



L'ALIMENTATION DU SPORTIF

AVANT, PENDANT ET APRÈS L'EFFORT

L' alimentation, le sommeil et l'activité physique régulière sont 3 éléments incontournables de votre santé. Ils sont vos partenaires de choix pour améliorer vos performances sportives tout en réduisant les risques de blessures.

Voici quelques conseils sur l'alimentation :



- ✓ Variez autant que possible les aliments de chaque famille et les recettes au cours de la semaine.
- ✓ Privilégiez les produits de saison et les plats « faits maison ».
- ✓ Prenez le temps d'apprécier votre repas et écoutez vos sensations de faim. N'hésitez pas à augmenter la portion de féculents en cas de forte faim.
- ✓ Buvez de l'eau tout au long de la journée.
 - 💡 Une urine claire est signe d'une hydratation adéquate.
- ✓ Il n'existe pas d'aliment parfait ou miraculeux et aucun aliment ou groupe d'aliments n'est à bannir.



Si l'on recommande de limiter la consommation de certains aliments comme les aliments trop gras et trop sucrés, il n'est pas question de les interdire ! **L'équilibre alimentaire ne se résume pas à un seul repas.**

S'HYDRATER CORRECTEMENT

Entraînement ou compétition



Boire de l'eau est indispensable. La déshydratation réduit les performances physiques et mentales, accroît la sensation de fatigue et le risque de blessures.

Pas de sport sans gourde !

- ✓ Buvez quelques gorgées toutes les 15-20 minutes ou pendant les pauses (changements de service, mi-temps...) : **équivalent à 400-800 ml par heure.** Il est inutile de vous hydrater de façon excessive.
- ✓ N'attendez pas d'avoir soif pour boire. Si vous avez soif, il se peut que vous soyez déjà déshydraté.

	Effort < 1h30	Effort > 1h30
Pendant l'effort	Eau plate	Boisson de l'effort « maison » A Ou boisson énergétique isotonique du commerce
Après l'effort	Eau plate	Boisson de récupération B



OBJECTIFS

- **Compenser les pertes en sel induites par l'exercice.**
- **Restaurer les réserves d'énergie dans le foie et les muscles.**
- **Cicatriser les fibres musculaires lésées par l'effort.**

- ✓ Après l'effort, l'idéal est de boire 1,5 fois le poids perdu en transpiration.



Les boissons énergisantes sont inadaptées aux besoins du sportif contrairement aux boissons énergétiques qui apportent eau, minéraux et énergie nécessaires à l'effort.

ADAPTER VOTRE ALIMENTATION

Compétition, match, course...

Les 2 derniers repas

petit-déjeuner, déjeuner, goûter ou dîner selon l'heure de la compétition

Similaires aux **repas du quotidien**, avec quelques nuances :

Pour éviter les troubles digestifs, limitez les aliments gras, les aliments riches en fibres végétales (produits céréaliers complets, légumineuses, crudités), l'alcool et les sodas.

Privilégiez les féculents non complets, les viandes et poissons maigres, les fruits et légumes cuits et les laitages.



Les féculents permettent d'assurer votre réserve d'énergie, mangez-en en quantité raisonnable, sans excès.



Évitez d'être en pleine digestion pendant l'effort.

Pendant l'effort

Effort < 3 ou 4h* : Suivez les conseils sur l'hydratation. Si besoin, associez un petit encas facile à manger toutes les heures (compote, gel de l'effort...).

Effort > 3 ou 4h* : En complément de la boisson de l'effort, **alternez les aliments sucrés et salés à emporter à raison de quelques bouchées toutes les demi-heures** (lait concentré sucré, pain d'épices, barres de céréales, micro-sandwich salé jambon-fromage, pommes de terre grenaille...)



Le choix des ravitaillements solides et liquides concilie besoins énergétiques, tolérance digestive et préférences gustatives. **Testez et exercez-vous pendant vos entraînements.**

Après l'effort

Effort < 3-4h* : Suivez les conseils sur l'hydratation.

Effort > 3-4h* : Selon l'horaire de la séance, **prenez dans l'heure votre repas ou une collation de récupération nutritionnelle C.** Et hydratez-vous bien.

*durée donnée à titre indicatif, variable selon votre ressenti.

EN PRATIQUE

Quelques exemples... au choix

A Boissons de l'effort « maison »



80cl d'eau plate
20cl de jus (raisin ou pommes)
Une pincée de sel (1g)

90cl d'eau plate
10cl de sirop
Une pincée de sel (1g)



B Boissons de récupération



- Verre de lait avec du sirop, du miel ou du cacao
- Briquette de lait chocolaté ou aromatisé
- Yaourt à boire sucré
- Verre de jus de tomate
- Bol de bouillon aux vermicelles

C Collations de récupération nutritionnelle

- Boisson de récupération + une poignée de fruits séchés (abricot, datte...) et à coque (noix, noisettes...)
- Boisson de récupération + une banane
- Yaourt sucré + 2-3 biscuits secs ou « pain du sportif »
- Bol de fromage blanc sucré + une compote
- Gâteau de riz ou de semoule
- Petit sandwich jambon-fromage
- Part de quiche ou de tarte salée



Après un exercice physique intense, il est nécessaire de reconstituer le muscle lésé par l'effort et de rétablir des réserves d'énergie. Les protéines et les glucides y contribuent respectivement.

Les produits laitiers, sources de protéines et de glucides, sont pratiques à consommer tant à la maison qu'en extérieur !

VRAI OU FAUX ?!

VRAI

Les fractures de fatigue se compliquent avec des déficiences nutritionnelles.

Une fracture de fatigue est une lésion osseuse causée par une activité physique excessive et inhabituelle, associée à une faible disponibilité en énergie.

Face aux surmenages mécaniques, l'os a besoin de repos et de nutriments spécifiques. **Des apports insuffisants en protéines, en calcium et en vitamines aggravent la dégradation osseuse.**

VRAI / FAUX

L'alimentation végétarienne compromet les performances sportives.

L'alimentation végétarienne bien conduite chez l'adulte, associant produits céréaliers et légumineuses en proportions adaptées, ainsi qu'œufs et produits laitiers, apporte à l'organisme les nutriments dont il a besoin. En cas de pratique sportive régulière, veillez à consulter un professionnel de santé pour éviter toute carence alimentaire.

FAUX

Pratiquer le sport à jeun améliore les performances.

S'entraîner à jeun n'améliore pas à lui seul les performances. Il peut être pratiqué dans certaines conditions qui nécessitent un encadrement professionnel (entraîneur, médecin du sport, diététicien). Si toutefois vous appréciez vous entraîner le matin sans manger avant, il est conseillé **d'exercer un effort peu intense, et d'emporter avec vous une collation** (pâte de fruits, barre de céréales) en cas de sensation de malaise.



Dans les salles ou les équipes de sport, il y a parfois un effet de groupe. Vous pouvez être tentés de suivre les conseils nutritionnels que vous donnent les autres sportifs. **Pour plus d'informations ou un accompagnement personnalisé, consultez un diététicien-nutritionniste ou un médecin du sport.**

