

LA NUTRITION

La nutrition est pour 50% de vos résultats sportifs. Si vous mangez mal ou pas assez, vous serez très vite limité. Vous ferez des carences, vous atrophierez vos muscles, vous aurez trop, ou pas assez de masse grasse...etc

Pour vous permettre de le comprendre voici un petit memento qui vous aidera à équilibrer votre alimentation. Il s'agit juste de quelques repères et cela ne remplace pas une visite chez un nutritionniste.

Il existe 3 éléments qui sont la base de notre alimentation: les protides, les glucides et les lipides. Lorsque vous vous entraînez, vous détruisez des cellules (surtout musculaires et sanguines). Ces 3 éléments sont indispensables au bon renouvellement des cellules. Si un de ces 3 éléments manque, la cellule qui se construit est de mauvaise qualité. Le problème de la nutrition pour un sportif n'est donc pas seulement un problème de poids de corps, mais aussi un problème de performance.

En plus de ces 3 éléments, il y a les fibres, les vitamines et les minéraux qui ont également une grande importance.

Pour chacun de ces éléments, vous devez connaître les différentes sortes, savoir ce qui se passe si on en mange trop ou pas assez, dans quels aliments on les trouve, et enfin quel est la bonne quantité à ingérer.

Les protides (ou protéines):

Quelles sont les différentes sortes de protéines et où les trouve t-on?

Il en existe deux sortes: les protéines animales et les protéines végétales.

Les premières se trouvent essentiellement dans la viande, le poisson et le blanc d'oeuf.

Les secondes surtout dans les légumes secs (pois chiches, lentilles, haricots rouges ...etc) et dans le soja.

Les deux sortes sont importantes. Les végétales sont très bonnes pour la santé, mais les protéines animales sont aussi indispensables pour les athlètes.

Que se passe t-il si on ne mange pas assez de protéines?

Si vous ne mangez pas assez de protéines vous allez atroplier vos muscles, récupérer moins bien des entraînements (surtout de muscu et de vitesse), avoir régulièrement une sensation de fatigue musculaire. Enfin, conséquence non négligeable, vous aurez tendance à augmenter votre masse grasse.

Que se passe t-il si on mange trop de protéines?

Si vous mangez trop de protéines, vous risquez de vous déshydrater, de vous blesser et d'encrasser vos reins. Les protéines excédentaires ne se transforment pas en graisse de

réserve, mais sont éliminées par les urines. Lorsqu'on mange beaucoup de protéines, il faut donc beaucoup boire pour ne pas encrasser les reins.

Quelle quantité de protéines doit on manger?

Lorsqu'on est sportif, on doit manger des protéines à chaque repas, le midi et le soir à raison de 100 à 150gr de viande ou poisson ou 2 à 4 blancs d'oeufs(mais éviter plus de 2 jaunes). Cela ne fait pas parti des habitudes alimentaires françaises, mais au petit déjeuner les protéines sont aussi les bienvenues. Dans beaucoup de pays on mange des oeufs ou du jambon par exemple au petit déjeuner.

Attention néanmoins à ne pas trop manger de viandes grasses. Dans certaines viandes, on trouve des protéines mais associées à beaucoup de graisse. C'est le cas de la charcuterie (hormis le jambon), c'est aussi le cas du mouton (hormis le gigot) et notamment des merguez, c'est encore le cas de certaines parties du boeuf comme l'entrecote. Remarque bien: ne pas trop en manger, cela ne signifie pas que c'est interdit, mais que cela ne doit pas constituer votre alimentation quotidienne. De même dans les oeufs ce sont les blancs qui contiennent des protéines, alors que les jaunes contiennent essentiellement des lipides.

Conclusion: Il convient donc de privilégier les viandes blanches comme le poulet ou la dinde, le poisson et les blancs d'oeufs.

Les lipides (ou graisses):

Quelles sont les différentes sortes de lipides et où les trouve t-on?

Il existe deux grandes sortes de lipides: les lipides saturés et les lipides non saturés. Les premiers sont souvent appelés les mauvaises graisses (ils font grossir en apportant peu d'éléments intéressants sur le plan nutritionnel.). Les seconds, non saturés sont indispensables à une multitude de fonctions organiques et ne posent pas de problèmes de prise de poids. On les appelle les bonnes graisses.

On trouve les mauvaises graisses dans la charcuterie, les viandes grasses en général, le beurre cuit, les fritures, les viennoiseries, les pâtisseries, les crèmes glacées, les hamburgers...etc

On trouve les bonnes graisses dans les poissons comme le saumon, la truite saumonée, le maquereau, le thon frais; l'huile d'olive crue, l'huile de colza...etc

Que se passe t-il si on ne mange pas assez de lipides?

Il faut d'abord remarquer qu'il est très rares de ne pas manger assez de lipides. Cela concerne surtout des cas d'anorexie. Mais le résultat est sans appel: on se blesse. Les enveloppes cellulaires deviennent sèches, et les fibres musculaires cassantes. Il y a pour cela un taux de masse grasse en dessous duquel il est déconseillé de descendre: (8 à 10 % chez les filles selon qu'elles sont demi fondeuses ou sprinteuses) et 6 à 8% chez les garçons.

Que se passe t-il si on mange trop de lipides?

On prend trop de masse grasse et on est plus compétitif.

Quelle quantité de lipides doit on manger?

Une petite noisette de beurre frais au petit déjeuner, Une cuillère à soupe d'huile d'olive ou

colza midi et soir, ou bien du poisson gras type saumon. Les hamburgers, pizzas, glaces, frites, croissants ...etc ne sont pas interdits, mais pour des sportifs de haut niveau ou désirant y accéder, ils doivent être limités à 1 ou 2 aliments de ce type par semaine afin de ne pas augmenter la masse grasse.

Conclusion: il convient de privilégier les poissons gras et les huiles crues (type colza ou olive).

Les glucides (ou sucres):

Quelles sont les différentes sortes de glucides et où les trouve t-on?

Les glucides (ou sucres) sont traditionnellement divisés en glucides lents et glucides rapides selon la vitesse de diffusion du sucre dans le sang. Or cette distinction est aujourd'hui contestée.

On parle aujourd'hui plus facilement de l'indice glycémique des aliments.

- Les aliments à indice faible sont ceux qui font monter faiblement mais durablement la glycémie du sang (cela correspond à ce qu'on appelait auparavant les sucres lents). On en trouve dans les légumes secs, le pain, les féculents (pâtes, riz, pomme de terre... etc...) à condition qu'ils ne soient pas trop cuits sinon cela élève l'indice glycémique.
- Et les aliments à indice glycémique élevé sont ceux qui font monter plus haut la glycémie du sang, et souvent pour moins longtemps (ce qui correspond à ce qu'on appelait auparavant les sucres rapides). Ce sont les sucreries, barres chocolatées, barres de céréales, corn flakes, pâtisseries etc...

Pour ingérer les sucres notre pancréas secrète de l'insuline. Or lorsqu'on est habitué à consommer beaucoup de glucides à indice glycémique élevé, le pancréas s'habitue à sécréter beaucoup d'insuline. Le résultat de cette habitude alimentaire, c'est le stockage de graisses de réserve.

Que se passe t-il si on ne mange pas assez de glucides?

Les glucides sont le principal carburant des muscles. Si vous n'en avez plus en réserve (dans le foie, dans les muscles et le sang) vous pouvez faire une grave hypoglycémie. Le coeur est un muscle, et s'il n'a plus de carburant il peut s'arrêter. Heureusement cela est très rare, car l'organisme trouve des astuces. Il change de carburant: il va consommer les réserves de protéines, c'est à dire les muscles. Donc un sportif qui manque de réserves de glucides ne peut que régresser. C'est pourquoi il est fortement déconseillé de faire des séances difficiles (vma, muscu, lactique...etc) en étant à jeun. Vous risquez au mieux de ne pas progresser en faisant fondre vos muscles, et au pire de faire un malaise grave.

Que se passe t-il si on mange trop de glucides?

Le problème ne se pose que très rarement dans ces termes pour un sportif. Le problème est surtout: que se passe t'il lorsqu'on mange trop de glucides à indice glycémique élevé? Et la réponse est bien évidemment la prise de poids. Par contre pour quelqu'un qui s'entraîne 4 fois par semaines ou plus, et qui prépare du demi fond, il est difficile de manger trop de glucides à indice glycémique faible, car on en consomme beaucoup. Donc seuls les sprinteurs courts s'entraînant trois fois par semaine ou moins doivent veiller à ne pas

manger des plats de féculents deux fois par jour.

Des astuces à connaître pour réduire l'indice glycémique des aliments glucidiques:

- Ne jamais faire trop cuire vos féculents (sans quoi ils deviennent des sucres rapides).
- Mettre dans la même assiette (ou dans le même repas) les féculents avec des aliments contenant des fibres (légumes verts, crudités, champignons etc...ça ralentit l'absorption).
- Eviter les hypoglycémies. Si vous privez votre organisme de glucides, il stockera d'autant plus ceux qui passeront. Donc, mangez régulièrement des fruits dans la journée (pomme, poire, banane pas trop mure, raisin ...etc) pour maintenir un taux de glycémie sanguine pas trop basse.
- Remplacer le sucre par du fructose (sucre de fruits qu'on trouve au super marché en rayon diététique).
- Préférez les aliments complets (la farine blanche qu'on trouve dans le pain blanc ou les pâtes blanches a un indice deux fois plus élevé que la farine complète)
- Mettre un peu de lipide (huile d'olive ou colza, ou beurre frais) dans vos pâtes ou riz pour ralentir leur digestion.

Les fibres:

Outre leur fonction de réduction des indices glycémiques, les fibres sont importantes pour la santé, et surtout pour la santé du système digestif. On les trouve dans les légumes verts (Haricots verts, épinards, fenouil, ...etc), dans les fruits et les crudités.

Beaucoup de jeunes gens aujourd'hui disent ne pas aimer les fruits et les légumes. C'est là le produit d'un conditionnement publicitaire qui n'a pas été contenu par une bonne éducation alimentaire. Si vous êtes dans ce cas, dites vous que les goûts que nous avons sont essentiellement dus aux habitudes que nous avons prises dans l'enfance et l'adolescence. Or les habitudes peuvent se changer avec un peu de volonté au départ. Si vous avez l'habitude de goûter avec des barres chocolatées ou des viennoiseries, l'habitude de goûter avec du pain complet ou des fruits ne viendra pas d'elle même, mais une fois cette habitude prise vos goûts changeront et vous finirez par trouver un fruit meilleur parceque moins sucré.

Les vitamines:

Elles sont essentielles à votre bonne santé et à vos performances. Elles se trouvent en grand nombre dans les fruits et les légumes. Des vitamines sont aussi contenues dans les abats (le foie surtout), le beurre et les jaunes d'oeufs. Attention néanmoins de rester mesuré sur la consommation du beurre et des jaunes d'oeufs qui sont des produits gras. La meilleure prévention des carences est une alimentation variée et équilibrée

Les minéraux:

Il faut éviter aussi les carences en minéraux. Pour cela, il faut varier les eaux que vous

buvez. Changez régulièrement de marque. Un sportif doit boire au moins deux litres d'eau par jour.

Les minéraux qui sont les plus consommées à l'entraînement sont le fer, le magnésium, le calcium, le sodium et le potassium. Seuls les deux premiers (fer et magnésium) sont régulièrement en carence chez les sportifs.

Pour éviter de manquer de magnésium dormez bien! Une cure de magnésium de temps à autre est très bonne, surtout pour les sprinteurs.

Pour éviter de manquer de fer, il faut manger suffisamment de viande. La viande rouge contient pas mal de fer, mais la dinde aussi. La spiruline semble être un bon complément alimentaire pour ceux qui font régulièrement des carences (les femmes, les demi-fondeurs, ceux qui souffrent de problèmes digestifs...etc). Le taux de fer est à contrôler régulièrement (notamment à trois ou quatre mois de votre objectif)

Que faut il manger avant, et le jour de la compétitions?

La veille:

Il faut faire le plein de glucides. Par exemple manger des pâtes ou du riz la veille au soir. Si vous courez sur 400 ou 800m (ou plus) c'est d'autant plus important. Cela vous permettra de faire des réserves de carburant musculaire.

Il faut aussi commencer à réduire les aliments acides (surtout les boissons type coca et sodas).

Le jour même:

Prendre le dernier repas au minimum 4 heures avant de courir, surtout pour les sprinteurs. Si vous avez faim après prendre des petites quantités d'aliments digestes. Le mieux est de se contenter d'aliments quasi liquides (compotes par exemples). L'estomac doit être vidangé avant la course, vous devez avoir fini de digéré pour être au maximum de vos performances.

Ne jamais prendre d'aliments acides dans la journée (jus d'orange, orange, pamplemousse, coca ...etc) afin de ne pas être lactique plus tôt que vous l'auriez souhaité.

Ne pas prendre trop d'aliments gras lors du dernier repas. Si la digestion est trop ralentie par les graisses du repas, elle ne sera pas fini au moment de votre épreuve.

Bon appétit et bonnes compét !