



## L'alimentation du sportif

Les apports alimentaires du sportif doivent lui permettre de **maintenir un poids stable** et d'**obtenir un rendement optimal** dans ses activités sportives.

Les besoins énergétiques moyens sont estimés à 3000/3500 calories pour les hommes et 2400/2800 calories pour les femmes.

Ces chiffres sont bien sûr théoriques, certains sportifs ayant des apports qui dépassent 5000 calories par jour.

Dans la pratique, il convient d'effectuer une enquête aussi précise que possible, qui portera sur les habitudes alimentaires du sujet, le type de sport pratiqué, son intensité, la fréquence des entraînements et des compétitions, la fatigue ressentie, les crampes, les performances, etc.

Ce sont essentiellement les glucides et les lipides qui assurent la couverture des besoins énergétiques lors d'un exercice prolongé. Le glycogène musculaire est rapidement épuisé.

C'est alors le foie qui assure la relève grâce au glycogène hépatique, dont le stock est épuisé en 2 heures.

Si la dégradation du glucose par le muscle est supérieure à la néoglucogenèse, il y a **hypoglycémie**.

En cas de crise d'hypoglycémie, on éprouve une sensation de malaise, de la fatigue, une faim douloureuse, et autres symptômes désagréables nuisant aux performances sportives.

Afin d'éviter l'hypoglycémie, il est donc nécessaire en cas d'exercice intense et prolongé, d'apporter régulièrement des glucides à l'organisme.

Que l'on soit un sportif de haut niveau ou un sportif amateur, il importe d'avoir une **alimentation équilibrée**, qui couvre les besoins énergétiques ainsi que les besoins en vitamines et minéraux, notamment en vitamine C, vitamines du groupe B, magnésium, calcium et fer, apportée selon des modalités et un fractionnement répondant aux exigences de l'entraînement, de la compétition, de la vie scolaire ou professionnelle, et de la vie privée.

Les sportifs de haut niveau apporteront une attention toute particulière à leur apport alimentaire de magnésium (+200 mg/ jour en moyenne), de fer (sportifs d'endurance et femmes) et de calcium (> 1000 mg / jour).

**Les glucides représenteront environ 55% de l'apport énergétique total**, les protéines 15% et les lipides 30%. (Dans le cadre d'un sport de force, l'apport protéique peut être beaucoup plus important).

Les glucides complexes constitueront les 2/3 de l'apport glucidique tandis que les sucres simples ne représenteront qu'un tiers.

Les pâtes alimentaires sont un bon aliment, avec un index glycémique plus bas que le riz blanc ou les pommes de terre.

Les légumes secs sont également intéressants mais, difficiles à digérer, il faut les éviter avant un effort physique.

Seules les lentilles semblent bien tolérées.

Pendant les deux ou trois jours qui précèdent un effort d'endurance, la ration glucidique pourra monter jusqu'à 70% de l'apport énergétique total.

Ce changement de régime permet de majorer considérablement les réserves de glycogène musculaire.

La capacité de travail est donc améliorée.

**Le repas qui précède l'effort** doit être hyper glucidique et éviter les graisses cuites, dont la digestion est longue.

S'il contient des aliments lipidiques, il doit être achevé 3 heures avant le début de l'effort.

En revanche, la prise d'aliments glucidiques 2 heures ou même 1 heure avant l'effort ne semble pas créer de problèmes digestifs.

On évitera de consommer des sucres rapides pris isolément juste avant l'effort, qui risqueraient d'induire une hypoglycémie réactionnelle. (Nos réserves nous permettent de tenir pendant 2 heures...).

Un mélange fructose glucose semble mieux toléré à cet égard, le fructose ne provoquant pas de sécrétion d'insuline.

**Pendant l'effort**, il importe de prévenir la déshydratation en buvant même si l'on ne ressent pas la soif.

Un apport de 250 ml d'eau toutes les 30 minutes en cas d'effort prolongé, et 120 ml d'eau toutes les 10 minutes en cas d'effort prolongé et intense, est conseillé. La température de l'eau sera comprise entre 5 et 10°C.

Si l'effort se prolonge au delà de 3 heures, il convient de compléter l'eau en électrolytes pour compenser les pertes sudorales.

On associe généralement l'apport hydrique et l'apport glucidique, lorsque ce dernier est nécessaire : glucides 80 g/l (glucose + fructose), sodium 0,5 à 0,6 g/l, chlorures 0,7 à 0,8 g/l, potassium 0,1 à 0,2 g/l.

On préconise même de consommer des boissons diététiques de l'effort lipidoglucidiques, mieux tolérées lors d'efforts prolongés.

**Après la compétition**, on évitera de consommer trop de protéines, compte tenu des déchets azotés produits lors de l'activité sportive.

On continue donc le régime hyper glucidique favorisant les glucides complexes, d'absorption lente, avec beaucoup d'eau, des fruits et légumes, des produits laitiers (phase de désintoxication).

24 heures plus tard, on peut débiter un régime de reconstitution durant 2 à 3 jours, où l'apport énergétique total est augmenté jusqu'à 4000/5000 kcal, l'apport protéique étant augmenté proportionnellement.