

ALIMENTATION DU SPORTIF/ RAMEUR

Sportifs : 3 raisons de « soigner votre assiette »

P comme prévention : un organisme qui est convenablement nourri est plus fort face à la menace infectieuse. Les anticorps sont souvent stimulés selon les aliments que nous absorbons et moins ils le sont inutilement, plus ils restent « frais » et actifs face aux véritables agressions.

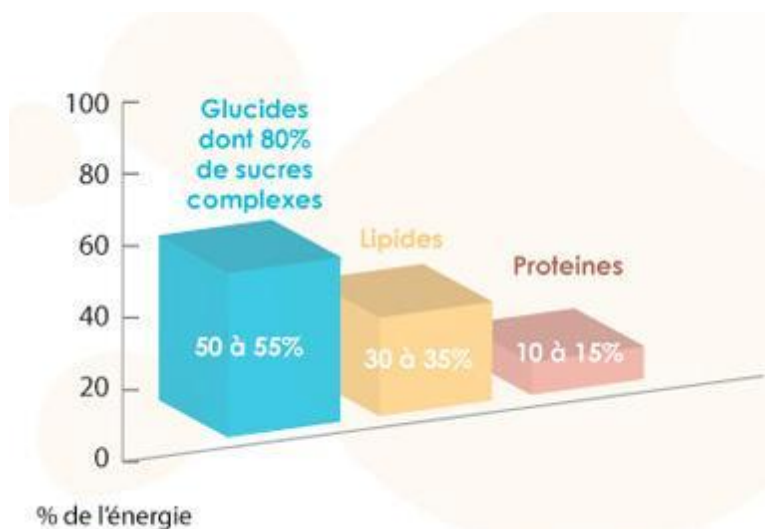
Un sportif affûté est par ailleurs une proie plus sensible, il doit pouvoir compter, de surcroît, sur des lignes de défenses immunitaires performantes et là encore l'alimentation joue un rôle prépondérant.

E comme énergie: les différents organes obéissent à des courants énergétiques importants ainsi le foie (détoxification), cœur (vitalité), reins (élimination), poumons (souffle), intestin (assimilation), estomac (digestion). Ils doivent « tourner à plein régime » pour supporter l'effort physique que vous avez décidé de lui imposer.

R comme récupération : comme une voiture le corps en action génère des déchets qui peuvent empoisonner ses propres tissus et organes. Un terrain alimentaire sain pré et post-effort permet aux muscles et aux organes d'éliminer plus facilement ses toxines.

Le but est de se sentir mieux pendant l'effort et d'améliorer (ou du moins aider) les performances.

Ce qui est sûr, c'est qu'un non-respect des règles alimentaires entraînera certainement une contre-performance.



Pour connaître la bonne quantité, nous avons le moyen mnémotechnique suivant

:

GPL 421

4 part = Glucides

2 parts = Protéines

1 part = Lipides

Eau :

La soif est un mauvais indicateur car c'est déjà un signe de déshydratation. Souvent pour parer à cet état; le rameur absorbe une grande quantité d'eau, qui est en fait néfaste. Cette absorption massive entraîne une pesanteur gastrique et une sensation de « jambes coupées ». L'idéal est de boire régulièrement au cours de la journée par petites doses et ceci avant d'avoir soif.

1 En pratique

Chaque heure de sport nécessite un supplément énergétique : c'est le coût calorique de l'effort physique. Il varie en fonction du sport pratiqué.

Plus l'effort est intense et de longue durée, plus il faut de l'énergie

On distingue quatre phases

A / la phase d'entraînement

-Tous les jours, il faut consommer des aliments parmi les 7 groupes alimentaires (**voir page 6**) en variant les menus.

- 1 à 2 portions par jour de viande, volaille, poisson, œuf (apport en protéines, fer et oméga-3).
- 5 portions de fruits et légumes (vitamines, oligoéléments).
- À chaque repas : pain, céréales, pommes de terre et légumes secs (glucides et fibres) en privilégiant les formes complètes (vitamines).
- 3 portions de lait et produits laitiers (protéines, calcium, vitamine D).
- Eau à volonté : la quantité conseillée pour un sportif est d'environ 2 à 3 litres par jour. Varier les eaux (minérales, du robinet, gazeuses, infusions) pour optimiser les apports en minéraux.
- Modérer les boissons très sucrées comme les sodas, l'alcool, le café, surtout à l'approche d'une compétition.
- Modérer les matières grasses ajoutées (huiles, beurre, sauce...).
- Modérer les produits sucrés à 10 % des apports énergétiques totaux (mais ne pas les exclure).

-Faire 3 repas quotidiens avec au moins 1 à 2 collations (selon l'heure des entraînements).

-Respecter la répartition des apports énergétiques suivants :

- Petit-déjeuner : 25 % des apports énergétiques de la journée.
- Déjeuner : 40 %.
- Collation : 10 %.
- Dîner : 25 %.

-Des glucides à chaque repas

Privilégier les glucides à index glycémique (IG) (**voir page 10**) moyen ou faible car ils ont l'avantage de libérer l'énergie progressivement. À l'opposé, les glucides à IG élevé provoquent une élévation rapide du sucre dans le sang et une sécrétion brutale d'insuline pouvant conduire à une hypoglycémie et à des sensations de faim et de fatigue, néfastes à la pratique sportive.

Chacun de ces quatre repas doit être varié et équilibré.

B / la période précédant la compétition :

-Le dernier repas avant l'effort doit être pris trois à quatre heures avant le début de l'exercice, de manière à ne pas être gêné par la digestion.

-Le dernier repas doit être à prédominance glucidique, dont une partie en sucres lents et en fructose.

-Il vaut mieux éviter les protéines et les graisses qui se digèrent plus lentement et n'apportent pas d'énergie exploitable pendant l'exercice.

-Eviter aussi les aliments acides et acidifiants (agrumes, tomates, sodas, yaourts) pour éviter d'augmenter le risque d'apparition des crampes.

-Il faut manger avant l'exercice pour surcharger le foie en réserve de glycogène.

La veille, ou dès l'avant-veille, privilégier les glucides comme les plats de pâtes cuites al dente pour une meilleure absorption des réserves dans les muscles, les féculents, le riz, la semoule, le pain, les céréales...

-Les apports en graisses et en fibres doivent être modérés pour un meilleur confort digestif.

Les matières grasses sont à éviter avant une compétition car elles mettent 6 à 9 heures à être digérées. Cela dit, elles restent essentielles en période d'entraînement car les lipides fournissent énergie, vitamines (A, D et E) et acides gras essentiels.

Enfin, il est nécessaire de bien s'hydrater. Attention, le café est à consommer avec modération en raison de son effet diurétique et donc déshydratant. (la caféine est aussi sur la liste des produits dopants)

On ne change pas de régime mais on interdit certains aliments à risque (intoxication alimentaire (sauce, crèmes glacées, coquillage)).et (mauvaise digestion : viande grasse, poissons gras, pain frais, légumes secs, alcool sous toutes ses formes, boissons gazeuses ou glacées).

C /la compétition

Le dernier repas avant l'effort doit être pris trois à quatre heures avant le début de l'exercice, de manière à ne pas être gêné par la digestion. Le dernier repas doit être à prédominance glucidique, dont une partie en sucres lents et en fructose. Il vaut mieux éviter les protéines et les graisses qui se digèrent plus lentement et n'apportent pas d'énergie exploitable pendant l'exercice.

Il faut manger avant l'exercice pour surcharger le foie en réserve de glycogène.

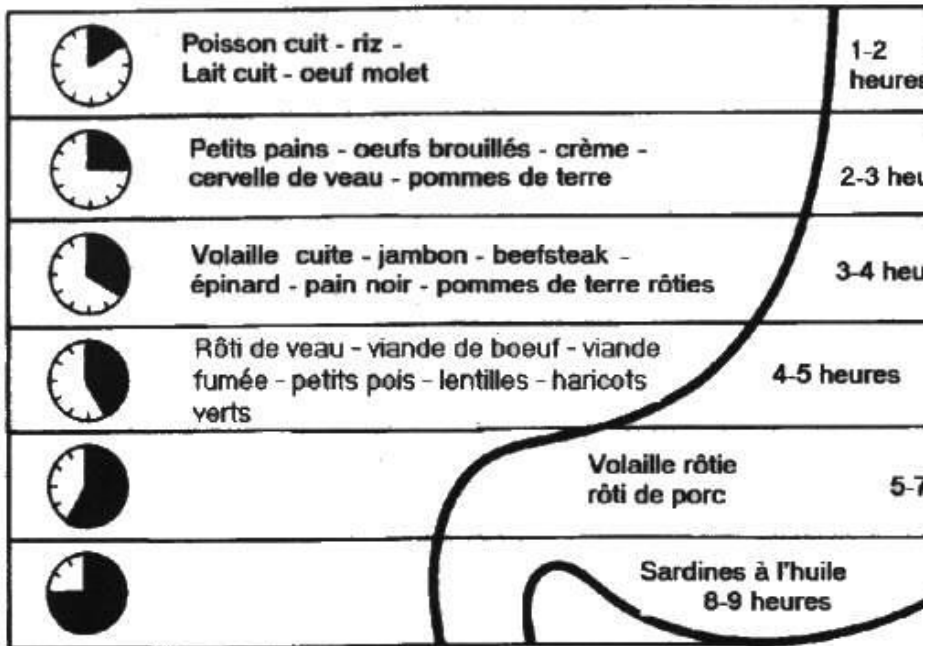
Le jour de la compétition, le rameur doit avoir terminé son repas trois heures avant l'épreuve.

Il ne devra pas s'alimenter entre la fin du repas et le début de l'échauffement.

L'absorption de sucre rapide notamment, risque d'entraîner des hypoglycémies réactionnelles, pouvant être à l'origine de malaise lors de la course.

Dès le début de l'échauffement, le rameur peut commencer à absorber des boissons sucrées. Il faut lui donner de petites quantités : un demi-verre à la fois sous forme d'eau sucrée ou de thé au miel par exemple.

Les boissons commercialisées sont souvent trop sucrées et mal tolérées du point de vue digestif (crampe d'estomac).



Temps de transit dans l'estomac de différents p

4/la période de récupération.

Trois objectifs :

1. restaurer les stocks énergétiques par un apport en féculents (pâtes, riz, pomme de terre, semoule...)
2. renforcer le travail d'hydratation débuté dès la fin de l'épreuve et la recharge en sels minéraux
3. Contribuer à la régénération des fibres musculaires lésées, et permettre ainsi le renouvellement contractiles
...d'où l'importance de l'apport d'aliments riches en protéines et par conséquent en acides aminés essentiels (dont acides aminés ramifiés).
ne pas oublier l'apport en acides gras essentiels en effet ces acides sont fortement impliqués dans les processus de la cicatrisation.
- 4 Neutraliser l'acide produit lors de l'effort en consommant des aliments au pH neutre (ex : **le lait** permet : hydratation, un apport en protéines, une alcalinisation, **les pommes de terre, les jaunes d'œuf**)

2 Les familles alimentaires

L'être humain a besoin en quantité et qualité, quotidiennement, d'une ration composée de 7 aliments permettant un équilibre alimentaire indispensable.

Le sportif se doit d'apporter les aliments indispensables nécessaire à sa réussite sportive .Pour cela, il se doit de connaitre les 7 groupes alimentaires afin de programmer efficacement son programme alimentaire.



Les groupes

A / Viande, Poisson et Œuf

Protéines, lipides,
Vitamine A, B, B12, D
Fer

B / Produits laitiers

Protéines, lipides, glucides
Calcium
Vitamines A, D, B1 et B2

C / Corps gras

Lipides
Vitamines A, D et E

D / Céréales ou féculents

Glucides complexes, Protéines,
Vitamines B
Calcium, Phosphore

E / Légumes et Fruits

Ions minéraux
Vitamine C et autres
Eau
Glucides simples
Fibres

F / Sucre et produits sucrés

Glucides simples
Lipides

G / Boissons

Eau avec Sels minéraux (eaux minérales)
Glucides simples

Éléments nutritifs

1 : Macronutriments

A/Glucides

Les glucides sont le carburant du corps : ils constituent notre principale source d'énergie. Ils sont indispensables au bon fonctionnement de l'intestin et constituent un carburant vital pour le cerveau et les muscles actifs. Ils doivent représenter entre 45 et 60% des apports

Les aliments à l'IG (indice glycémique) élevé induisent une réponse glycémique plus élevée que les aliments à l'IG plus faible. Les aliments présentant un indice glycémique peu élevé sont digérés et absorbés plus lentement que les aliments présentant un IG élevé. Il est important de privilégier les glucides qui ne génèrent pas de gros pics d'insuline, c'est-à-dire ceux qui n'induisent pas une élévation brutale de notre glycémie : les glucides à IG (indice glycémique) bas ou modéré.

INDEX GLYCEMIQUE DE CERTAINS ALIMENTS COURANTS

(avec le glucose pour standard)

Aliments au très faible IG (≤ 40)

Pommes crues, Lentilles, Graines de soja, Haricots rouges, Lait de vache, Carottes (bouillies), Orge, Fructose

Aliments ayant un faible IG (41-55)

Pâtes et nouilles, Jus de pommes, Oranges fraîches/jus d'orange, Dattes
Banane fraîche, Yaourt (aux fruits), Pain complet, Confiture de fraises, Maïs doux
Chocolat, Lactose

Aliments ayant un IG moyen (56-70)

Riz brun, Gruau d'avoine, Soft-drinks, Ananas, Saccharose (sucre de table)
Miel

Aliments ayant un IG élevé (> 70)

Pain (blanc ou complet), Pomme de terre cuite, Cornflakes
Frites, Pommes de terre en purée, Riz blanc
Galettes de riz, Glucose, Maltose

B /Lipides

Les lipides sont plus connus sous le terme de **graisses**. Ce sont les macronutriments les plus énergétiques (pour rappel : 1 g de lipides représente 9 kcal, contre 4 kcal pour 1 g de glucides ou 1 g de protéines).

Ce sont pour certains des nutriments **essentiels**, c'est-à-dire que notre corps ne sait pas les fabriquer (comme les protéines, et à l'inverse des glucides donc), et qui possèdent de nombreuses fonctions au sein de notre organisme :

- Ils constituent la structure des membranes de nos cellules, et par là conditionnent leur bon fonctionnement (neurones, cerveau, thymus) ;
- Ils ont un rôle essentiel dans le transport de certaines protéines et hormones dans le sang ;
- Ils servent de véhicules pour les vitamines liposolubles (vitamines A, D, E et K) ;
- Ils participent directement à l'élaboration de certaines de nos hormones essentielles, comme les hormones sexuelles.

Les « bonnes » graisses

Il s'agit des **acides gras polyinsaturés**. En plus d'effets bénéfiques directs sur notre santé, ces graisses sont dites « **essentiels** », car le corps en a absolument besoin. Notre organisme ne sachant ni les fabriquer ni les substituer, elles doivent impérativement être apportées par l'alimentation, et toute carence peut avoir des conséquences graves.

On en distingue deux familles :

- Les **oméga-6** d'une part ;
- Les **oméga-3** d'autre part.

Notre corps fonctionne de manière optimale avec un certain **ratio oméga-6/oméga-3**, et c'est par conséquent à cet équilibre qu'il faut veiller. (Entre 4/1 et 1/1 ou 4 Oméga 6 pour 1 oméga 3),

A privilégier

Poissons gras

Graisses végétales (huile d'olive et arachide (oméga 6), huile de colza et noix (oméga 3) : De préférence crues afin de conserver tous les omégas.

C/ Protéines

Ce sont les briques de l'organisme. Elles constituent notre enveloppe : les os, les muscles, les cheveux, les ongles, la peau, mais aussi nos messagers internes tels que les hormones, les enzymes ou les anticorps du système immunitaire, qui nous défendent contre les infections.

Les protéines sont dites **essentiels** à l'homme, car il ne sait pas les fabriquer à partir d'autres nutriments (contrairement aux glucides par exemple) : elles doivent donc être apportées obligatoirement par l'alimentation.

A privilégier

- Œufs, Viande blanche ; Viande rouge :
 - Poissons et fruits de mer ;
 - Fromage et produits laitiers :
Légumes secs

2 : Fibres

Les fibres insolubles

Ce type de fibres stimulent et régulent le transit intestinal. De ce fait, elles augmenteraient l'élimination des substances cancérigènes, contribuant par là-même à prévenir certains cancers digestifs ou colorectaux (les molécules nocives restant moins longtemps en contact avec le côlon).

Cet effet reste cependant à démontrer par des études d'interventions, et à noter que nombre de personnes sont sensibles à ce type de fibres (irritation du côlon, etc.).

Les fibres solubles

Ce type de fibres fermentent dans l'intestin, et participe à la santé de la flore intestinale.

De plus, grâce aux gels qu'elles forment dans l'intestin, elles freinent l'absorption du glucose dans le sang, ce qui permet :

- de prolonger la sensation de satiété ;
- de contribuer, en abaissant l'index glycémique des glucides qui en contiennent, à éviter la génération de pics d'insuline, particulièrement néfaste à court et à long terme

A privilégier

Fruits, légumes, céréales complètes, ails, oignons...

3 : Vitamines

Il existe 13 vitamines

Chez les sportifs soumis à des exercices intenses prolongés et fréquemment répétés : besoins en :

vitamines C

vitamines B

Si l'alimentation est variée et équilibrée, prendre des compléments vitaminiques n'a pas d'effet sur les performances sportives et peut même nuire à la santé.

Ceux qui pratiquent des **sports d'endurance** et ingèrent de grandes quantités de glucides doivent être vigilants. Ils doivent consommer également des quantités suffisantes d'aliments riches en vitamines B, C, E et bêta-carotènes tels que fruits, légumes, céréales et viandes.

Les personnes qui pratiquent des **sports de force** et qui consomment de grandes quantités de protéines pour acquérir une masse musculaire plus importante doivent veiller à ingérer suffisamment de vitamines B6, C, E et de bêta-carotènes.

ATTENTION :

La prise de compléments vitaminiques en trop grande quantité peut avoir des effets négatifs, en particulier celle des vitamines A, D, E, K et même de la vitamine C.

4 : Minéraux

Le sportif transpire et perd donc ainsi beaucoup de sels minéraux

- Magnésium (banane) :
- Sodium (sel, à éviter, apports alimentaires suffisants)
- Calcium (produit laitier) : minéralisation
- Manganèse (céréales, pains...) protection des tendons, muqueuses, cartilages
- Silicium, (chou, ail, oignon) croissance, résistance des tissus
- Zinc : Multiplication cellulaire
- Cuivre, (fruits secs, abats...), anti oxydant
- Fer (abats, viandes...) échanges gazeux, transport d'o₂
- Potassium (fruits, légumes) : vitesse de contraction, influx nerveux,
- Phosphore (viandes, œufs, céréales...), énergie, squelette
- Sélénium (Viande, œuf, produit laitier), Anti oxydant

5 : Eau

L'eau que nous buvons est presque aussi importante que l'air que nous respirons. Son action est capitale dans le transport métabolique (transport des nutriments), la thermorégulation (température corporelle), les structures cellulaires (intégrité et souplesse des membranes), élimination des déchets (azotés et acides de l'effort) etc...

Certaines eaux minérales apportent de nombreux micronutriments à condition de varier les marques.

Les conditions climatiques conjuguées à l'activité physique, double voire triple les besoins hydriques, qui sont en temps normal évalués à 1,5l.