

# Avant, pendant, après

## Comment s'organise l'alimentation des sportifs ?

PAR JESSICA FIEU (VILLEURBANNE NATATION)

Après avoir évoqué quelques points spécifiques sur les liens entre l'alimentation, le sport et votre corps, je vous propose de reprendre quelques bases sur les besoins des sportifs.

L'alimentation des sportifs n'est autre qu'une alimentation équilibrée adaptée au sport.

### besoins physiologiques

Elle se base sur les besoins physiologiques des sportifs, à savoir :

- augmentation des dépenses énergétiques, donc de l'utilisation des glucides (sucres = carburant des muscles pour l'effort) stockés dans l'organisme ;
- augmentation de la synthèse musculaire ;
- augmentation des pertes en eau et minéraux due à la transpiration (même pour les nageurs!).

### besoins nutritionnels

À ces besoins physiologiques s'associent donc des besoins nutritionnels, à savoir :

- besoins en sucres lents/sucres rapides augmentés ;
- besoin en protéines qui augmente ;
- besoins en eau, vitamines et minéraux augmentés.

## COMMENT RÉPONDRE À CES BESOINS AVEC NOTRE ALIMENTATION ?

Groupes d'aliments	Rôles	Consommation
Les féculents et le pain	Source de sucres lents.	Matin, midi et soir.
Les viandes, poissons et œufs	Apportent de l'énergie pour les efforts de longue durée (compétition entière, tenir l'entraînement du soir).	Goûter de l'après-midi = les jours d'entraînement et de compétition.
Les produits laitiers	Source de protéines: composent les muscles (pour qu'ils soient plus forts).	Midi et soir les jours d'entraînement et de compétition.
Les fruits et légumes	Évitent la fatigue avec l'apport du fer.	3 par jour, voire 4,
Les matières grasses	Apportent du calcium pour les os et la contraction musculaire.	matin, midi et soir.
Les boissons: eau seule, boisson indispensable	Source de protéines aussi.	1 au goûter possible les jours d'entraînement.
Les produits sucrés	Apportent des fibres pour le transit.	2 à 3 fruits par jour,
	Source de vitamines et minéraux pour le tonus musculaire et éviter la fatigue.	1 portion de légumes à chaque repas (un cru par jour).
	Végétales: sources de graisses essentielles (oméga 3)	3 cuillères à soupe d'huile par jour ou 2 cuillères à soupe d'huile et une portion de beurre (10 g) ;
	Animales: vitamine A mais aussi mauvaises graisses.	varier les huiles: colza, olive, noix, sésame...

Groupes d'aliments	Rôles	Consommation
Les produits sucrés	Hydrate et apporte des minéraux.	Eau 1,5 l au moins 1,5 l en dehors des entraînements.
	Sucre rapide, peu intéressant pour l'organisme.	Boissons sucrées et sodas : à limiter, voire supprimer.
		Boissons de l'effort, voire utilisation des produits de l'effort.
		À limiter, préférer l'utilisation des gâteaux sports pendant les compétitions.

### En pratique

La composition des repas de la journée sera tous les jours la même, seules les quantités seront à modifier car elles dépendent des dépenses énergétiques de la journée.

### Petit-déjeuner

Boisson + produit céréalier + produit laitier + fruit (peut être décalé dans la matinée).

Exemple : un thé + 2 tranches de pain complet + beurre + confiture + un fromage blanc et une compote sans sucre ajouté à 10 heures.

### Déjeuner et dîner

Légumes crus ou cuits + féculents + viande, poisson ou œuf + produit laitier (éviter le fromage le soir) + fruit (peut être pris à 16 heures et le soir facultatif).

Exemple : Salade d'endives + vinaigrette + pâtes + escalope de volaille grillée + fromage de chèvre + banane à 16 heures.

### Collation

Avant l'entraînement, il est important d'avoir l'énergie nécessaire pour que les muscles soient à 100 % de leur performance, il est donc important de faire une collation (surtout pour les entraînements tardifs de certains clubs 19h30/20 heures).

La collation peut se composer d'un laitage, d'un produit céréalier peu riche en graisse et d'un fruit.

Exemples : yaourt à boire + 4 figolu® + pomme OU 2 tranches de pain de mie + jambon + 2 figues sèches OU un fromage blanc + muesli + une compote.

### La récupération

- réparer les lésions musculaires
- diminuer l'acidité
- réhydrater le corps
- diminuer l'inflammation

### Comment faire ?

- Boire beaucoup après l'entraînement, 15 cl toutes les 10 minutes ; ne pas attendre d'avoir soif !

Eau, eaux gazeuses (Vichy®, Rozana®, Quezac®), boisson de récupération, lait juste après l'effort.

- Repas de bonne composition : féculents, viandes, poissons ou œufs et des produits laitiers en priorité, et fruits et légumes si repas complet.

## Que dois-je manger avant ma course ?

### Repas léger (1 h 30 de digestion)

Féculents (+ beurre fondu ou sauce tomate)  
Viande maigre (veau, volaille) ou poisson  
Légumes cuits (facultatif)  
Yaourt ou fromage blanc et/ou fruits cuits

### Repas complet (2 h 30 de digestion au moins)

Féculents (+ beurre fondu ou sauce tomate)  
Viande maigre (veau, volaille) ou poisson  
Légumes cuits  
Yaourt ou fromage blanc  
Fruits cuits

**N.B. :** on modifie la quantité suivant le temps de digestion.

