

L'ALIMENTATION DU SPORTIF

I) DE QUOI SONT FAITS NOS ALIMENTS ?

Nos aliments sont faits des nutriments énergétiques et de nutriments non énergétiques, mais cependant indispensables.

1) Les nutriments énergétiques :

Ce sont des nutriments qui apportent de l'énergie au corps pour qu'il effectue toutes les actions qui lui sont commandées, cette énergie se mesure en calories. Il en existe trois sortes : les glucides (4 calories par gramme), les protéines (4 calories par gramme), les lipides (9 calories par gramme).

a) Les glucides ou sucres :

- les glucides rapides : on les appelle ainsi car ils sont rapidement absorbés dans l'organisme et donnent rapidement de l'énergie. Ils ont une action brève. Ce sont essentiellement des aliments qui ont un goût sucré : le sucre, les fruits, les confiseries, les fruits secs, certains légumes.
- les glucides lents : on les appelle ainsi car ils sont absorbés lentement par l'organisme et donnent de l'énergie après un certain temps de latence. Ils ont une action prolongée. Ce sont principalement : les céréales, le riz, les pâtes, le couscous, le pain, les légumes féculents (petits pois, lentilles, pois chiches, pommes de terre) .Ils sont stockés dans le muscle et le foie.

b) Les protéines :

- Ce sont des nutriments qui servent principalement à la construction des os, des muscles et des organes, aussi bien pendant la croissance qu'à l'âge adulte.
- Il en existe deux sortes :
- Les protéines d'origine animale principalement contenues dans la viande, le poisson, les oeufs et les produits laitiers.
- Les protéines d'origine végétale principalement contenues dans les céréales et les légumes secs.

c) Les lipides ou graisses :

- Ce sont principalement des nutriments de réserve qui sont employés en cas de jeûne prolongé. Ils sont également indispensables à la constitution de toutes les cellules.
- Dans l'alimentation on en trouve deux sortes
- Les lipides visibles : huile, beurre, margarine, crème fraîche.
- Les lipides cachés : ceux contenus dans les aliments en quantité variable dans les viandes, les poissons, les oeufs, les fromages, les noix, etc.
- Ils sont stockés dans les cellules adipeuses.

Tous ces aliments sont indispensables, mais dans des proportions variables .

Pour cela il est intéressant de se souvenir, pour composer un repas, de :

421 G PL

4 RATIONS DE GLUCIDES 1légumes frais 1légumes cuit 1sucre lent (féculent) 1 sucre rapide (sucrierie, fruit)
2 RATIONS DE PROTEINES 1 produit laitier 1 produit non laitier
1 RATION DE LIPIDES ½ lipide animal ½ lipide végétal

2) Les nutriments non énergétiques

Ce sont des nutriments qui n'apportent pas d'énergie par eux même mais qui sont indispensables au maintien de la vie soit par leur action propre comme l'eau, soit parce que leur action permet d'autres actions.
Voici quelques exemples importants :

a) L'eau :

- L'eau est indispensable à la vie, l'absence totale d'eau provoque la mort en deux ou trois jours.
- Elle représente entre 50% et 65% du poids du corps.
- Elle régule la température du corps et elle permet les échanges à l'intérieur du corps.
- Elle est éliminée sous forme de sueur, dans les urines, dans les selles et le souffle respiratoire. Elle permet donc l'élimination des déchets.
- Afin de combler les pertes en cas d'activité normale un adulte à 20° doit boire 2 à 2,5 litres par jour.
- L'eau est fournie par les boissons: 1 à 1,5 litres, par les aliments : 0,5 à 1 litre : légumes 90%, fruits 75/85%, yaourts 80%, viandes 60 %, fromage 40%
- L'eau est la seule boisson rigoureusement indispensable à notre organisme.

b) Le sel :

- C'est un élément important de l'équilibre du corps dans le sens qu'il participe à la régulation de l'eau. Chacun sait que le sel retient l'eau et que suivant sa concentration plus ou moins d'eau sera retenue ou éliminée.

c) Les éléments minéraux :

- le calcium : très important pour la construction des os. On le trouve principalement dans les produits laitiers.
- le fer : indispensable au globule rouge du sang pour le transport de l'oxygène. On le trouve dans la viande.
- le potassium : intervient dans le fonctionnement des muscles, il évite les crampes. On le trouve dans les fruits frais et surtout les fruits secs où il est concentré et dans le chocolat.

d) Les vitamines:

Ce sont des nutriments qui existent en très petites quantités mais qui ont une action indispensable de starter ; elles sont à l'origine de toutes les actions dans le corps comme une allumette pour un feu.

II) COMMENT UTILISER CES ALIMENTS DANS LE SPORT ?

Il faut savoir principalement qu'en dehors des périodes de compétitions, une alimentation normale et équilibrée, c'est à dire variée et en quantité normale, est suffisante.

Par contre quelques règles sont à respecter :

a) En période d'entraînement simple :

- ne jamais arriver à la salle à jeun : il faut dans l'heure qui précède manger des sucres lents : pain, gâteaux secs, céréales + boissons non gazeuses + un peu de sucres rapides : laitages, pâte chocolatée, gâteaux fourrés.
- pendant l'entraînement : boire régulièrement de l'eau par petites quantités + sucres rapides si l'entraînement se prolonge par petites quantités (fruits secs, barre, banane).

b) Dans les jours qui précèdent la compétition :

- Il faut faire une charge en énergie essentiellement sous forme de sucres lents c'est à dire en augmentant les rations de féculents et/de céréales.
- Le sportif doit en contre partie réduire la quantité de graisse alimentaire pour ne pas prendre de poids. Eviter tous les plats tout faits, les sauces, les viandes grasses, et l'alcool qui apporte beaucoup de « mauvaises » calories.

c) Le jour de la compétition :

L'alimentation avant et pendant l'effort vise à préparer l'organisme et lui permettre une fabrication un peu plus importante que d'habitude de nutriments qui seront directement assimilés lors de l'exercice. Le dernier repas complet avant l'effort doit avoir lieu trois heures avant la compétition au plus tard. Il doit être composé de façon équilibrée suivant la formule 421 GPL (voir ci-dessus), on doit simplement forcer un peu sur les sucres lents. La raison pour laquelle ce repas doit avoir lieu longtemps avant le combat est que l'estomac doit être vide avant le combat et que les aliments doivent être absorbés et mis en réserve en vue de l'effort. Dans l'attente de la compétition il faut que le compétiteur continue à s'alimenter par des petites quantités de sucres rapides type fruits secs, pâtes de fruit, pain d'épice ou boisson sucrée afin de maintenir un niveau de réserve correct. De toute façon il faut continuer à s'hydrater et boire un ou deux verres d'eau toutes les demi-heures. Après la compétition, il faut se désintoxiquer, assurer la réhydratation et reconstituer les réserves d'énergie :
- continuer à boire régulièrement après l'effort, car le combat entraîne une grande déperdition d'eau. - Le soir même

faire un repas copieux en viande et en féculents, laitages, fruits et chocolat.
- Le lendemain refaire le même type de repas, puis reprendre une alimentation normale.

Cas particulier des tournois :

Dans les tournois le boxeur sera appelé, s'il est vainqueur à faire plusieurs combats donc à fournir plusieurs efforts intenses espacés de période de repos.

Ces périodes doivent être mises à profit pour reprendre des forces.

Il faut que le boxeur reconstitue les réserves dépensées pendant le combat et pour cela il doit manger essentiellement des aliments qui vont le nourrir sans l'alourdir : sucre lent+ protéine+sucre rapide+eau

Ex : 1 petit sandwich viande+banane+eau aromatisée

Ces aliments doivent être absorbés au calme, lentement en mâchant bien ; la boisson sera bue par petites quantités pour ne pas faire gonfler l'estomac.

Les erreurs à ne pas commettre :

a) Faire un régime amaigrissant dans les jours qui précèdent la compétition pour être au poids :

- Il faut avoir une alimentation régulière et équilibrée afin de se maintenir au poids.
- s'il existe un poids trop important il faut s'y prendre longtemps d'avance et réduire principalement les graisses.
- Il ne faut pas déclarer un poids trop faible.
- Il ne faut pas tenter de perdre trop d'eau juste avant la compétition par un effort intensif car cette perte d'eau s'accompagnera obligatoirement de consommation importante des réserves risquant d'entraîner un coup de pompe au moment de l'effort. De plus il y aura perte de sels minéraux qui risquent de provoquer des crampes.

b) Boire des boissons gazeuses :

- le gaz s'accumule dans l'estomac et gêne la respiration.

c) Boire de l'alcool :

- L'alcool contient beaucoup de sucres rapides qui vont donner une fausse énergie car son absorption et son élimination vont consommer plus d'énergie qu'ils n'en apportent, d'où les coups de fatigue après la consommation.

d) Les suppléments protéinés :

Ils sont absolument inutiles dans le cadre d'une alimentation équilibrée ; ils peuvent être employés éventuellement en secours et sous forme de barres protéinées qui comportent aussi généralement des sucres rapides.