

L'alimentation du sportif

<"xml encoding="UTF-8?">

Comme celle de tout un chacun, elle doit être équilibrée. Cependant elle a des particularités surtout avant un effort important ou une compétition, quel que soit le niveau et que le sportif soit amateur ou professionnel.



? Pourquoi

Cette alimentation a pour but d'éviter au sportif quelques désagréments au premier rang desquels on trouve l'hypoglycémie : le carburant du muscle ce n'est pas l'essence mais le sucre. Les réserves de l'organisme, qui se trouvent dans le foie essentiellement, n'excèdent pas 2 heures en cas d'effort important. Au-delà il y a risque de manque de sucre dans le sang, c'est l'hypoglycémie : les symptômes sont une sensation de malaise avec sueurs, une faim intense (voire douloureuse), une fatigue extrême pouvant aboutir à la syncope (le sucre est aussi le carburant du cerveau).

En dehors de la consommation de sucre, l'organisme va perdre au cours de l'effort (dans la sueur) de l'eau et des électrolytes (sel, potassium), cette perte est responsable d'un certain degré de déshydratation et de crampes.

Enfin des résidus de la consommation énergétique des muscles vont s'accumuler (acide lactique, azote) et provoquer après l'effort crampes et douleurs musculaires.

Il faut assurer un bon équilibre alimentaire avec 55% de glucides, 30% de lipides, 15% de protéides. L'apport calorique est en moyenne de 3000/3500 calories pour les hommes et 2400/2800 calories pour les femmes, mais tout dépend du sport et de son niveau et cela peut (...aller jusqu'à 4500-5000 calories(marathonien, cyclisme professionnel

En périodes de compétition, il faut enrichir les repas en glucides à index glycémique bas - .(pâtes alimentaires, semoule) et dans les 3 jours qui précèdent passer à 70% de glucides

Deux à trois heures avant l'effort, prendre un repas normal enrichi en glucides à index - glycémique moyen : riz, pommes de terre ou légumes secs, mais ceux-ci peuvent fermenter .(sauf éventuellement les lentilles). Eviter les graisses de digestion plus lente

Pas de sucre rapide juste avant l'effort (il déclenche une sécrétion d'insuline favorisant .(l'hypoglycémie

Pendant l'effort, il est important de boire : 150 CC d'eau tous les 1/4 d'heure, voire plus en - fonction de l'effort et de la température ambiante, même si on n'a pas soif. La température de l'eau sera d'environ 10° pour ne pas accélérer le transit intestinal. Un apport de glucides rapides est profitable (fruits secs, ...) ainsi que des électrolytes si l'effort dépasse 3 heures, voire même un mélange glucose/fructose (le fructose ne déclenche pas de sécrétion d'insuline). Il existe .des boissons toutes prêtes adaptées à cet usage

Après l'effort, gluconate de potassium : 1,5 g, et eau bicarbonatée pour réduire l'acidose - .évoquée plus haut (Vichy, Badoit). Enfin du sel (1.5 g environ) dans les heures qui suivent

Dans les 24 heures qui suivent l'effort, régime normocalorique, légèrement salé, riche en ..magnésium (chocolat), et en fer surtout chez la femme (viandes rouges