

ALIMENTATION DU SPORTIF



Pour que la pratique d'un sport reste une partie de plaisir quel que soit son niveau, il est essentiel de se soucier de son alimentation et de son hydratation. Comme pour tous les individus, on recommande au sportif de manger équilibré et diversifié, en prenant en compte les besoins spécifiques qu'engendre le sport pratiqué.

Mais qu'est-ce qu'on entend par sport ?

L'activité physique est définie comme « tout mouvement corporel produit par les muscles, entraînant une dépense énergétique supérieure à celle du repos ». Le sport, est une activité physique dans laquelle les participants adhèrent à un ensemble commun de règles et où un objectif de performance est défini.

L'intensité de l'activité physique pratiquée peut varier en fonction du type de sport et des objectifs de performance fixés. On retrouve des activités d'intensité modérée (marche, nage de loisir, etc.) et des activités d'intensité plus élevée (marche rapide $\geq 6,5\text{km/h}$, course à pied, vélo, etc.).

L'alimentation au centre de la performance

La pratique d'une activité physique entraîne une augmentation des dépenses énergétiques et donc des besoins alimentaires plus importants chez le sportif. Au-delà des apports énergétiques, il est également important d'avoir une alimentation variée et équilibrée permettant de couvrir ses besoins nutritionnels en protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux, etc. Attention, les besoins nutritionnels sont individuels, ils varient en fonction de l'âge, du sexe, de la taille, du poids et bien entendu du niveau d'activité physique. Chez le sportif de haut niveau, il est conseillé d'être suivi par un professionnel de la nutrition du sportif afin de répondre au mieux à ses besoins et ainsi d'optimiser ses performances. Une alimentation équilibrée joue sur de multiples paramètres et favorise : l'amélioration des performances, le maintien du poids corporel, une meilleure récupération, une augmentation de sa masse musculaire, la diminution des blessures, etc.

Manger comme un sportif !

Le sportif n'échappe pas aux règles de l'équilibre alimentaire. Au contraire, elles sont même essentielles pour assurer une bonne performance sportive. À noter que les bénéfices d'une alimentation équilibrée ne seront pas toujours visibles immédiatement sur les performances, mais qu'ils permettront de maintenir une bonne condition physique sur le long terme.

La dépense liée à l'activité physique doit être compensée par des apports supérieurs en certains nutriments :

- Les protéines : essentielles pour le métabolisme musculaire, on conseille un apport de 1.2 à 2.5g de protéines par kilogramme de poids corporel par jour en fonction du sport pratiqué et de l'éventuelle prise de masse musculaire recherchée.
- Les glucides : à consommer tout au long de la journée pour réapprovisionner les réserves et optimiser le métabolisme protéique.
- Les lipides : ils rentrent dans la composition des cellules et représentent la principale réserve d'énergie.

Les repas doivent être bien répartis dans la journée. Il est conseillé de prendre son dernier repas environ 3 heures avant de commencer une activité physique. Cela permet d'éviter les troubles digestifs et notamment de se sentir ballonné.

Les aliments et boissons ingérés avant un effort doivent être digests. Il est recommandé de manger des quantités raisonnables, de limiter les aliments très gras et très riches en fibres et de favoriser les glucides complexes (riz, pâtes, pain, etc.) qui permettent d'apporter en continu de l'énergie à l'organisme.

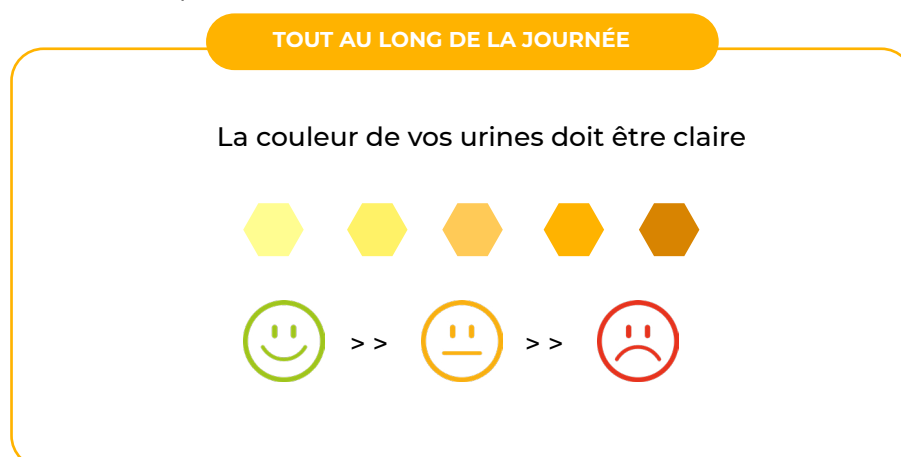
Après l'effort, il est nécessaire de bien se nourrir pour permettre une bonne récupération musculaire. On conseillera donc de consommer un produit laitier (verre de lait, yaourt, etc.) et un produit sucré (miel, sucre, cacao, etc.) si le repas est pris plus de 30 min après la fin de l'activité.

L'hydratation

Chez les sportifs, il est indispensable de boire suffisamment pour conserver un bon statut hydrique. En effet, de multiples symptômes peuvent se manifester si l'on ne boit pas assez : augmentation de la sensation de fatigue, du risque de blessures, du temps de réaction et du risque de coup de chaleur et diminution des performances et de la concentration.

Pour s'assurer que son seuil d'hydratation est correct, il existe deux astuces :

- Vérifier tout au long la journée la couleur de ses urines. Plus elles sont claires, plus vous êtes hydraté. Il faut s'hydrater régulièrement dans la journée, y compris en dehors des temps d'entraînement et des repas.



- Se peser avant et après un entraînement. Si la sueur perdue et non remplacée représente plus de 2% de votre poids corporel, cela signifie que vous ne vous êtes pas suffisamment hydraté pendant l'effort.

Il est recommandé de boire de petites gorgées toutes les 15 à 20 minutes pendant l'effort afin de compenser les pertes hydriques liées à la transpiration. Pour une pratique inférieure à une heure, l'eau suffit. Au-delà, une boisson de l'effort est nécessaire, voire indispensable. Il est possible de s'en procurer dans le commerce mais sachez qu'il est également très facile d'en réaliser une « maison ». Composez votre boisson de l'effort maison :

BOISSON MAISON			
	Tempéré  1 gobelet	Chaud   1/2 gobelet	Froid   +  1+1/2 gobelet
 eau	COMPLÉTER À 1 LITRE		
 sel	1 pincée	2 pincées	3 pincées

Les 5 commandements des compléments alimentaires et autres substances :

- Tu limiteras la consommation de compléments alimentaires dans le cadre d'une alimentation équilibrée. En effet, leurs bénéfices sur la santé et les performances sportives sont difficiles à justifier scientifiquement.
- Tu seras attentif à la composition des produits que tu consommes. Les produits conformes à la norme AFNOR NF V 94-001 (juillet 2012) ainsi que les circuits d'approvisionnement les mieux contrôlés par les pouvoirs publics (conformité à la réglementation française, traçabilité et identification du fabricant) sont à privilégier.
- Tu n'abuseras pas des compléments protéiques. L'apport en protéines sous forme de suppléments (poudre, barres, etc.) ne doit pas dépasser un tiers des apports protéiques.
- Tu ne consommeras pas de boissons à base de caféine avant l'exercice. Elles exposent à des risques de déshydratation, des risques cardiovasculaires et psychiques.
- Tu seras attentif aux conduites dopantes. Par exemple, la prise de certains médicaments de façon systématique avant un effort physique peut avoir une action sur le corps qui peut s'avérer dangereuse.

Attention, un bon sommeil est bénéfique à l'activité physique, et elle le lui rend bien !

SOURCES :

INSEP (Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance), 2015.

<https://www.insep.fr/fr/actualites/dossier-nutrition-et-performance-sportive>

ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail), 2016.

[Manger-bouger https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus](https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus)

IRBMS (institut de recherche du bien-être de la médecine et du sport santé), 2017.

<https://www.irbms.com/assiette-du-sportif/>