



ALIMENTATION DU SPORTIF

Une bonne alimentation ne fait pas gagner mais elle aide à améliorer ses performances et surtout permet d'éviter les coups de fatigue. Cette alimentation est très importante, elle doit être équilibrée, variée et doit répondre à des besoins particuliers liés à l'activité physique.

Pour cela il faut que tous les nutriments soient présents :

Les **PROTEINES** pour leur rôle dans la **constitution des muscles** et des os. Elles assurent aussi la fabrication des muscles après l'effort.

Les **GLUCIDES** pour leur rôle de **carburant énergétique** pour les efforts brefs (sucres simples) et les efforts de longue durée (glucides complexes)

Les **LIPIDES** pour leur **rôle énergétique** important pour les efforts de longue durée.

Les **VITAMINES ET LES MINERAUX** : ont des rôles très importants à jouer, en particulier lors de la pratique du sport. Une alimentation variée et équilibrée permet d'en fournir des quantités suffisantes.

L'EAU :

L'apport en eau est aussi important que la composition des repas.

C'est le constituant principal du corps : 60% à 70% du corps humain est fait d'eau.

Elle joue un rôle dans la **thermorégulation** (régulation de la température du corps) et **le transport des nutriments** vers les cellules. Elle permet aussi **l'élimination des déchets** produits au cours des efforts.

LA RATION D'ENTRAINEMENT

C'est la ration la plus importante, elle a pour but de **préparer** le sportif, à faire le **plein d'énergie** en constituant des **réserves** qui vont être utilisées pour produire les efforts.

L'EQUILIBRE DU REPAS

A chaque repas il faut utiliser la méthode « 421 GPL » : **G**=les **G**lucides, **P**=les Protéines et **L**= les **L**ipides. Ajouter un goûter riche en glucides simples et complexes + un laitage. Penser à la boisson.

4 portions de Glucides :

- ✓ -1 portion de crudités (légumes ou fruits **crus**), apport de vitamines, fibres et minéraux,
- ✓ -1 portion de cuités (légume sou fruits **cuits**), apport de fibres et minéraux
- ✓ -1 portion de féculents, apport en sucres lents et minéraux
- ✓ -1 portion de sucres simples, apport d'énergie immédiate.

2portions de Protéines :

- ✓ -1 portion de produits laitiers,
- ✓ -1 portion de viande ou poisson ou œufs.

1portion de Lipides :

- ✓ -1 moitié d'origine animale,
- ✓ -1 moitié d'origine végétale.

LA RATION EN EAU :

Les besoins en eau pour un sportif sont importants : 3 à 3,5 Litres par jour. 2 Litres apportés par boisson et 1 litre par les aliments au minimum.

Lors des repas il faut boire peu pour éviter d'alourdir la digestion (les fibres alimentaires emprisonnent les molécules d'eau). 1 à 2 verres d'eau sont suffisants. Il faut surtout boire entre les repas, le plus souvent possible et en petites quantités.

Fiche rédigée par Hélène Mary, diététicienne