

ALIMENTATION DU SPORTIF

5. QUELS SONT LES ALIMENTS QUE L'ON CONSEILLERA DE CONSOMMER LE SOIR D'UNE ÉPREUVE SPORTIVE ?

Un repas peu gras, pauvre en protéines, comme les soupes de légumes, fruits, féculents, en continuant 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 TOTAL 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.



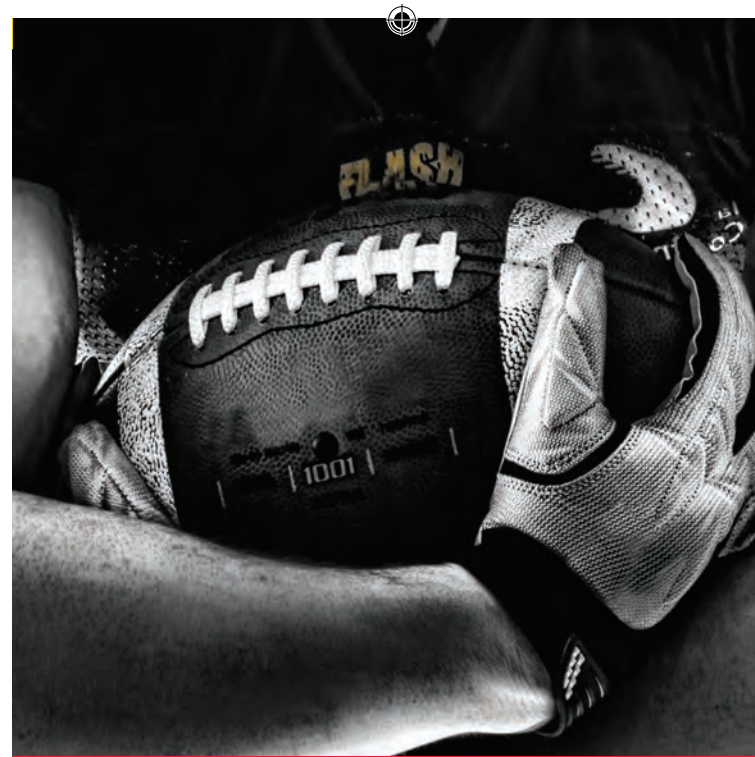
10. EST-IL NÉCESSAIRE DE PRENDRE UN SUPPLÉMENT DE VITAMINES POUR AUGMENTER SES CAPACITÉS SPORTIVES ?

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 MOINS DE 3 OU 4 HEURES AVANT UNE ÉPREUVE SPORTIVE ?

Cela crée un INCONFORT au niveau de l'estomac, et la digestion en cours MOBILISE DE L'ÉNERGIE ET AINSI RÉDUIT LES CAPACITÉS PHYSIQUES.



CONSEILS DU FLASH POUR UNE ALIMENTATION ADAPTÉE AUX SPORTIFS

Une majorité des jeunes aiment la malbouffe. Ils ne jurent que par les burgers, les pizzas, les chips... Le tout arrosé de soda bourré de chimie.

Ces mêmes jeunes, comme d'ailleurs nombre de leurs aînés, pratiquent une activité sportive sans percevoir les liens entre ce qu'ils ingurgitent et leurs capacités physiques.

Les risques accrus de blessures, les temps de récupération allongés, les performances aléatoires sont autant de conséquences qui ne sont pas toujours immédiates mais sont visibles sur une ou plusieurs saisons.

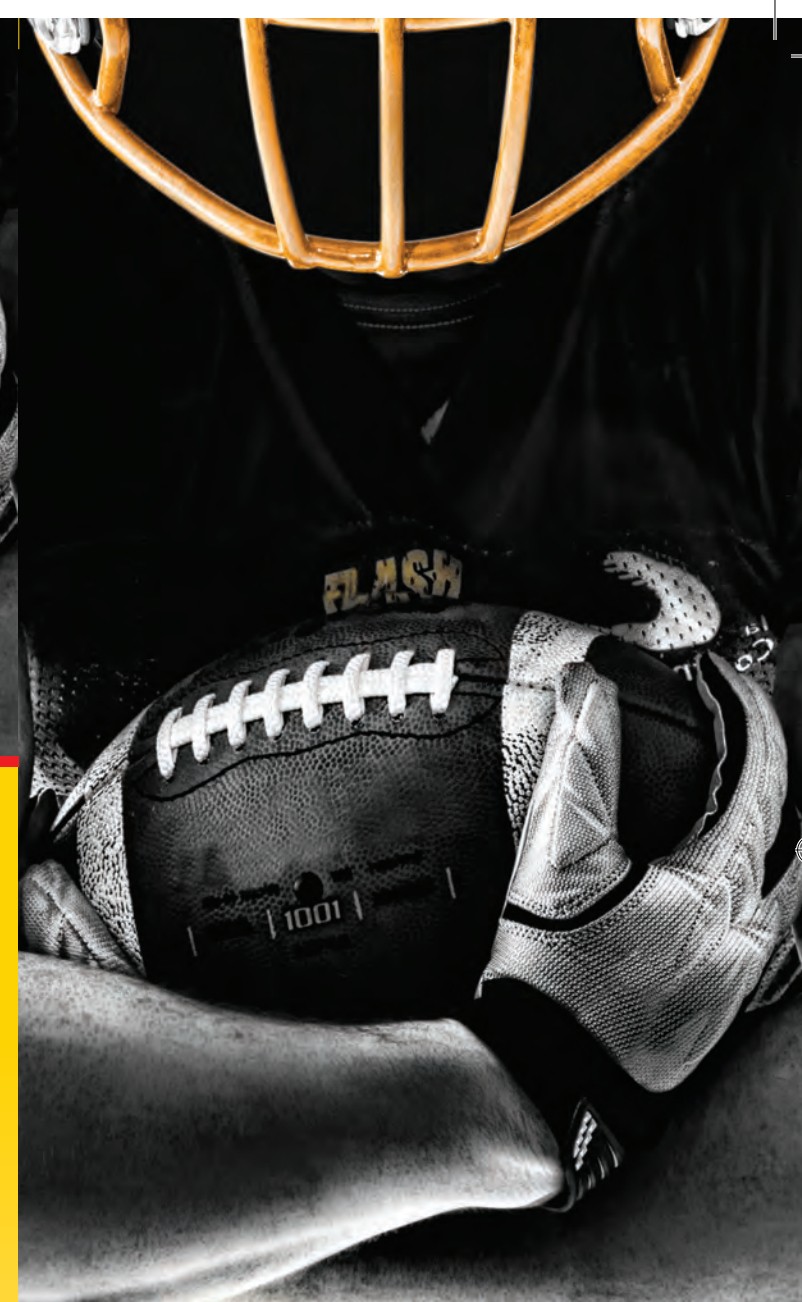
Les sportifs veulent ainsi être performants, en pleine possession de leurs moyens, sans se préoccuper vraiment de ce qu'ils donnent à manger à leur corps pour qu'il fonctionne parfaitement.

Ils sont finalement à l'image de notre société actuelle, schizophrène, qui s'alarme de la progression de l'obésité, des risques cardiaques, tout en laissant des rayons entiers envahis par une alimentation dominée par la junk food et les produits artificiels.

Chacun d'entre nous doit donc être conscient des besoins de son organisme, s'informer des recommandations faites par des professionnels de la santé et trouver la juste proportion entre les contraintes, le bon comportement à adopter et le plaisir alimentaire.

Mieux manger est bien une question d'habitude, de volonté et d'objectifs.

124, rue Anatole France - 93120 La Courneuve
Tél. : 01 48 37 02 90 - contact@flashfootball.org
www.flashfootball.org



GUIDE DE L'ALIMENTATION



Rédaction par le Docteur Mohamed KUTNEH, médecin du Flash.

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...



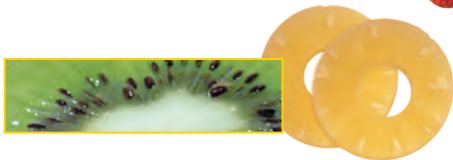
2. QUELS SONT LES ALIMENTS RECOMMANDÉS QUELQUES JOURS AVANT UNE ÉPREUVE SPORTIVE ?

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 (pH > 7,5) pour neutraliser l'acidité due à la production d'acide lactique par le muscle.



LES ALIMENTS ET BOISSONS RECOMMANDÉS QUELQUES JOURS AVANT UNE ÉPREUVE SPORTIVE

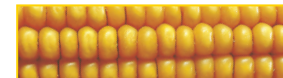
L'ALIMENTATION DOIT ÊTRE :

- AUGMENTÉE AU NIVEAU DES CALORIES afin de compenser les dépenses énergétiques liées à l'effort ;
- ÉQUILIBRÉE, avec une augmentation des glucides complexes : 55 à 60% de l'apport énergétique total, 10 à 15% de protides, le reste en lipides ;
- VARIÉE avec des aliments pris dans chaque groupe d'aliments pour couvrir les besoins en vitamines, minéraux et oligo-éléments ;
- L'APPORT HYDRIQUE (EN EAU) DOIT ÊTRE SUFFISANT (supérieur aux 1,5 à 2 litres 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, pommes de terre et légumes secs.
- Les MATIÈRES GRASSES
- L'EAU, seule boisson indispensable.



LES ALIMENTS ET BOISSONS RECOMMANDÉS JUSTE AVANT UNE ÉPREUVE SPORTIVE

LE DERNIER REPAS LÉGER EST 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 RECOMMANDÉS PENDANT UNE ÉPREUVE 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 RECOMMANDÉS JUSTE APRÈS UNE ÉPREUVE 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 (pH > 7,5) 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 **CONSTITUÉ D'ALIMENTS RICHES EN GLUCIDES COMPLEXES, DE FRUITS ET DE LÉGUMES (POTAGES)**.



Illustration de F.Tribes d'après La Cène, l'une des fresques murales les plus célèbres de Léonard de Vinci, peinte à Milan au 15^e siècle.