

L'alimentation du jeune sportif

Les règles du jeu

Pour tous ceux qui font du sport, pour le plaisir ou pour devenir meilleur...

- 1 – Entraînement régulier et sommeil suffisant
- 2 – Pas ou peu d'alcool et de tabac
- 3 – Une bonne alimentation

Mais qu'est-ce qu'une bonne alimentation pour un sportif ?

C'est d'abord une alimentation équilibrée et diversifiée, qui apporte de manière régulière tous les nutriments essentiels et devrait être suivie toute l'année.

C'est ensuite une alimentation adaptée ...

à l'âge, au sport pratiqué mais surtout à la période concernée : on ne mange pas de la même façon en période d'entraînement, avant, pendant ou après l'exercice...

Pour gagner, il faut de l'énergie !

Le saviez-vous ?

Contrairement à une idée reçue, le corps du sportif est incapable de savoir seul ce dont il a besoin.

Bien manger pour nourrir ses muscles

Un muscle qui travaille consomme de l'énergie !

Plus l'exercice est intense et de longue durée, plus il faut d'énergie.

Les deux principaux carburants du muscle sont les glucides (le glucose) et les lipides (les graisses).

Pour les exercices intenses mais brefs, c'est surtout le glucose contenu dans le sang qui est utilisé.

Si l'exercice dure un peu, les réserves de glucose emmagasinées dans le muscle et dans le foie (le glycogène) sont sollicitées. Pour des exercices de plus longue durée, le muscle fait aussi appel aux graisses stockées dans le tissu adipeux (triglycérides).

D'où l'importance d'une alimentation adaptée et bien répartie entre les nutriments.

Une ration énergétique adaptée aux dépenses

De 2500 kcal/j (golfeur occasionnel) à 6500 kcal/jour (cycliste du Tour de France).

Une répartition des nutriments tout à fait « classique »

50%-55% de glucides
30%-35% de lipides
15% de protéines

Les nutriments du sport

Les macronutriments, sources d'énergie

• Les glucides...

Le carburant préféré des exercices brefs.

Le saviez-vous ?

Consommés en excès, ils se transforment en lipides.

...à absorption rapide

Pour une utilisation immédiate (sucre, sucreries, pain blanc, raisin, jus de fruits, purées, céréales soufflées).

...à absorption lente

Ils se maintiennent plus longtemps dans le sang et permettent de reconstituer progressivement les stocks de glycogène (pâtes, riz blanc, pommes de terre, pomme, légumes secs...).

• Les lipides...

Le carburant des exercices de longue durée. On les trouve dans les corps gras (beurre, huile..) et dans de nombreux aliments (charcuteries, viandes, œufs, pâtisseries...). Ils fournissent des acides gras essentiels et des vitamines antioxydantes, importants pour les sportifs. En pratique, il est recommandé de varier les sources de lipides.

• Les protéines

D'origine animale (viande, poisson, œufs, produits laitiers) ou végétale (céréales, légumineuses et légumes secs), elles sont nécessaires aux muscles et aux tissus de l'organisme. Les protéines animales sont de meilleure qualité que les protéines végétales.

Les micronutriments, sources d'énergie

• Les vitamines

- du groupe B (lait et produits laitiers, viande, céréales) favorisent l'utilisation des nutriments.
- D (poissons gras, œufs, produits laitiers) permet de fixer le calcium.
- C (fruits et légumes) est stimulante et antioxydante (comme la vitamine E ou le bêta carotène)

• Les minéraux

Le zinc (viandes, produits laitiers, huîtres), le fer (viandes), le cuivre (foie, champignons, fromages), le magnésium (céréales, légumes verts, légumes secs) et le calcium (lait et produits laitiers) sont indispensables à l'équilibre nutritionnel.

En pratique

Une alimentation équilibrée et variée suffit à couvrir les besoins des sportifs.

Les suppléments sont superflus.

L'ALIMENTATION DU JEUNE SPORTIF - L'ENTRAÎNEMENT COMMENCE À TABLE

L'entraînement commence à table

En période d'entraînement, le sportif a besoin de faire des réserves.

En pratique

Il suffit de faire 4 repas structurés par jour en puisant sportivement dans tous les groupes d'aliments.

Menu d'entraînement : environ 3000 kcal/j

Petit déjeuner

- Un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc, fromage)
- Un produit céréalier (1/3 de baguette ou biscottes, biscuits céréales)
- Beurre (10g) et confiture ou miel (30g)
- Œuf ou jambon
- Fruit ou jus de fruit

Déjeuner

- Crudités (150g), salade + huile (15g)
- Viande ou volaille ou poisson (150g)
- Pomme de terre, riz ou pâtes (300g) + beurre (10g)
- Yaourt ou fromage blanc sucré
- Fruit
- Pain (1/4 de baguette)

Goûter

- Un produit céréalier
- Un produit laitier
- Un fruit frais
- Une boisson (eau)

Dîner

- Potage ou crudités + huile (15g)
- Viande ou volaille ou poisson ou 2 gros oeufs
- Légumes verts (300g) + beurre (10g)
- Yaourt sucré ou fromage frais
- Fruit
- Pain (1/3 de baguette)

Le saviez-vous ?

Les féculents peuvent être pris le soir, les légumes verts à midi, et l'eau à tous les repas et à volonté.

Produits laitiers : les indispensables

Par leur richesse, le lait et les produits laitiers sont d'excellents aliments pour l'exercice.

Le lait contient en effet

- Des protéines nécessaires au développement des muscles,
- Des vitamines A, D et du groupe B qui jouent toutes un rôle essentiel pour l'organisme et la dépense d'énergie,
- Du calcium pour la solidité des os et la contraction des muscles,
- Des glucides pourvoyeurs d'énergie,
- De l'eau (900 ml/l), essentielle pour le sportif.

Les produits laitiers

- La meilleure source de calcium

Il y a autant de calcium (300 mg) dans 2 yaourts, ou 300 g de fromage blanc, ou 40 g de St Paulin ou 30 g d'emmental que

dans ¼ de litre de lait (qu'il soit entier, écrémé ou ½ écrémé).

- Des protéines de très bonne valeur nutritionnelle

Il y a autant de protéines (8 à 10 g) dans ¼ de litre de lait que dans un œuf ou 50 g de viande ou de poisson.

Particulièrement adaptés à l'adolescent sportif

Le lait et les produits laitiers lui assurent une croissance harmonieuse et un capital osseux optimal. Ils lui permettent aussi de couvrir l'augmentation des besoins liés à son sport favori : en énergie, protéines, vitamines et minéraux. Les jeunes sportifs, garçons et filles, ont besoin d'un apport journalier de l'ordre de 1200 à 1500 mg.

Le jour de l'épreuve

Manger pour gagner

Avant l'épreuve

Le dernier repas est toujours pris au moins trois heures avant le début de la compétition.

La ration d'attente

Boisson légèrement citronnée et sucrée (pour 1 litre d'eau = 30 à 60 g de sucre ou 4 à 6 cuillères à café de miel) ; ou jus de fruit dilué de moitié ; ou eau de source + barre de céréales ou fruits secs ou biscuits.

Pendant l'épreuve

On veille surtout à éviter la déshydratation (boire 1 à 2 verres toutes les 20 min). Il existe des boissons de l'effort à prendre diluées (40 à 100 g de glucides/litre selon la température ambiante) mais on peut aussi les fabriquer soi-même à partir de jus de fruits que l'on dilue. Pour les exercices de plus d'une heure, il faut aussi manger des glucides, pour ne pas épuiser trop rapidement les réserves de l'organisme.

Si les épreuves durent plusieurs jours

Le soir, il faut non seulement désintoxiquer l'organisme (voir menu de récupération) mais aussi le préparer pour le lendemain. Le dîner sera alors riche en glucides (riz ou pâtes ou pommes de terre ou céréales et fruits), en protéines (viande ou poisson), en calcium (lait ou fromage) et pauvre en lipides.

A chaque sport ses spécificités

Les sports intenses et de courte durée.

Gymnastique, course de vitesse, ski, natation... Ce sont surtout les glucides qui sont mobilisés.

Conseil : Une ration d'attente permet de maintenir un taux constant de sucre dans le sang. La prendre toutes les ½ heures entre la fin du dernier repas et jusqu'à 30 min avant le début de l'épreuve.

Le saviez-vous ?

L'exercice peut perturber la digestion et entraîner des crampes d'estomac ou même des vomissements... De plus, le travail de digestion se fait au détriment du travail musculaire. D'où l'intérêt de respecter la règle des 3 heures et de bien gérer les rations avant et pendant l'épreuve.

Manger pour bien récupérer

Après l'épreuve, la ration de récupération a trois objectifs

- 1 – assurer la réhydratation
(car même en buvant pendant l'épreuve, il y a encore de pertes d'eau à compenser)
- 2 – éliminer les toxines dues à l'effort
- 3 – reconstituer les réserves d'énergie

A la fin de l'épreuve

Il faut boire pendant les 2 à 4 heures qui suivent l'effort très régulièrement toutes les 15-20 min : 1 verre de jus de raisin dilué de moitié) et un verre de lait.

Puis à partir d'1 heure après la fin de l'épreuve, manger légèrement, avec de bons apports en glucides (biscuits) et en protéines (viandes et/ou fromage et/ou milk-shake)

Le soir même

Au moins 1000 kcal, des glucides et des protéines.

Dîner

- Bouillon de légumes
- Viande ou poisson ou oeufs
- Pâtes, riz ou pommes de terre à l'eau (300 à 400 g) + beurre (15 g)
- Produit laitier (yaourt, fromage...)
- Fruits frais / secs (abricots ou raisins secs, dattes...)
- Pain (1/4 de baguette)

Avant de se coucher

- Un demi-litre de lait écrémé sucré

Le lendemain

Au moins 2300 kcal et plus si l'épreuve était de très forte intensité.

Petit déjeuner

- Thé ou café léger
- Pain (1/3 de baguette) ou biscottes (6), ou céréales avec confiture ou miel (30g)
- Yaourt ou fromage
- Beurre (10g)
- Fruit ou jus de fruit

Matinée

Fruit frais (pomme ou orange)

Déjeuner

- Crudités + huile
- Viande ou poisson ou oeufs
- Riz ou pâtes (400g cuits) + beurre (10g) et fromage râpé
- Yaourt ou fromage
- Fruit
- Pain (1/4 de baguette)

Goûter

- Pain (1/4 de baguette) ou biscuits ou céréales
- Fromage (30 g) ou yaourt à boire ou entremets ou verre de lait
- Jus de fruit ou fruit

Dîner

- Potage de légumes
- Viande ou poisson au grill
- Légumes verts (200g) et féculents (250 g)
- Yaourt
- Fruit
- Pain (1/4 de baguette)

Questions pour un champion

Comment éviter les crampes ?

Avant tout en ayant un entraînement bien conduit. Mais aussi en apprenant à gérer ses rations d'attente et en n'abusant pas de thé ni de café. En revanche, contrairement à une idée reçue, le manque de sel et l'accumulation d'acide lactique n'y sont pour rien.

Y a-t-il un lien entre alimentation et fracture de fatigue ?

C'est surtout l'entraînement intensif qui entraîne la fracture. Mais le risque semble être majoré lorsque les apports énergétiques, glucidiques et calciques sont faibles.

Le sport fait-il maigrir ?

Pas vraiment, mais une activité physique régulière et suffisamment intense augmente la masse musculaire et les dépenses énergétiques. C'est donc un atout idéal pour avoir la ligne.