumes ou fruits (1 cru et 1 cuit) + 1 féculent + 1 produit sucré
- 2 « **Protéines** » : 1 viande ou poisson ou œuf + 1 produit laitier
- 1 « **Lipides** » : ½ beurre ou crème ou ½ huile ou margarine
- EAU

Exemple de répartition de l'apport énergétique total sur la journée

	Sportifs LOISIR	Sportifs d'ENDURANCE	Sportifs de FORCE
PROTEINES	50-55%	60-70%	50-55%
LIPIDES	15%	15%	15-30%
GLUCIDES	30%	15-25%	15-25%

• Les collations

Les collations sont conseillées 1 à 2 h avant les entraînements.

La collation du sportif devrait comporter au moins :

- **Un produit céréalier, féculent ou farineux** (*semoule, riz, gâteaux secs, pain, biscottes, céréales, biscuits chocolatés ...*)
- **Un produit laitier** (*lait, yaourt, fromage blanc maigre, fromage peu gras, crème dessert, crème de gruyère ...*)
- **Une protéine ou équivalent** (*jambon, œufs, poulet ...*)
- **Un fruit cru ou cuit**, une pâte de fruit, une compote ...
- **De l'eau** (*eau, café, thé, jus de fruit, boisson fruitée, lait ...*)



Fiche nutrition

• L'alimentation pendant les épreuves

Le repas avant l'épreuve (8 à 12h avant)

C'est typiquement la « pasta party ». C'est un repas qui respecte la structure habituelle, mais avec un **plat principal renforcé en glucides**.

Le repas 3 h avant la compétition

Il est **riche en glucides simples et complexes**. Attention de ne pas « trop » manger pour éviter tout embarras gastrique.

La ration d'attente

Elle sera prise entre 1h après le dernier repas et le début de l'épreuve. Elle permet de **maintenir l'état d'hydratation et le stock « de sucres » disponibles**.

Exemple : jus de pomme dilué de moitié ou eau minérale accompagnée d'une barre céréalière.

L'alimentation pendant l'épreuve

Elle va varier en fonction de la durée de la compétition. Les différents objectifs resteront de « **réhydrater** », « **reminéraliser** » et « **resucrer** ».

L'alimentation après la compétition

Elle mérite une plus grande attention pour une meilleure récupération, tant sur le plan de la réhydratation que sur la synthèse des réserves de « sucres » et protéines. Le sportif a « souffert » pendant l'épreuve et il doit reprendre l'entraînement ou les compétitions les jours suivants.

Il doit donc bien s'hydrater, puis consommer des produits céréaliers (à partir d'1h après l'épreuve) et enfin faire un repas complet, 2 à 4 h après la fin de l'épreuve.

« Toutes ces explications sont assez théoriques et s'appuient sur la physiologie.

En pratique, beaucoup d'athlètes mettent au point leur propre alimentation de façon assez empirique.

On peut cependant conclure que :

l'entraînement est aussi dans l'assiette »



Nos diététiciennes sont à votre disposition par téléphone pour vous conseiller à tout moment.

www.saveursetvie.fr - 01 41 733 733 - bienmangerpourmieuxvivre.fr