

Vous faites du sport ? Comment bien choisir vos aliments et vos boissons.

POUR ETRE ET RESTER EN BONNE SANTE

Le sport, c'est très bon pour la santé ! Encore faut-il le pratiquer dans de bonnes conditions. Si vous voulez vous y mettre après une longue période de sédentarité, **faites d'abord un bilan médical global et cardio-vasculaire** auprès de votre médecin. Ensuite, soyez régulier(e) et progressif (ve) dans vos efforts. Commencez par une fois, puis deux fois puis trois fois par semaine, fréquence idéale pour en ressentir tous les bienfaits. **Et si vous n'aimez pas le sport, rassurez vous, l'activité physique quotidienne fait aussi bien** : marcher de façon dynamique au moins 30 mn par jour diminue de 50% le risque de syndrome métabolique (surpoids, excès de mauvais cholestérol, hypertension ...). Dans tous les cas, une alimentation variée et équilibrée associée à une bonne hydratation suffisent (boire environ 1,5 litre d'eau par jour). **En ce qui concerne le sportif de haut niveau, les besoins nutritionnels sont plus élevés et nécessitent une alimentation et une hydratation particulière avant, pendant et après l'effort. Il en va de la qualité de la performance. Les footballeurs, les tennismen, les marathoniens ... le savent bien. Voyons en les principes.**

UNE QUESTION ? UN CONSEIL !

A l'approche des compétitions, faut-il modifier son alimentation ?

Oui car un corps mal préparé ne peut pas faire des prouesses. Il est donc essentiel de bien dormir, de faire 4 repas complets et copieux, d'avoir une alimentation riche en glucides (et non pas en graisses) pour faire le plein de réserve énergétique (pain, féculents, quelques produits sucrés) et de manger de tout pour ne pas avoir de carences. Le dernier repas doit être pris au moins 3 heures avant la compétition, pour ne pas la débiter en pleine digestion. **Voici l'exemple d'une journée alimentaire d'un sportif de haut niveau en période d'entraînement :**

- > **Petit déjeuner** : ¼ de baguette beurrée et confiturée, 2 à 3 biscuits, 1 yaourt sucré, un fruit, un jus de fruit, et de l'eau
 - > **Déjeuner** : crudités, un plat de viande (ou poisson, œufs) avec des pâtes, ¼ de baguette, laitage ou fromage, un fruit, une crème dessert. Boire de l'eau.
 - > **Collation de l'après midi** : ¼ de baguette beurrée ou confiturée ou 2 à 3 biscuits, deux fruits, Boire de l'eau ou du jus de fruit.
 - > **Dîner** : crudités, un plat de viande (ou poisson ou œufs) avec des pâtes, ¼ de baguette, laitage ou fromage, un fruit.
- Parmi les sources de glucides, il faut privilégier les sources de glucides lents telles que les pâtes, le pain aux céréales, les légumes secs.

L'HYDRATATION DU SPORTIF : UN ELEMENT VITAL

En plein effort, un sportif peut perdre jusqu'à 1 litre de sueur par heure. S'il n'anticipe pas, il se déshydrate très vite et en ressent coup de fatigue, crampes, malaises voire perte de connaissance par hyperthermie , surtout par temps chaud. Les conseils pour tout sportif quel qu'il soit : Commencer à boire dès le début de l'effort et ce tous les quarts d'heure pour arriver à un litre d'eau par heure - Ne pas attendre d'avoir soif pour boire. Si l'effort dure une heure, l'eau suffit - Au delà d'une heure, il faut y ajouter un peu de sucre (7 morceaux de sucre par litre) et un peu de sel (2 pincées par litre) – Il est possible aussi de manger une barre céréalière ou une demi banane bien mûre. Sinon, il existe aussi des gels et des boissons de l'effort, à ne pas confondre avec les boissons énergisantes qui ne sont conçues pour le sport. Après l'effort, continuer de boire jusqu'à ce que les urines soient claires.

Aliments et boissons importants pour le sportif

1- Les aliments riches en fer. Le fer est contenu dans les globules rouges et contribue à la bonne oxygénation des muscles. Un sportif a des besoins en fer augmentés. Les meilleures sources de fer sont la viande rouge, les abats (le foie, le cœur), le boudin noir (mais, les moules et à un moindre degré la viande blanche, le poisson, les œufs et les légumes secs.

2. Les aliments et boissons riches en magnésium. Le magnésium est indispensable à la bonne qualité de la contraction et relaxation musculaire. On le trouve dans les légumes et fruits frais et secs, dans le chocolat noir et dans les eaux magnésiennes (au moins 100mg/litre).

3. Les aliments riches en calcium. Le sport augmente la densité minérale osseuse. Le sportif a donc besoin de 3 à 4 produits laitiers par jour : lait, yaourts, fromages, blancs, fromage. Si ce n'est pas le cas, les eaux calciques sont également de très bonnes sources de calcium (environ 500 mg/litre).

4. Les eaux richement minéralisées. Boire de préférence une eau riche en calcium et en magnésium pour limiter les risques de carences en ces deux minéraux, si importants pour les muscles. Les eaux gazeuses riches en bicarbonates sont intéressantes après l'effort, pour lutter contre l'acidose, source de crampes.

5. Les aliments et boissons riches en sucres rapides, pendant l'effort. Ce peut être du sirop ou des morceaux de sucre à mettre dans l'eau de boisson. Les boissons du sport en sont riches, ainsi que les gels. A manger : des biscuits confiturés, des fruits secs, de la banane, des bonbons acidulés.

Ces conseils ne remplacent pas la consultation médicale
Pour toute information complémentaire en Nutrition, demandez conseil à votre professionnel de santé.