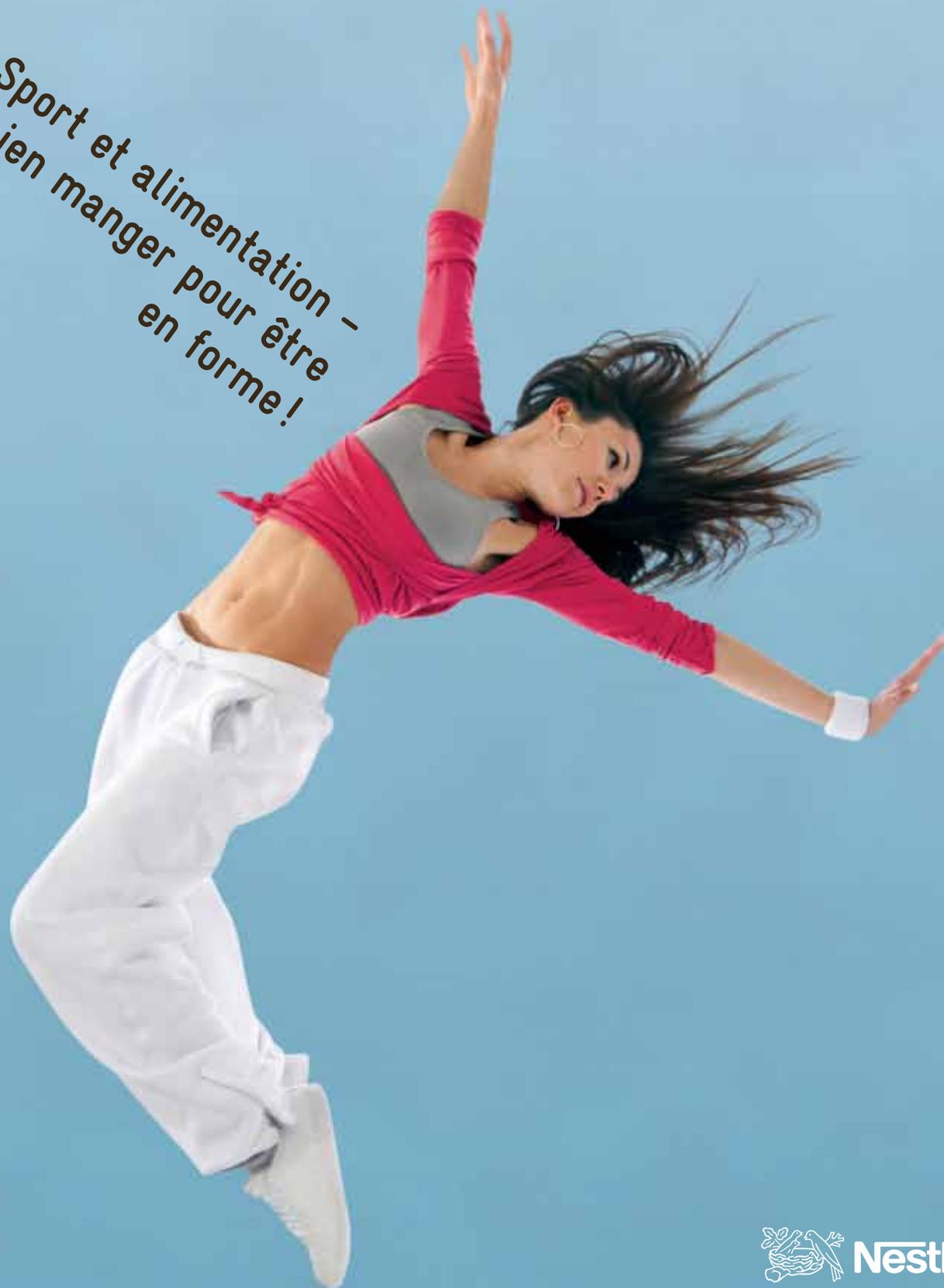


Nutritio

Le magazine de la nutrition de Nestlé en Suisse · N°56 / 2011

*Sport et alimentation –
bien manger pour être
en forme!*



Good Food, Good Life

Editorial



Beatrice Conrad Frey, diététicienne diplômée ES dirige depuis 20 ans son propre cabinet spécialisé en diététique. Elle est membre du groupe professionnel alimentation sportive mandaté par Swiss Olympic.

Elle exerce régulièrement un sport d'endurance et participe depuis 15 ans à des compétitions en amateur de course à pied, triathlon, vtt, cyclisme et course de fond.

Savourer pour garder la forme !

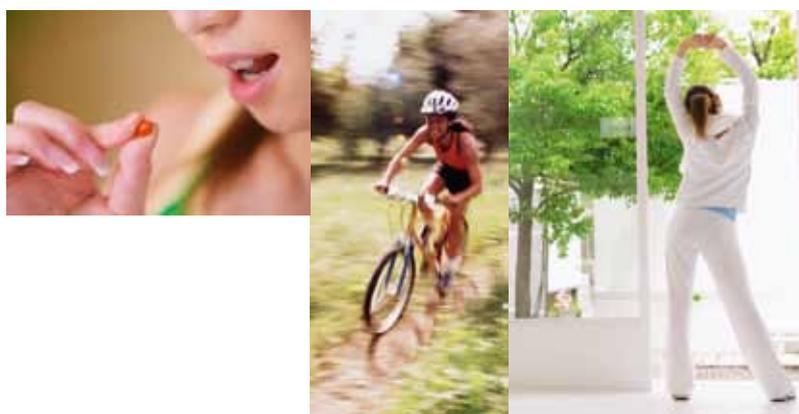
Chère lectrice, cher lecteur,

Entre fringales et lourdeurs, pas toujours facile de trouver le bon équilibre alimentaire quand on fait du sport. Pourtant, alimentation et exercice physique sont deux composantes indissociables de notre bien-être.

Des conseils pour bien manger lorsqu'on fait du sport, des astuces pour se motiver à bouger, des recettes pour donner de l'énergie, cette brochure vous offre un petit tour d'horizon des choses à savoir pour bien manger et être en pleine forme.

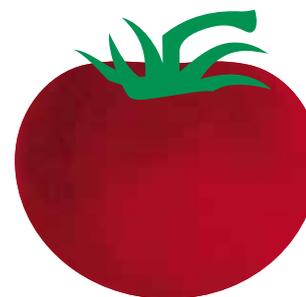
Je vous souhaite une lecture passionnante.

Beatrice Conrad Frey



Sommaire

- 3 Une activité physique régulière – un facteur de santé majeur
- 4 Les excuses du partisan du moindre effort... et comment les contourner
- 5 Activité, alimentation et régulation du poids
- 6>7 Alimentation de base du sportif
- 8 Trois sources d'énergie
- 9 Interview
- 10>11 Bien se préparer pour une compétition – Avant/Pendant/Après
- 12>13 Recettes, astuces et boissons énergétiques
- 14>15 Les mythes et les faits
- 16 Bibliographie



Impressum

Nutritio – Le magazine de la nutrition de Nestlé en Suisse

Editeur : Service Nutrition, Nestlé Suisse S.A., CH-1800 Vevey, Fax 021 924 5113

E-Mail : service.nutrition@ch.nestle.com

Internet : <http://www.nestle.ch/fr/nutrition>

Rédactrice : Bettina Husemann, nutritionniste

Textes : Beatrice Conrad-Frey

Réalisation : P&D Nestlé Suisse

Impression : Buchdruckerei Lustenau GmbH

Tirage : 15 000 exemplaires, en français et en allemand

Reproduction des textes ou des images autorisée uniquement avec l'accord de Nestlé Suisse et avec l'indication de la source : «Nutritio – Le magazine de la nutrition de Nestlé en Suisse»

Une activité physique régulière – un facteur de santé majeur

Tout le monde n'a pas l'âme d'un sportif et il n'est pas toujours facile de trouver la motivation pour rester en forme. Or, une activité physique régulière présente de nombreux avantages pour la santé. Une activité pratiquée tous les jours pendant seulement 30 minutes a déjà un effet bénéfique sur la santé. Ces 30 minutes peuvent aussi être réparties sur plusieurs séances tout au long de la journée. Si vous souhaitez en outre obtenir un effet tonifiant, il est recommandé de réaliser au moins 3 séances sportives hebdomadaires d'une durée d'1 heure.



(Source : Office fédéral du sport (OFSP), Office fédéral de la santé publique (OFSP), Réseau suisse santé et activité)

Conseils quotidiens pour augmenter votre activité physique

- Faire ses courses à pied ou à vélo
- Descendre du bus un arrêt plus tôt
- Prendre les escaliers au lieu de l'escalator/l'ascenseur
- Combiner les échanges sociaux à une activité physique (par ex. une ballade entre amis)
- Jouer dehors avec ses enfants
- Accompagner ses enfants à pied au lieu de prendre la voiture
- Se brosser les dents tout en montant et descendant sur la pointe des pieds
- Aller se promener avec le chien



La pratique d'une activité physique régulière est divertissante et peut :

- avoir un effet positif sur votre santé
- améliorer votre condition physique
- avoir un effet bénéfique sur votre poids
- stimuler votre digestion
- activer votre système immunitaire
- améliorer la qualité de votre sommeil
- améliorer vos capacités mentales



Les excuses du partisan du moindre effort... et comment les contourner

Pas toujours facile de se motiver à faire du sport. Emplois du temps surchargés, météo aléatoire, les excuses ne manquent pas. Voici quelques conseils «motivation». A vos baskets!

J'ai pas le temps

Planifiez vos séances à l'avance et inscrivez-les dans votre agenda. Considérez-les aussi importantes que n'importe quel autre rendez-vous. Vous verrez, vous y arriverez!

Le sport c'est ennuyeux

N'hésitez pas à multiplier les expériences pour trouver l'activité qu'il vous faut ou alors combinez-les. Les amis et les enfants sont aussi une garantie pour ne jamais s'ennuyer.

Après le travail, je suis trop fatigué pour faire du sport

Gardez toujours en tête que si vous bougez, vous serez plus en forme et donc moins fatigué. Dix minutes d'activité après le travail suffiront déjà à vous faire du bien. Par la suite, vous constaterez qu'une activité physique régulière améliore même la qualité de votre sommeil.

J'ai pas envie

Rien de tel qu'un partenaire de course pour retrouver les plaisirs du jogging. Fixez-vous des objectifs communs et intensifiez peu à peu votre pratique. Notez vos progrès et n'hésitez pas à fêter comme il se doit les objectifs atteints.

Je ne suis pas sportif

Vous n'avez pas besoin d'être sportif pour influencer bénéfiquement votre santé. Intégrez les activités à votre quotidien déplacez-vous plus souvent à pied, évitez les escalators et les ascenseurs.

Je n'ai pas les moyens de m'offrir des équipements de sport ou un abonnement à la salle de gym

Pas besoin d'investir pour se dépenser. Il suffit de porter des vêtements et des chaussures confortables pour bouger. Utilisez votre environnement pour faire du sport: escaliers, parcours vita, etc. Pour la musculation, des bouteilles d'eau peuvent servir d'haltères. Et pour améliorer votre condition physique, une corde à sauter suffit!

Peu importe votre âge, bougez!

Quel que soit votre âge, une activité physique est bénéfique pour votre santé. Les enfants adorent bouger, saisissez cette opportunité pour les initier au sport et en faire avec eux. Le sport en famille garantit des moments de partage inoubliables.

Avec l'âge, l'activité physique est tout aussi déterminante, à la fois pour préserver la masse musculaire mais aussi pour lutter contre l'ostéoporose. Cela permet d'être plus résistant et de rester mobile, et donc indépendant, plus longtemps. Des promenades régulières ou encore des exercices de musculations ciblés sont, entre autres, les garants d'une forme exemplaire.



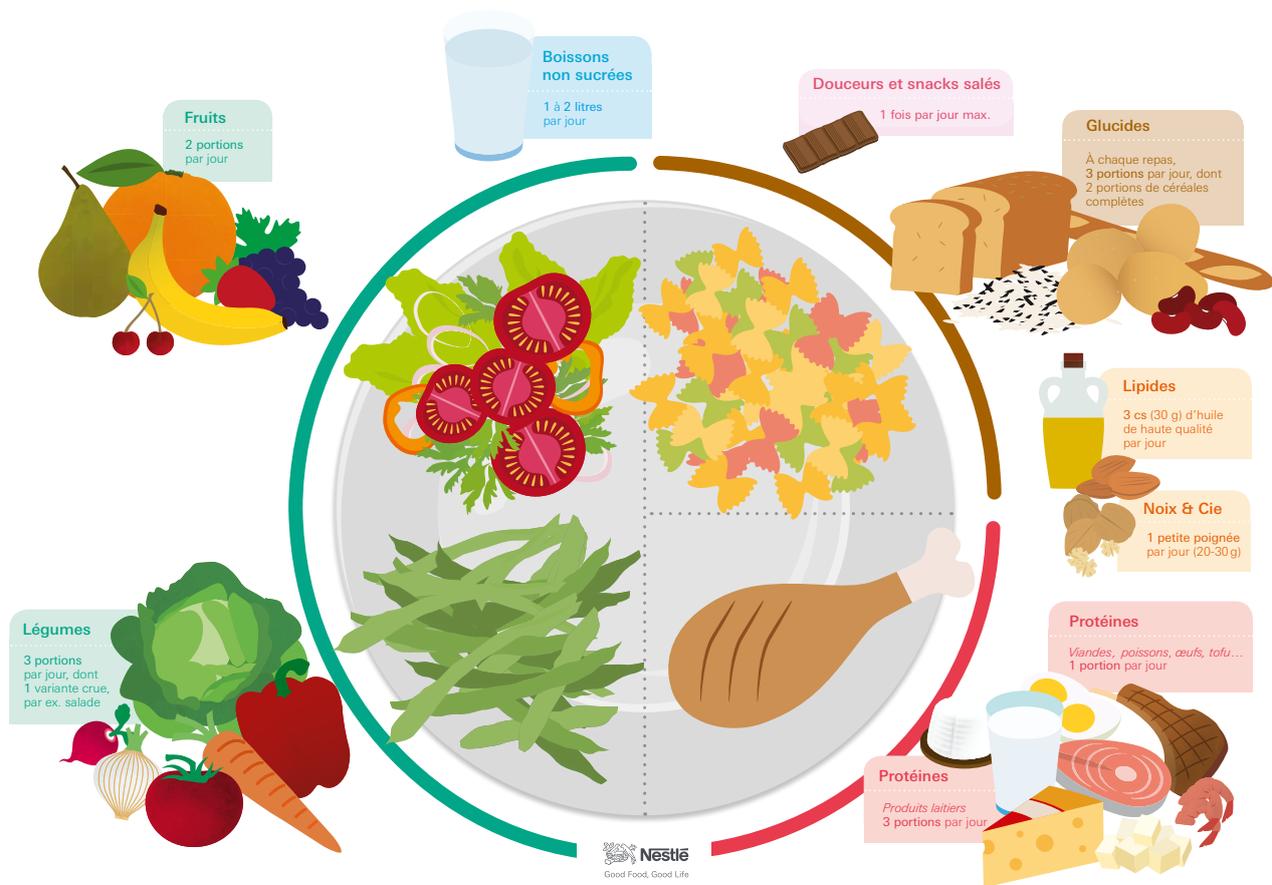
Activité, alimentation et régulation du poids

La pratique d'une activité est indispensable si vous souhaitez réguler votre poids ou en perdre. En effet, une activité physique plus intense permet de mieux assimiler la nourriture et contribue à brûler les réserves lipidiques. De plus, les exercices de musculation permettent de préserver la masse musculaire. Plus la masse musculaire du corps est importante, plus celui-ci brûle de l'énergie. Essayez dans un premier temps d'augmenter votre activité quotidienne (voir aussi les conseils). Plus l'activité physique est importante et plus la régulation du poids est simple.

Mangez des aliments variés selon les règles de la pyramide alimentaire (voir pages suivantes). Veillez à ne pas consom-

mer d'aliments contenant moins de protéines que ce que la pyramide alimentaire recommande, car un apport suffisant en protéines évite la perte de masse musculaire. Au petit déjeuner, privilégiez les céréales avec du yogourt, du fromage blanc et des fruits frais. En ce qui concerne le dîner et le souper, veuillez suivre le modèle d'assiette*. Évitez si possible les collations et mangez des fruits en guise de dessert ou accordez-vous de temps à autre une petite friandise pour lutter contre les envies. Buvez des boissons non sucrées en grande quantité.

La composition saine des repas



*Modèle d'assiette pour un repas équilibré en vue d'une régulation du poids

Alimentation de base du sportif



La pyramide alimentaire

Elle sert de base à l'alimentation équilibrée du sportif : elle garantit un apport suffisant en énergie, ainsi qu'en nutriments et substances protectrices vitaux. Les aliments contenus aux niveaux inférieurs de la pyramide doivent être ingérés en quantité plus importante et ceux des niveaux supérieurs en quantité moins importante. Tous les aliments sont autorisés. Il est important de sélectionner des aliments variés et de saison.

Les recommandations pratiques suivantes sont importantes pour les sportifs :

Boissons

Abondamment : boire au moins 1 à 2 l par jour d'eau, de thé non sucré et de jus de fruits dilué, sans oublier de rajouter 4 à 8 dl de liquide par heure de sport.

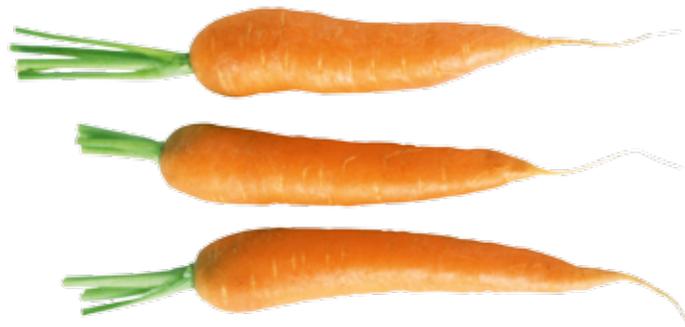
Une bonne hydratation est indispensable à la thermorégulation, c'est la raison pour laquelle il est important de remplacer l'eau que vous perdez en transpirant. L'eau favorise également l'élimination des toxines et transporte les nutriments dans tout le corps. Veillez donc à ce que votre urine soit de couleur claire. C'est un signe indiquant que vous avez bu suffisamment d'eau. Boire du café ou du thé avec modération (3 à 4 tasses par jour) n'est pas nocif pour le sportif.



Légumes et fruits

Régulièrement : 3 portions de crudités et de légumes, 2 portions de fruits de couleurs différentes.

Les fruits et les légumes contiennent de nombreuses vitamines, minéraux et substances végétales secondaires importantes. Les vitamines agissent de manière très diverse sur notre métabolisme. Par exemple, la vitamine C (kiwi, orange, poivron) renforce notre système immunitaire. Les substances végétales secondaires, présentes dans toute la flore, ont un effet anti-inflammatoire et protègent des infections. Des minéraux comme le magnésium sont présents dans nombreux légumes (par ex. les légumes à feuilles vertes). Le magnésium contribue au bon fonctionnement des muscles. C'est la combinaison de différentes vitamines, de minéraux et de substances végétales secondaires qui permet à notre métabolisme de fonctionner de manière optimale.



Laissez-vous séduire par la variété des couleurs des fruits et légumes. Des couleurs variées sont le signe de différentes substances importantes. Veillez à la saison, car l'entreposage et le transport peuvent détruire des vitamines importantes.

Alimentation de base du sportif

Féculents

Régulièrement: garniture, 3 à 5 portions de riz, pain, pommes de terre, pâtes, flocons et autres produits céréaliers.

Les féculents contiennent de grandes quantités de glucides. Ils constituent le meilleur carburant pour les performances physiques. Prévoyez des produits à base de céréales complètes. Les aliments susmentionnés contiennent des vitamines et des minéraux indispensables au métabolisme énergétique. Une personne pratiquant régulièrement un sport doit consommer des portions généreuses d'aliments appartenant à ce groupe. Une carence en glucides entraîne inévitablement la fatigue et par conséquent des performances limitées.



Huiles & Graisses

Modérément: les matières grasses fournissent de l'énergie. **Recommandations:** l'huile de colza, l'huile d'olive, les graines et les noix.

Les matières grasses sont plus difficilement digestibles que les glucides. Elles possèdent néanmoins des fonctions protectrices pour notre organisme et sont impliquées dans la formation d'hormones. Il convient de s'assurer de la bonne qualité des matières grasses. Utilisez de l'huile de colza pour les repas froids, car elle perd rapidement en qualité à la cuisson. Une poignée de noix au quotidien vous fournit une énergie de qualité élevée. Une personne pratiquant régulièrement plus de cinq heures de sport par semaine doit augmenter ses apports en matières grasses de qualité.



Une personne pratiquant régulièrement du sport plus de 5 heures par semaine a besoin en plus par heure d'activité d'env. :

- 30 à 60 g de glucides, c.-à-d. par ex. 75 à 150 g de pain, 1 à 2 grandes bananes ou 150 à 300 g de pâtes (cuites)
- 4 à 8 dl de liquide
- 5 g de matières grasses, équivalent par ex. à 20 g de noix ou 1 cuillère à café d'huile d'olive

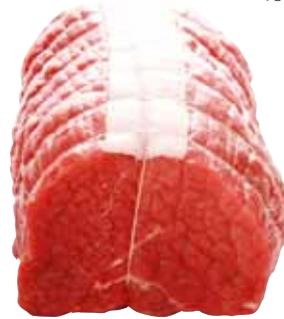
Protéines

Modérément: 1 portion de viande, poisson ou œuf, 2 à 3 produits laitiers comme le lait, le fromage, les yaourts ou le fromage blanc, les légumineuses ou le tofu.

Les produits laitiers contiennent du calcium, un composant important de nos os. Le calcium est en outre un minéral jouant un rôle majeur dans les fonctions musculaires. La viande, le poisson et les œufs fournissent du fer et de la vitamine B12 et contribuent à la formation des cellules sanguines. Une carence de ces substances peut entraîner une anémie et donc une baisse de la performance.

Les protéines jouent un rôle majeur dans la formation et le renouvellement des muscles, des os, des dents et contribuent à bâtir notre système immunitaire. Les protéines sont par ailleurs indispensables à la formation d'enzymes digestives.

Une carence en protéines entraîne une formation musculaire insuffisante, affaiblit le système immunitaire et peut avoir un effet négatif sur la capacité digestive. Les personnes ne consommant pas de viande doivent prévoir des aliments de substitution comme les légumineuses ou les produits à base de soja tels que le tofu.



Sucreries

Modérément: charcuterie, sucreries, alcool et snacks.

Dans notre quotidien, les sucreries doivent être considérées comme un aliment-plaisir et ne doivent pas servir de coupe-faim. Accordez-vous un dessert. Réjouissez-vous d'un carré de chocolat avec votre café. Il vaut mieux ingérer quotidiennement un aliment-plaisir en petite quantité que d'assouvir de temps en temps de manière incontrôlée le «besoin de se rattraper».

Une personne qui pratique régulièrement du sport et qui brûle par conséquent plus d'énergie peut aussi s'accorder une friandise de plus. Les pâtisseries pauvres en matières grasses, les langues de chats, le pain d'épice, etc. peuvent être intégrés dans le plan d'alimentation du sportif pour couvrir les besoins plus importants en glucides.

Il est évident que l'alcool n'est pas compatible avec une activité sportive.



Trois sources d'énergie

L'activité sportive entraîne des dépenses de deux ordres pour le corps : énergétiques et hydriques. Dès lors, l'alimentation est primordiale non seulement pour la performance mais aussi pour le maintien de la santé.

Lors de la pratique d'une activité physique, la dépense énergétique est parfois trois fois supérieure qu'au repos. L'alimentation est donc capitale puisqu'elle fournit entre autres, trois nutriments énergétiques : les protéines, les glucides et les lipides. Les glucides représentent de 55 à 60% de l'apport énergétique total requis par l'organisme. Les besoins en lipides sont de 30% et ceux en protéines oscillent entre 10 et 15%. Le corps utilise surtout les glucides comme base énergétique mais si l'entraînement est modéré et plus long, l'organisme se servira d'avantage des lipides.

Il va de soi que les besoins énergétiques varient d'un individu à l'autre en plus de dépendre du type d'exercice pratiqué. Ainsi, les sports d'endurance ne requièrent pas les mêmes besoins que les disciplines de force. Quant aux enfants, ils doivent pouvoir faire régulièrement le plein d'énergie et de liquide. Pris par le jeu, il faut parfois le leur rappeler...



Et l'eau

L'eau joue aussi un rôle déterminant. Pour éviter la surchauffe, le corps évacue le surplus de chaleur via la sueur composée à environ 99% d'eau et 1% de sel. Si l'exercice se prolonge la perte d'eau peut s'élever à 2 ou 3 litres. Cette perte hydrique diminue la quantité de sang (composé à 70% d'eau) et freine ainsi le transport de l'énergie et d'oxygène vers les muscles tout en augmentant le rythme cardiaque. La thermorégulation s'en trouve aussi perturbée. Pour éviter le coup de chaleur, un seul mot d'ordre : hydratez-vous !





Interview avec la tri-athlète professionnelle Mélanie Annaheim

Mélanie participe à des compétitions internationales de haut niveau sur la distance olympique. Une compétition comprend 1,5 km de natation, 40 km de cyclisme et 10 km de course à pied. Une prouesse que cette sportive professionnelle accomplit en deux heures grâce à un entraînement de 15 à 30 heures par semaine.

Mélanie Annaheim, depuis quand pratiquez-vous le triathlon ?

J'ai commencé à pratiquer le triathlon en 2004, à l'âge de 22 ans, après avoir pratiqué la course.

Quel a été votre plus beau succès sportif ?

Ma première saison en tant que professionnelle (2009), lors du championnat d'Europe où j'ai atteint la 7ème place et lors de la course de la série du championnat du monde à Hambourg où j'ai fini 8ème. Toutes les tri-athlètes de haut niveau connues au niveau international sont présentes au départ de la série du championnat du monde. Pouvoir courir aux côtés de ces «grands noms» au sommet, a été une sensation incroyable.

Quelle importance revêt l'alimentation dans votre quotidien ?

Je dois avant tout aimer ce que je mange. Je ne me qualifierais pas vraiment de «gourmande», car je préfère les plats simples comme une généreuse assiette de spaghetti ou des plats à base de riz. En tant que sportive, j'ai aussi conscience que l'alimentation est vitale et qu'un apport énergétique régulier joue un rôle majeur dans mes performances.

Modifiez-vous vos habitudes alimentaires avant une compétition ?

Un à deux jours avant la compétition, je veille à consommer des portions plus généreuses, à intégrer des collations et à manger avant même d'avoir faim.

Le dernier jour avant une compétition est souvent très stressant et l'appétit vient à me manquer. C'est pourquoi, je charge mes réserves avec des boissons glucidiques. Selon l'heure du départ d'une compétition, je consomme encore une tranche de pain blanc, une banane et une barre énergétique. Lorsque la course ne débute que l'après-midi, je mange volontiers encore une assiette de riz.

Comment vous ravitaillez-vous pendant une compétition ?

À vélo, je bois 7,5 dl d'une boisson glucidique. Et je poursuis avec de l'eau durant la course à pied. Lorsque le déroulement de la compétition me le permet, j'essaie de prendre encore un gel glucidique à vélo. Or, c'est souvent très difficile, car selon les parcours à vélo, une section rapide et riche en virages requiert une concentration maximale et le ravitaillement devient alors un véritable défi.

Avez-vous déjà eu une fringale ?

Non, car j'ai un bon appétit et je mange régulièrement. Mais j'ai pu observer ce phénomène chez d'autres athlètes. Et

même pendant les entraînements. J'ai la sensation que mon organisme signale la faim de manière si précoce, que la survenue d'une fringale est impossible. De plus, je suis tout à fait consciente qu'un épuisement total de mes réserves énergétiques ne ferait que réduire mon temps de récupération. C'est pourquoi je préfère prévenir que guérir.

À quoi faites-vous attention en phase de récupération (après une compétition) ?

Je consomme des boissons protéinées immédiatement après un entraînement intensif en endurance ou en force. Je veille ensuite à une alimentation équilibrée. En outre, je mange régulièrement 3 plats principaux et plusieurs collations, afin d'apporter suffisamment d'énergie et de nutriments à mon organisme.

Vous accordez-vous une petite récompense après une compétition réussie ?

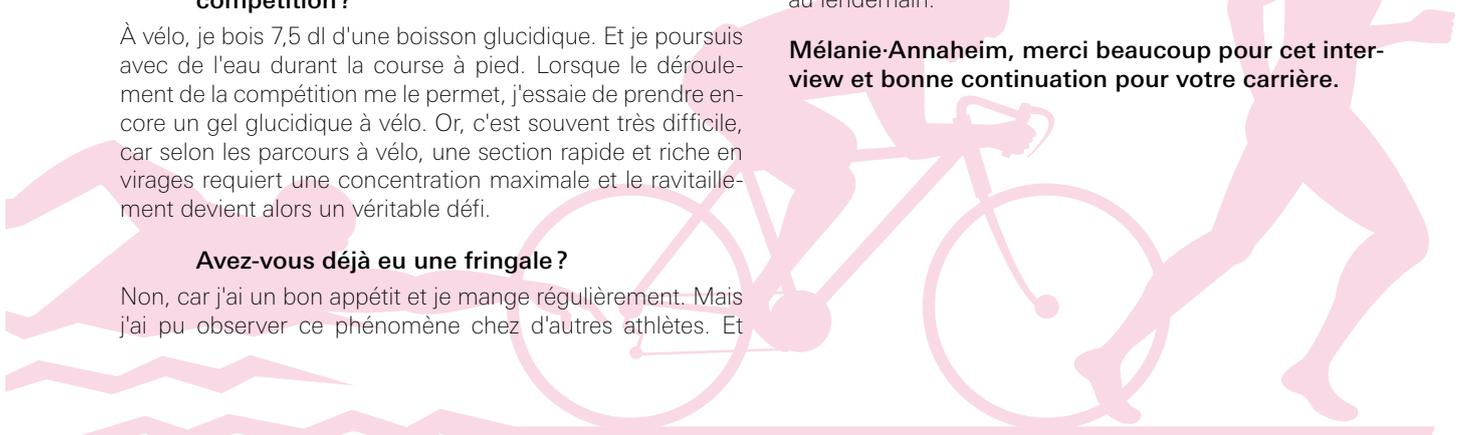
Étant donné que je ne m'impose pas de restriction alimentaire ni au quotidien, ni avant une compétition, je n'ai pas le sentiment de devoir me récompenser avec un quelconque repas spécial. J'ai toutefois un plat préféré; les plats à base de riz de tout genre, mais que je ne m'accorde pas seulement après une compétition.

Que pouvez-vous conseiller au lecteur qui souhaite réaliser un triathlon ?

Commencez par un petit triathlon; 750 m de natation, 20 km de cyclisme et 5 km de course à pied. Si cela vous paraît trop difficile, il existe aussi des mini-triathlons. Cela vous permet de goûter au «triathlon» sans devoir pour autant accomplir le programme intégral.

Prévoyez dans vos entraînements des séances régulières de course à pied, de cyclisme et de natation. Si vous maîtrisez chacune de ces disciplines sans problème, vous parviendrez à accomplir les trois séances à la suite. Entraînez-vous avec plaisir et réjouissez-vous aussi des petits progrès réalisés – je ne suis pas devenue une tri-athlète professionnelle du jour au lendemain.

Mélanie Annaheim, merci beaucoup pour cet interview et bonne continuation pour votre carrière.

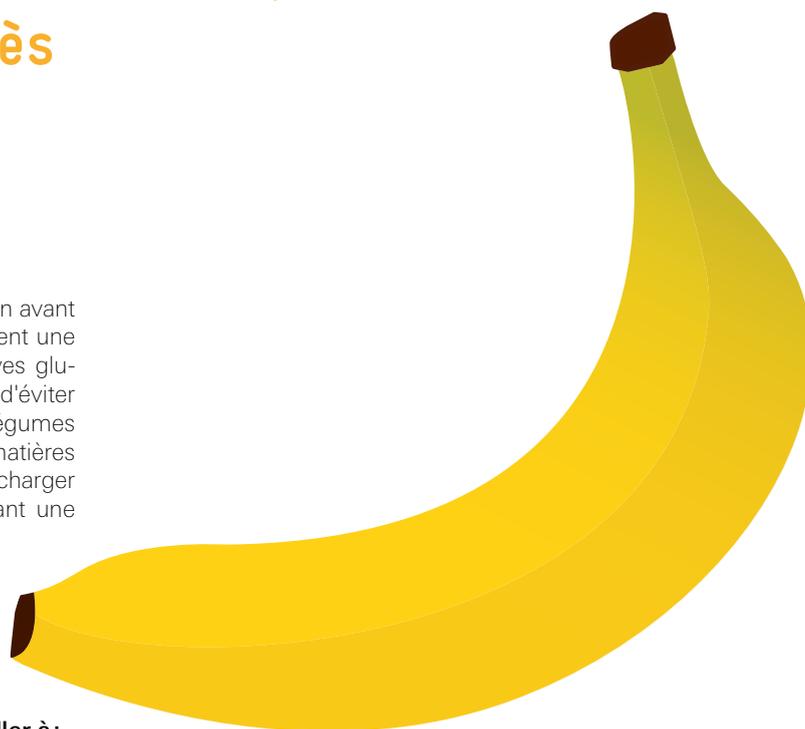


Bien se préparer pour une compétition

Avant / Pendant / Après

Avant

Une importance majeure est accordée à l'alimentation avant l'activité physique. Durant les 2 à 3 jours qui précèdent une compétition, il est conseillé d'augmenter ses réserves glucidiques, de veiller à une hydratation suffisante et d'éviter les aliments difficilement digestibles comme les légumes causant des ballonnements et les plats riches en matières grasses. Le «carboload» permet à l'athlète de recharger de manière optimale ses réserves énergétiques avant une compétition importante.



Avant une compétition, il convient de veiller à :

- une hydratation suffisante
- remplir les stocks glucidiques
- sélectionner des plats bien digestes
- consommer le dernier repas copieux env. 4 à 5 heures avant la compétition
- Juste avant le départ, il est conseillé de consommer encore une boisson énergétique riche en glucides et de légères collations (banane, läckerli, gel glucidique, barre glucidique, pain blanc). Plus la compétition est intensive et de courte durée, plus il est important de ne pas trop charger son estomac. Il est avant tout conseillé de manger et de boire jusqu'avant la compétition lorsque celle-ci dure plus de 60 minutes.

Lorsqu'il s'agit de compétitions d'endurance durant plus de 90 minutes, les aliments ingérés la veille sont d'importance accrue :

- Augmentez votre apport en glucides en doublant les portions de pains et en consommant le midi et le soir de grosses portions de pâtes, riz, maïs ou autres produits céréaliers.
- Réduisez la part de fruits, légumes et crudités et abstenez-vous de consommer des produits à base de céréales complètes pour éviter les ballonnements.
- Évitez les plats riches en matières grasses et difficilement digestibles (par ex. la fondue, la raclette, les aliments frits).



Aperçu des repas pré-compétition

Ce repas doit avant tout comprendre des glucides et être facilement digestible.

Exemples :

- ☞ Des pâtes avec une sauce tomate pauvre en matières grasses
- ☞ Risotto pauvre en matières grasses
- ☞ Quelques tranches de pain blanc avec de la confiture ou du miel
- ☞ Purée de pomme de terre avec une sauce pauvre en matières grasses
- ☞ Polenta avec une sauce pauvre en matières grasses



Boissons :

Pour des efforts de courte durée (moins d'une heure) de l'eau suffira pour remplacer l'eau perdue. Pour des performances sur le long terme ou très intensives, vous privilégieriez des boissons contenant des glucides et du chlorure de sodium (sel). Pendant l'effort, les boissons isotoniques ne sont pas toujours tolérées, c'est pourquoi elles doivent être diluées avec un volume d'eau beaucoup plus important que ce qui est indiqué sur l'emballage. Des recettes de boissons énergétiques à faire soi-même figurent à la page 13.

Pendant

Durant un effort intensif, l'organisme brûle beaucoup d'énergie. Afin de pouvoir fournir cet effort, notre organisme puise dans nos réserves glucidiques stockées dans le foie et les muscles. Lorsque ces réserves sont épuisées, nous pouvons continuer de fournir un effort, mais à un niveau beaucoup plus faible. Nous le ressentons par la faim, voire des tremblements, ce qui entraîne l'hypoglycémie ou la fameuse «fringale». Même si nos réserves énergétiques sont entièrement rechargées, elles ne suffisent que pour un effort intensif d'une durée maximale de 90 minutes. Afin d'éviter une baisse abrupte des performances, il est conseillé de respecter les principes suivants :

- Lorsque la compétition ne dure pas plus d'une heure, l'apport d'env. 4 à 6 dl d'une boisson énergétique digestible est suffisant.
- Lors de compétitions plus longues, il est recommandé en outre de consommer des glucides, par ex. des bananes, des fruits secs, des biscottes, des biscuits pauvres en matières grasses ou des gels glucidiques. L'apport glucidique doit être d'env. 40 à 60 g par heure d'effort. Recettes pour le ravitaillement en compétition à la page 12.

Important :

Testez les aliments et les boissons pendant l'entraînement. Le fructose et les fibres alimentaires (fruits secs, bananes) peuvent causer des ballonnements et ne sont pas tolérés par tous les sportifs de la même manière.

Après

Plus la compétition est longue, plus la phase de régénération le sera aussi. L'«effet de post-combustion» peut durer des heures après la compétition; durant cette période, il est important de manger et de boire suffisamment, afin de couvrir les besoins élevés en nutriments et en liquide.

Aperçu des repas régénérant

Consommez directement après l'effort 1 à 1,5 g de glucides par kg de poids corporel.

Suggestions de repas régénérant (portions de 50 g de glucides) :

- ☞ 100 g de pain blanc
- ☞ 70 g de biscottes, de céréales, de pain d'épice, de riz soufflé sucré, de pain fourré aux amandes
- ☞ 60 g de langues de chat, de läckerli
- ☞ 300 g de banane bien mûre
- ☞ 400 g de pastèque
- ☞ 5 dl de boisson sucrée ou de jus de fruit



Important : s'alimenter dans les premières heures suivant la compétition peut raccourcir la phase de récupération et aide à réduire le risque d'infections (élevé après une compétition).

- Hydratez-vous suffisamment
- Accordez-vous un «repas régénérant» immédiatement après la compétition

Le repas du soir suivant une compétition doit comprendre une quantité importante de glucides (riz, pâtes, pommes de terre, pain) combinée à des protéines (poisson, viande maigre, fromage blanc, etc.) des crudités et des légumes. Ensuite, les règles de l'alimentation de base doivent à nouveau être appliquées.

Recettes et astuces

Avant

Carboloading

Carboloading signifie «recharger les réserves glucidiques». Des études ont montré qu'un apport en glucides d'env. 10 g/kg de poids la veille d'une compétition permet de remplir de manière optimale les stocks glucidiques de l'organisme. Ces stocks sont disponibles à l'athlète durant la compétition et contribuent à un meilleur apport énergétique durant l'effort. Durant cette phase de recharge, peu importe les sources d'où proviennent les glucides. C'est pourquoi des boissons sucrées peuvent aussi être ingérées pour atteindre ces grosses quantités de glucides.

Exemple de menu carboloading pour un poids corporel de 70 kg (700 g de glucides).

Petit déjeuner

60 g de céréales
4 dl de lait
1 banane
1 yogourt aux fruits
200 g de pain, 2 cs de confiture ou de miel, beurre évent. 1 part de fromage

Dîner

100 g de pain
300 g de risotto (cuit)
un peu de viande ou de fromage
un peu de légumes ou de salade
3 dl de jus de fruit

Souper

100 g de pain
400 g de spaghetti (cuits) avec de la sauce tomate
Gruyère
5 dl mélange jus de pomme/eau gazeuse
Collation: 2 fruits mûrs (par ex. : 1/2 melon et 1 banane),
1 brioche et un petit pain fourré aux amandes.
En outre: 1/2 l de boisson sucrée

Pendant

Ravitaillement lors de compétitions de longue durée ou en tant que collation lors de sports de jeux



500 g de farine
350 g de sucre
2 cs d'épices pour pain d'épice
1 sachet de levure chimique
3 cs de cacao
2 cs de chocolat en poudre
5 dl de lait «drink»
4 cs d'huile de colza

Pain d'épice énergie

Ajouter tous les ingrédients dans une terrine et bien mélanger.

Verser la préparation dans un moule à cake bien beurré et mettre au four à 180°C en le plaçant au centre et laisser cuire pendant 20 minutes.

3 bananes bien mûres
300 g de farine
100 g de sucre
1 œuf
½ cc de sel
1 sachet de levure chimique
1 sachet de sucre vanillé
4 cs de raisin secs
4 cs d'huile de colza

Pain à la banane

Écraser les bananes mûres ou les broyer au mixeur, ajouter le sucre, le sucre vanillé, le sel, l'huile et l'œuf et mélanger. Enfin, ajouter la levure mélangée à la farine et les raisins secs. Verser la pâte dans un moule à cake, enfourner à 180°C dans le four préchauffé et cuire pendant 45 minutes.



Boissons énergétiques :

Sirop sport

1 l d'eau
30 g de sirop
30 à 40 g de maltodextrine
2 pincée de sel
évent. un peu de jus de citron

«Schorle»

7 dl d'eau gazeuse
3 dl de jus de pomme
30 à 40 g de maltodextrine
2 prises de sel

Thé sport

1 l de thé au fruits
30 g de sucre ou de miel
30 à 40 g de maltodextrine
2 prises de sel
un peu de jus de citron ou d'orange



Après

Boissons régénérantes

Lait aux baies

3 dl de lait drink
150 g de baies (framboises, myrtilles, ou fraises)
50 g de banane
un peu de jus de citron
1 à 3 cc de sucre ou de miel

Jus de banane au chocolat

4 dl de lait drink
100 g de banane
3 cc de chocolat en poudre
À mixer et déguster immédiatement

Boisson régénérante à emporter et à délayer froid

30 g de chocolat en poudre
15 g de maltodextrine
30 g de lait écrémé en poudre
20 g de petit-lait en poudre
Ajouter 4 dl d'eau froide au mélange dans un shaker
et agiter énergiquement

Conseil :

En cas d'intolérance au lactose, vous pouvez utiliser du lait de soja
ou du lait sans lactose au lieu du lait de vache.



Les mythes et les faits

Le magnésium est-il efficace contre les crampes musculaires ?

Le magnésium étant important pour les fonctions musculaires, cette substance minérale est très appréciée au sein de la communauté sportive. Étant donné que le taux de magnésium dans notre organisme change uniquement sur le long terme, il ne sert à rien de consommer à court terme de grosses quantités de magnésium. Si l'on soupçonne une carence, l'apport en magnésium doit être augmenté au quotidien. *Attention : les compléments en magnésium ne doivent pas être consommés à forte dose, car ils peuvent avoir des effets laxatifs.*

Mon organisme a-t-il besoin d'autres minéraux lors d'un marathon ?

L'apport de minéraux pendant un marathon n'est ni utile, ni judicieux. Il n'est pas possible d'éliminer nos carences quotidiennes au cours d'une compétition. Ainsi, il est avant tout important d'avoir un apport suffisant en minéraux au quotidien.

Le seul minéral faisant exception à cette règle est le sel. Comme nous perdons beaucoup de sel par la transpiration, il est recommandé d'en consommer pendant l'effort. La reconstitution des réserves en sel revêt une importance majeure, en particulier lors de compétitions d'une durée prolongée (≤ 4 heures) et en cas de grosse chaleur. Pour ce faire, il suffit de boire une boisson énergétique mélangée à 2 g de sel par litre ou une gorgée de bouillon de temps en temps.

Quel bénéfice puis-je tirer de la carnitine, la créatine et des substances convoitées pour leur effet favorisant les performances ?

Outre les vitamines et les minéraux, il existe des substances pouvant être utilisées dans certaines disciplines sportives. Cependant, leurs effets sont souvent fortement sur-estimés. En général, ces substances ne sont pas utiles pour le sportif amateur.

Attention :

Si vous souhaitez tester une des préparations, ne la commandez jamais sur un site web à l'étranger. Sinon, votre produit n'aura pas fait l'objet d'un contrôle et peut avoir été contaminé avec des substances dopantes. Lors du choix de votre produit, orientez-vous en fonction des fournisseurs de produits d'alimentation sportive reconnus. Vous aurez la garantie que le produit répond à des normes de qualité élevées.

En bref :

En règle générale, un sportif qui mange en quantité suffisante et de manière équilibrée n'a pas besoin de recourir à des compléments alimentaires. Si vous recourez à des compléments en vitamines et minéraux, consommez-les à faible dose. Attention : la combinaison de différents suppléments peut entraîner un surdosage.

Si vos apports quotidiens sont insuffisants, la prise de suppléments alimentaires lors d'une compétition ne vous apportera rien. En cas de doute, consultez un diététicien diplômé ES/HES ayant une expérience du sport.

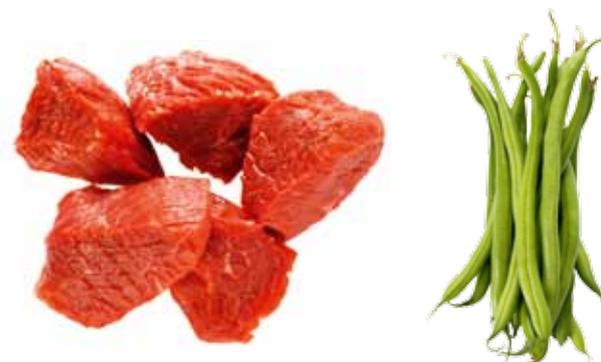
Aliments riches en magnésium

Épinards, mâche, roquette, pain complet, germes de blé, noix, cacao.



Aliments riches en fer

Viande des grisons, agneau, bœuf, foie, légumineuses, haricots verts, pois mange-tout, dattes.



La vitamine C améliore l'assimilation du fer issu d'aliments d'origine végétale. Veillez à un apport suffisant en vitamine C en prévoyant des fruits au dessert ou en accompagnant votre repas d'un jus de fruit.



Bibliographie

Burke L. *Practical Sports Nutrition*. Human Kinetics (USA), Champaign, 2007

Hegner J. *Training - fundiert erklärt*. Ingold Verlag /BASPO, Herzogenbuchsee, 2006

Hooper S, Hughes JA, Newcombe RG, Addy M & West NX. A methodology for testing the erosive potential of sports drinks. *Journal of Dentistry* 2005; 33: 343-348

Jeukendrup A (Hrsg.). *Sports Nutrition - From Lab to Kitchen*. Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., Aachen, 2010

Mettler S, Rusch C & Colombani PC. Osmolality and pH of sport and other drinks available in Switzerland. *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie* 2006; 54 (3): 92-95

Nemet D & Eliakim A. *Pediatric sports nutrition: an update*. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care* 2009; 12 (3): 304-309

Office fédéral du sport (OFSP). <http://www.baspo.admin.ch>

Réseau suisse Santé et activité physique. <http://www.hepa.ch>

Société Suisse de Nutrition (SSN). <http://www.sge-ssn.ch>

Swiss Food Information Resource (SwissFIR). <http://www.swissfir.ch>

Swiss Forum for Sport Nutrition. <http://www.sfsn.ethz.ch>