

# Diététique du nageur

## Se nourrir et performer à l'étranger

PAR JESSICA FIEU (VILLEURBANNE NATATION)

### ORGANISATION NUTRITIONNELLE DES COMPÉTITIONS, JET-LAG ET RÉCUPÉRATION...

Un sujet assez large et vague, allez-vous penser, pourtant ces trois thèmes sont totalement liés entre eux.

Il est important de comprendre comment notre corps emmagasine l'énergie et la stocke pour pouvoir fournir un effort physique. Ce phénomène de stockage est totalement dépendant de la digestion, fil rouge des 3 thèmes énoncés plus haut.

Physiologiquement et brièvement, la digestion est un mode de transformation mécanique et chimique des aliments en nutriments assimilables ou non par l'organisme. Par exemple, la digestion permet de passer des pâtes alimentaires cuites aux dérivés des glucides absorbés au niveau intestinal, véhiculés dans le sang et stockés sous forme de glycogène (forme de stockage du glucose dans l'organisme = stock d'énergie), dans le foie (20% des stocks) et les muscles (80% des stocks).

Une fois la digestion terminée, nous avons environ 2000 Kcal (dose à personne dépendante) en stock d'énergie présents dans l'organisme en attente d'être utilisés.

La digestion prend plus ou moins de temps suivant le groupe d'aliments ingérés (plus l'aliment est gras et fibreux, plus il est long à digérer).

#### Temps de digestion de certains aliments

Fromage au lait entier	120 min
Fromage au lait entier à pâte dure	4-5 heures
Œuf (cuit)	45 min
Poisson (cuit)	45 min
Poulet (cuit)	90-120 min
Bœuf (cuit)	3-4 heures
Porc (cuit)	4-5 heures

Il est donc très important de respecter les temps de digestion afin d'avoir une bonne disponibilité des stocks d'énergie. Lorsqu'il y a un effort physique, l'organisme véhicule la plus grosse partie du sang vers les muscles ce qui délaisse complètement le tube digestif et les autres organes non vitaux.

Ceci veut dire que si la digestion est en cours, elle sera stoppée et l'énergie que l'on aurait voulue emmagasiner restera dans le tube digestif.

**Conséquence : trouble digestif et possible coup de pompe pendant l'effort.**

### L'ORGANISATION NUTRITIONNELLE DES COMPÉTITIONS EST DONC TOTALEMENT DÉPENDANTE DE VOTRE DIGESTION, DU MOMENT OÙ VOUS POUVEZ MANGER ET QUOI ?

Se référer à l'article sur les produits de l'effort (numéro 3 de ChronoMaîtres) mais il faut apporter 50 g de glucides par heure de compétition pour maintenir les stocks d'énergie intacts et donc assurer la performance.

Aliments faciles à digérer : tous les aliments composés de moins de 10 g de graisse pour 100 g de produits (sauf pour les graisses végétales type amande ou noisette qui sont des graisses assimilables rapidement) et peu riches en protéines moins de 10 g pour 100 g.

Repas idéal et temps de digestion évoqués dans l'article du numéro 7.

### LE JET-LAG ET L'ALIMENTATION DES PAYS ÉTRANGERS

Pour les Championnats d'Europe de Londres ? le décalage horaire n'était pas significatif pour réaliser une adaptation particulière, en revanche les sportifs partici-

pants aux JO de Rio devront se préparer assez tôt. En théorie, pour mieux se préparer, il faut partir le plus tôt possible pour rester sur place au moins le nombre de jours correspondant au nombre de fuseaux horaires traversés avant la compétition. Si l'on traverse 5 fuseaux horaires, il faut être sur place 5 jours avant. Pendant le voyage, il faut se réhydrater régulièrement, boire abondamment d'eau, éviter l'alcool et limiter au possible la consommation de thé ou de café qui retardent l'apparition du sommeil et donc augmentent les perturbations du rythme diurne.

L'alimentation n'est pas souvent adaptable avec les produits locaux.

## LA RÉCUPÉRATION

On a évoqué précédemment que la récupération permettait de réparer les fibres musculaires, refaire les stocks d'énergie, réhydrater l'organisme et diminuer l'acidité produite pendant l'effort.

**Il faut savoir qu'une fenêtre métabolique s'ouvre dans le 30 minutes après l'effort.** C'est-à-dire que pendant 30 minutes, après l'arrêt de tout effort physique, les synthèses de l'organisme sont à leur fonctionnement optimal. On observe donc à ce moment là une meilleure synthèse musculaire et aussi stockage du glycogène. Il est donc important d'apporter une collation rapide composée de protéines (1/3) et de glucides (2/3) dans les 30 minutes après l'effort.



*Exemples :*  
250 ml lait + 10 g de cacao en poudre  
ou 1 tranche de blanc de dinde et ¼ de baguette  
ou une boisson de récupération en poudre composée de 10 g de protéines pour 30 g de glucides dans 500 ml réhydratés

*NB : aliments et boissons très digestes qui permettent une utilisation rapide et optimale des composantes*

Ceci est la première étape.

### L'étape 2 étant le repas post-compétition.

Il n'est rien d'autre qu'un repas classique complet avec toute les composantes (Légumes – Féculents – Viande maigre ou poisson – laitage – fruit cuit ou cru).

*Éviter l'alcool, les plats en sauce, les fritures, les produits sucrés et gras surtout si vous nagez le lendemain.* La réhydratation est primordiale, avec par exemple des eaux riches en bicarbonates qui vont permettre surtout un bon rééquilibrage des minéraux perdus et une diminution de l'acidité post-effort. *Exemples : Vichy Celestins®, Saint-Yorre®, Rozana®, Quezac® pour les plus riches en bicarbonates.*

Vous savez presque tout ce qu'il faut pour aller à Tokyo ou même un peu moins loin !

## Règles générales

- Ne profitez pas de votre voyage pour tester de nouveaux plats exotiques.
- Préférez les aliments de base connus, digestes (pour les viandes surtout blanches) et bien cuits (fruits sans peau dure et tous les légumes).
- Choisissez des restaurants de type italiens (qui offrent généralement des produits adaptés aux sportifs).
- Apportez le maximum de barres énergétiques ou boissons (en poudre par exemple) que vous avez l'habitude de consommer, ce n'est pas le moment de tester de nouveaux produits, pensez à votre intestin !
- Mangez toutes les 2/3 heures en petite quantité les jours de non compétition, plus le décalage horaire est long plus le fractionnement de l'alimentation est conseillé (= partagez vos repas en 2, plat principal et produit laitier et fruit plus tard). Écoutez vos sensations de faim et rassasiement.



## Les précédents articles de Jessica Fieu

- **Numéro 5** : les produits de l'effort.
- **Numéro 7** : avant, pendant et après, l'alimentation du sportif.
- **Numéro 9** : entre vitamines et minéraux, comment optimiser sportivement sa période hivernale.
- **Numéro 11** : organisation nutritionnelle des compétitions, jet-lag et récupération.

Vous pouvez les retrouver sur notre site ici : <http://chronomaitres.fr/les-rubriques-sante.html>