

SPORT ET NUTRITION :



POUR ÊTRE AU TOP DE SA FORME



A chacun sa motivation pour pratiquer une activité sportive :

- ✚ Aimer bouger, se faire plaisir
- ✚ Apprécier la compagnie des gens qu'on côtoie
- ✚ Evacuer le stress de la vie quotidienne
- ✚ Développer son esprit de compétition
- ✚ Améliorer sa ligne
- ✚ Prendre soin de son état de santé général.

En effet, on a tout intérêt à pratiquer de façon régulière une activité physique ou sportive car les bénéfices sont au rendez vous :

- ✚ Diminution du risque de **maladies cardiovasculaires** et d'**hypertension artérielle**
- ✚ Diminution du risque de développer un **diabète de type 2**
- ✚ Diminution du risque de développer certains **cancers** (sein, colon)
- ✚ Diminution du risque d'**ostéoporose**
- ✚ Limitation de la **prise de poids**
- ✚ Augmentation de son **métabolisme de base**
- ✚ Augmentation de sa **masse musculaire** (masse maigre) et de sa force musculaire
- ✚ Diminution du taux de **LDL cholestérol**
- ✚ Amélioration des **fonctions cardiaques et respiratoires**.
- ✚ Amélioration de la souplesse, de la coordination, et de l'équilibre. Elle aide à se relaxer et à se détendre,
- ✚ Amélioration de la qualité du sommeil,
- ✚ Contribution à la rencontre entre amis et aux activités en famille.

➤ **La régularité de l'activité physique est essentielle pour obtenir un bénéfice sur votre santé.**

Sans être un athlète ou un professionnel, la façon de s'alimenter influe sur la pratique d'une activité sportive.

Ce serait dommage de passer à côté de quelques consignes simples qui permettent de se donner à 100% et de tirer un plus grand bénéfice santé / plaisir.



Les conseils nutritionnels du sportif sont proches de ceux conseillés pour être en bonne santé. L'alimentation du sportif doit essentiellement respecter les grands principes de l'alimentation pour tous.

✓ LA RÉPARTITION JOURNALIÈRE DES DIFFÉRENTS NUTRIMENTS :

Elle doit être de :
* 11% à 15% de protéines
* 30 à 35 % de lipides
* 50 à 55 % de glucides (2/3 de sucres complexes).



✓ LES PROTÉINES :

Les protéines contribuent au développement et au renouvellement des tissus musculaires.

Il est nécessaire d'en consommer **1 à 2 fois par jour**, en alternant **viande** (volaille, bœuf...), **œufs**, **poisson** (2 à 3 fois par semaine en privilégiant les poissons « gras » riches en acides gras essentiels, W3 et W6 que l'organisme ne sait pas synthétiser).

Veillez à consommer un **produit laitier à chaque repas** (lait, yaourt, fromage...), qui vous apportera le calcium

nécessaire pour limiter les risques d'**ostéoporose**.



✓ LES GLUCIDES :



Les sucres lents sont les alliés de la performance sportive.

Ils constituent la source d'énergie la plus rapidement utilisable et la plus facile à digérer.

Alterner, **pâtes, riz, pommes de terres, légumes secs (lentilles, haricots secs), semoule, blé...**

Préférez des **pains spéciaux : son, complet, céréales**, riches en vitamines et oligoéléments, qui augmentent la satiété, comparé à la baguette blanche traditionnelle.

Les féculents et/ou le pain doivent être consommés à chaque repas en plus du petit déjeuner, pour permettre de réguler la glycémie tout au long de la journée.

Ils permettent un niveau de satiété accrue et limitent l'apparition de fringales.

Les glucides sont le 1^{er} carburant utilisé par l'organisme lors de la pratique de l'activité physique.

Après l'effort, les réserves en glycogène doivent être reconstituées au cours de la période de récupération par un apport de glucides lents.

En cas d'**hypoglycémie** : il faut avaler sucre rapide et sucre lent. Si vous mangez uniquement un ou 2 sucres, passé le coup de fouet de cet apport glucidique rapide, vous retombez rapidement en hypoglycémie.



✓ LES LIPIDES :

Ils fournissent une quantité importante d'énergie sous un faible volume. Ils sont d'origine animale ou végétale. Il faut insister sur les acides gras mono et poly insaturés (oméga 6 et oméga 3), en limitant la consommation d'acides gras saturés (beurre, crème fraîche).

L'organisme commence à puiser dans ses réserves lipidiques à partir de 40 min d'activité sportive.

✓ L'HYDRATATION :

L'organisme a besoin chaque jour de 1.5 litres d'eau, (plus un litre d'eau contenu dans les aliments).

Les besoins sont fortement augmentés en cas d'activité physique. La chaleur favorisant la déshydratation, il est conseillé de boire l'été 2.5 litres/jour.

L'eau est nécessaire pour diminuer l'excès de chaleur générée par l'effort physique. Durant l'activité sportive, il faut **boire quelques gorgées d'eau tous les ¼ d'heure**.

La transpiration entraîne une perte hydrique, en sels minéraux (sodium, potassium) et oligoéléments.

La déshydratation représente un facteur limitant de la performance sportive.

✓ LES FRUITS ET LÉGUMES :



Les légumes, du fait de leur richesse en eau : 70 à 80% contribuent à augmenter l'apport global en eau, surtout s'ils sont consommés en guise de collation pendant le sport.

Les recommandations du Plan Nationale Nutrition et Santé nous incitent à en consommer **au moins 5 par jours**.

La contraction musculaire nécessite un apport correct en magnésium (fruits secs), afin d'éviter l'apparition des crampes et limite la fatigue.

Les fruits et légumes, sources importantes de potassium, de calcium sont à privilégier pour compenser ces pertes.

Il aide également au retour d'un taux d'acide lactique dans le sang à la normale et sont donc à favoriser après l'activité physique.

Sylvie FAURE
Diététicienne – Nutritionniste
63 200 Riom (Puy-de-Dôme)