

# Diététique du nageur

## Entre vitamines et minéraux, comment optimiser sportivement sa période hivernale ?

PAR JESSICA FIEU (NAGEUSE AU VILLEURBANNE NATATION ET DIÉTÉTICIENNE DU LOU RUGBY)

En associant une alimentation adaptée, comme j'ai pu vous le préciser dans mes précédents articles, et un renforcement du système immunitaire et du fonctionnement de l'organisme en général, on peut passer un bel hiver autant sur les pistes de ski, au boulot que dans l'eau sans petit désagrément (Vous voyez de quoi je parle, la petite déprim' des jours raccourcis, la petite grippe qui ne passe pas, la petite gastro qui s'incrute pile au mauvais moment).

Il est important d'écouter son corps au quotidien mais surtout pendant la période hivernale où il est plus fragile, dans le but de rester en bonne santé et d'optimiser vos performances.

Une partie de notre corps dont nous devons être bien à l'écoute est notre « deuxième cerveau » : l'intestin.

Tout commence à ce niveau-là pour optimiser, dans un premier temps, l'absorption intestinale des nutriments\* et micronutriments\*\*, et favoriser la synthèse des cellules immunitaires.

Les cellules intestinales représentent en nombre l'étendue d'un terrain de tennis, soit 250 m<sup>2</sup>.

L'intestin est habité par une flore intestinale ou microbiote intestinal qui veille au bon déroulement de la digestion et de l'absorption des aliments. L'intestin abrite un nombre impressionnant de bactéries (bonnes et mauvaises), dans le colon par exemple, il y a 1011 bactéries pour 1 g de contenu. Le nombre de cellules microbiennes est 10 fois supérieur au nombre de cellules humaines.

Tout cela pour dire que si l'intestin fonctionne correctement (en symbiose entre les bonnes et mauvaises bactéries et en quantité suffisante), l'absorption des nutriments se fait correctement et l'organisme n'a pas de carence ou de difficultés à fonctionner.

Pour veiller à cela, une cure de probiotique (bonne bactérie) permet de maintenir cette flore intestinale fonctionnelle et de plus, éviter tous les inconforts digestifs type ballonnement, gaz, trouble du transit.

Une fois que l'on a optimisé le fonctionnement de notre intestin, nous pouvons donner un coup de pouce à l'organisme lorsque les signes se font ressentir.

### QUELS SIGNES ?

- je subis une fatigue chronique c'est-à-dire j'ai du mal à me lever, mes courbatures durent, je ne finis pas mes entraînements ;
- je suis irrité plus facilement, stressé plus facilement ;
- je suis enrhumé ou malade toutes les deux semaines.

Ces dernières observations peuvent révéler un manque de magnésium, de calcium ou de vitamine C.



## POURQUOI ?

- Le magnésium est utilisé pour fabriquer de **l'énergie** pour la **contraction musculaire** et le **système nerveux**. N'oubliez pas que 7 Français sur 10 sont déficitaires dans l'alimentation. **Le déficit entraîne un stress mal géré, des crampes, une perte de force.**
- **Le calcium entre en jeu dans la contraction musculaire en plus de permettre la fabrication du squelette.**
- La vitamine C stimule la synthèse des cellules immunitaires et booste les réactions métaboliques, de plus elle est anti-oxydante

## COMMENT FAIRE EN PRATIQUE ?

- Consommer des aliments riches en magnésium comme les légumes secs, les fruits oléagineux, les céréales complètes et le chocolat noir.
- Consommer des aliments riches en vitamines C : le kiwi, l'orange, les brocolis et le pamplemousse.
- Consommer 3 à 4 produits laitiers par jour dont un fromage.

Cependant les quantités de vitamines et minéraux sont « culture et cuisson dépendantes », c'est-à-dire qu'aujourd'hui nos aliments n'en contiennent plus autant qu'il y a quelques années ou la simple consommation naturelle suffisait.

En plus se pose la question de l'efficacité du microbiote intestinal !

## CONSEILS ENCORE PLUS PRATIQUES, QUE JE VOUS PROPOSE :

- faire une cure de probiotique (LACTIBIANE Défense de chez PILEJE\*\*\*), en début et fin de l'hiver (une en plus au milieu si vous êtes sujet à risque);
- ensuite faire en décalé une cure de magnésium (FORMAG de chez PILEJE) et vitamine C en début et à la fin de l'hiver.

\* Les nutriments sont les protéines, les graisses et les sucres.

\*\* Les micronutriments sont les vitamines et minéraux.

\*\*\* Produits trouvés en pharmacie ou sur leur site sans ordonnances.

