

# Parlons Santé

## Fiche N°3 : L'alimentation



### L'alimentation du sportif

De nos jours de plus en plus de joueurs appartiennent à la « génération fast food ». Bon nombre vont au kebab à la sortie des entraînements ou des matchs. Le rôle de l'entraîneur est limité dans le monde amateur puisqu'il n'a pas de contrôle direct sur l'alimentation de ses joueurs. En revanche il peut les informer sur l'impact néfaste d'une mauvaise alimentation, et surtout donner des conseils pour l'optimiser notamment chez ses joueurs qui font attention à ce qu'ils mangent mais qui n'ont pas les informations nécessaires et peuvent faire des erreurs se répercutant sur leurs performances.



#### I. Alimentation des jours qui précèdent la compétition.

La réalisation d'une performance repose sur des efforts prolongés. Dans ces circonstances, l'apparition de la fatigue et la baisse du niveau de performance peut être dues à la diminution des réserves glucidiques (en sucres), le glucose étant le carburant pour faire fonctionner nos muscles.

Des études ont montré qu'augmenter ses apports glucidiques 36 à 48h avant la compétition était susceptible d'améliorer le niveau de performance. Le ratio étant de 10 à 12 grammes/kilo/jour.

Ex : Un footballeur de 80 kilos pourra augmenter sa ration de (80x12 = 960grammes/jour d'apports glucidiques)

L'objectif étant d'éviter l'hypoglycémie le jour de la compétition en augmentant les réserves.

#### Les erreurs à ne pas commettre :

- Il ne faut pas s'entraîner de manière intensive pendant cette période (48h avant la compétition) sinon le stockage ne pourra se faire correctement
- Limiter les aliments riches en fibres (lentilles, petits pois, céréales complètes, pain complets... peuvent être plus difficiles à digérer)
- Il faut augmenter sa consommation d'eau, pour que les apports glucidiques puissent être stockés dans l'organisme. La couleur des urines devra rester claire.
- Il faut cibler les apports en sucre et ne pas juste augmenter sa ration alimentaire de manière anarchique

## II. II. Le jour de la compétition

Nous avons tous entendu notre coach ou nos proches nous dire « manges des pâtes le jour du match ». Dans quel but ? On a vu précédemment que c'est 36 à 48h avant la compétition que les réserves se font. L'objectif le jour étant de ne pas se tirer une balle dans le pied.

Le jour du match il est important d'éviter un repas copieux, pour que la digestion ne vienne pas perturber la performance. Pour cela il existe quelques recommandations :

- Boire suffisamment
- Limiter les aliments riches en graisses ou en fibres pour réduire les risques de troubles gastro-intestinaux
- Respecter les apports protéiques modérés en évitant la consommation d'aliments acides comme les fromages à tomme dure (parmesan, gruyère...) ou la viande rouge
- Privilégier des aliments riches en glucides pour maintenir la glycémie (riz, pâtes)



Ces dernières années on a vu l'explosion des boissons tonifiantes, énergisantes, de récupération... Quid de ces boissons ?

Nous allons tout de suite répondre à la question en disant qu'il n'est pas préférable de consommer des sodas ou boissons énergisantes car leurs forts taux de sucres engendrent d'importante fluctuation de la glycémie se traduisant par un phénomène d'hypoglycémie en réaction. Ceci étant très néfaste pour la compétition

Vous pouvez très bien vous fabriquer vous même votre boisson d'effort. Solution plus économique et en même temps plus efficace. Que demander de plus.

Pour cela vous pouvez mettre 3 sucres dans une bouteille ½ litres, ou alors du jus de raisin dilué.

## Pour plus de renseignements

# Renseignez vous auprès de votre médecin

## Ou diététicien

