

L'HYGIENE DE VIE DU NAGEUR

Comme tout sport, la natation est une discipline exigeante et justifie une hygiène de vie rigoureuse.

Cela impose :

- une alimentation variée et équilibrée
- une bonne hydratation
- un temps de sommeil respecté
- un entraînement adapté.

Ce dernier point relève bien sûr de l'entraîneur.

1 - L'ALIMENTATION

L'entraînement commence à table.

La nutrition est importante dans la réalisation de performances et pour la récupération du sportif. Il s'agit d'un travail quotidien. Une alimentation équilibrée signifie une alimentation diversifiée : elle apporte en quantité suffisante l'ensemble des nutriments, vitamines et sels minéraux dont l'organisme a besoin.

La ration alimentaire est répartie sur plusieurs repas. Elle doit être adaptée aux dépenses énergétiques.

Il existe 7 grandes familles :

- Groupe 1 : boissons
- Groupe 2 : protéines (viandes, poissons, œufs)
- Groupe 3 : laitages (lait, yaourt, fromage)
- Groupe 4 : produits céréaliers (pâtes, riz, pomme de terre, pain)
- Groupe 5 : fruits et légumes
- Groupe 6 : produits sucrés (bonbons, gâteaux, croissants...)
- Groupe 7 : matières grasses

a. REPARTITION SUR LA JOURNEE

Petit-déjeuner

Laitage : 150ml de lait, yaourt, fromage, blanc

Céréales : pain (1/4 à 1/2 baguette), muesli

Fruits ou jus de fruits

Sucre : 30g de confiture ou miel

Matière grasse : 15g de beurre

Déjeuner

Crudités : une assiette de 150g

Viande ou poisson environ 150g

Légumes cuits et féculents (riz, pâtes, blé, lentilles, petits pois)

Fromages 1/8 de camembert

Fruits

Eau à volonté

Pain 1/4 baguette

Matière grasse : 15g de beurre ou huile d'assaisonnement

Goûter

1 produit céréalier + 1 boisson + 1 fruit + 1 produit laitier

Dîner

Légumes crus ou cuits

Poisson 100g ou œufs (2) ou jambon

Féculents ou légumes crus ou cuits 200g

Pain (1/3 de baguette)

Eau à volonté

Matière grasse : beurre ou huile d'assaisonnement

b. LES PORTIONS

- Groupe 1 : boisson = seule l'eau est indispensable
1 portion = 1 verre de 25cl
- Groupe 2 : protéines
1 portion = 2 tranches de jambon blanc (100g) = 2 œufs = 120g de poisson
- Groupe 3 : laitage
1 portion = 1 bol de lait = 1 yaourt = 1 part de fromage (1/8 camembert)

- Groupe 4 : produits céréaliers
1 portion = 1 bol de céréales, de muesli = 2 tranches de pain = 1 assiette de riz, de pâtes, de pommes de terre, de lentilles ou de semoule
- Groupe 5 : fruits et légumes
1 portion = 1 fruit = 1 compote = 1 salade de fruits = 1 salade
- Groupe 6 : produits sucrés
1 portion = 20cl de boisson sucré = 1 barre chocolatée = 1 croissant = 1 crème dessert

L'alimentation journalière comporte :
 6 à 11 portions de produits céréaliers
 3 à 5 portions de légumes et de 2 à 4 portions de fruits
 2 à 3 portions de viandes, poissons, œufs
 2 à 3 portions de produits laitiers

Conseils : Pas d'alcool – Pas de tabac,
 Eviter de sauter un repas ou de grignoter,
 Le petit déjeuner doit représenter ¼ des besoins quotidiens,
 Consommer les aliments de tous les groupes chaque jour.
 3 jours avant la compétition, augmenter l'apport en féculents,
 Le jour J, repas 3h avant la compétition : apport en glucides privilégié.

2 - L'HYDRATATION

L'eau représente 60% à 70% de la masse corporelle.

En natation, la transpiration existe comme dans tous les autres sports. Il faut donc boire pour compenser les pertes et permettre ainsi d'éviter les contre performances.

Une déshydratation de 2% du poids du corps entraîne une baisse du rendement musculaire de 20%.

Il faut boire régulièrement et en petites quantités (environ 150ml toutes les 20mn) et en variant les eaux (eau du robinet, eau de source, eau minérale).

Conseils : Il faut boire avant, pendant, et après l'effort.
 Ne pas attendre d'avoir soif pour boire : c'est déjà trop tard.
 Privilégier eau, lait, jus de fruits ou jus de légumes
 Limiter thé et café
 Eviter sodas, sirop, alcool.

3 - LE SOMMEIL

Le sommeil comporte des cycles de 2 phases :

- 1 phase de sommeil lent
- 1 phase de sommeil paradoxal

Un cycle dure environ 90mn et se répète plusieurs fois au cours de la nuit.

Le sommeil lent comporte 4 temps : endormissement, sommeil léger, sommeil profond, sommeil très profond. Ces 2 derniers temps constituent le sommeil récupérateur.

Le sommeil paradoxal est celui des rêves : les muscles sont relâchés mais le cerveau est aussi actif que pendant la journée.

Temps de sommeil

Il dépend de chacun : un sportif entre 8 à 9 heures.

Le sommeil sert à la récupération, à la relaxation complète cérébrale et musculaire, à l'apprentissage du geste sportif et la rééquilibration hormonale.

CONCLUSION

La natation est un sport exigeant de par sa haute technicité et son volume de travail . Cela implique une hygiène de vie irréprochable afin d'optimiser au mieux les performances.

Philippe Legendre
 Médecin du sport
 Responsable de la commission médicale du CD76