



ECOLE DE FOOT US BALDENHEIM

SAISON 2010/11

FICHE MEDICALE ALIMENTATION ET SPORT



Est-il besoin de démontrer l'importance d'une bonne alimentation lors de la pratique sportive ?

Cela semble une évidence, et pourtant, il suffit de côtoyer le monde sportif pour se rendre compte que bon nombre de contre performances auraient pu être évitées par le simple respect des règles alimentaires de bases.

Pour être en forme et le rester, une seule formule magique :

- entraînements réguliers et adaptés,
- hygiène de vie (sommeil suffisant, absence d'alcool, de tabac, de drogue),
- bonne alimentation.

Mais qu'est-ce qu'une bonne alimentation ?

C'est une alimentation qui couvre tous les besoins de l'organisme en qualité, en quantité, au bon rythme.

Quels sont les besoins ?

Notre corps a besoin d'énergie et de matériaux pour se construire, se reconstruire et bouger chaque jour.

Le sport augmente encore ces besoins, ils sont :

- de 2000 kcal chez la femme,
- de 2700 kcal chez l'homme.

auxquels s'ajoute 300 à 800 kcal chez le sportif, car plus l'effort est intense et/ou de longue durée, plus il faut de l'énergie.

Que doit-on manger ?

Pour se mouvoir, l'organisme utilise deux types de carburants :

- le super : ceux sont les glucides (ou sucres) stockés sous forme de glycogène dans les muscles et le foie. Ils sont surtout utilisés pour les efforts intenses et brefs,
- l'ordinaire : ceux sont les lipides (ou graisses) stockés notamment dans le tissu adipeux. Ils sont surtout utilisés pour les efforts peu intenses et de longue durée.

Pour se construire l'organisme utilise comme matériel de construction :

- les Protéines : éléments de base notamment du muscle ainsi que des membranes cellulaires, des enzymes, des hormones. En cas de carence alimentaire, les protéines peuvent être utilisées comme carburants mais c'est au dépend de la masse musculaire ;
- les lipides : qui participent à la constitution des membranes cellulaires grâce à des acides gras dit essentiels et au cholestérol.

L'apport de tous ces éléments (glucides, lipides, protéines) doit être suffisant, mais pas seulement.

La répartition doit être équilibrée, elle reste surtout classique même chez le sportif. Sortez vos calculatrices et le comprimé d'aspirine pour les non "matheux " ; la part des différents éléments de base dans les apports caloriques se répartit comme suit :

- 50/55% de glucides (50% glucides lents, 50% glucides rapides)
- 30/35% de lipides
- 15% de protéines (1/3 mono insaturé, 1/3 poly insaturé, 1/3 saturé)

Sachant que 1 g de glucide apporte 4,5 kcal et 1 g de lipide apporte 9 kcal, **il faut manger 4 fois plus de glucides que de lipides.**

En pratique, c'est beaucoup plus simple. La variété assure l'équilibre.

Dans une cuisine occidentale la chasse aux graisses est nécessaire. Eviter : les sauces, la charcuterie, les fritures. Il en restera toujours suffisamment sous forme caché dans les viandes ou les poissons, dans les biscuits ou gâteaux !

Faire 4 repas par jours :

- **Le petit déjeuner**

Repas primordial

- il va assurer la couverture énergétique de la journée,
- il va favoriser la concentration et l'attention,
- il va éviter le coup de pompe de 11h00
- et les grignotages qui font grossir,
- il doit être complet et doit comprendre :
 - ⇒ 1 boisson chaude (thé, café, chocolat)
 - ⇒ 1 produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc)
 - ⇒ 1 produit céréalier (pain complet, céréales)
 - ⇒ 1 fruit (fruit frais, jus de fruits)

- **Le déjeuner et le dîner**

La variété des produits assure l'équilibre, ils doivent comprendre :

- 1 entrée (ou potage)
- 1 protéine (viande, poisson, œuf)
- 1 sucre lent (pâtes, riz, pomme de terre, céréales)
- 1 produit laitier
- 1 fruit

- **La collation vers 16/17 h**

Elle permet d'éviter le grignotage et la boulimie du soir.

Elle comprend :

- 1 produit céréalier (pain complet, céréales)
- 1 produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc)
- 1 fruit (fruit frais, jus de fruits)

Ce qu'il faut retenir

1. Prendre 3 voire 4 repas par jours
2. Sauter un repas c'est prendre du poids
3. Pas de grignotage
4. Boire souvent et régulièrement de l'eau ou des jus de fruits
5. Faire la part belle aux sucres lents (pains complets, pâtes, riz, pomme de terre, céréales)
6. Prendre 1 produit laitier à chaque repas, choisir "demi écrémé" plutôt que le 0%
7. Manger un peu de tout mais de tout assez, l'équilibre vient avec la diversité.

Bon Appétit !