

La diététique de l'effort

La diététique est importante pendant la phase de préparation à la compétition ou l'entraînement.

1) A l'entraînement

Les apports alimentaires doivent être variés et diversifiés. La ration d'entraînement est composée de

15 % de protides (dont plus de la moitié d'origine animale),

30% de lipides, → graisse

55% de glucides (dont 20% de sucres simples) comme le sucre etc... ⇒ *glucide rapide*
35% " complexe comme les pâtes etc... ⇒ *glucide lent*

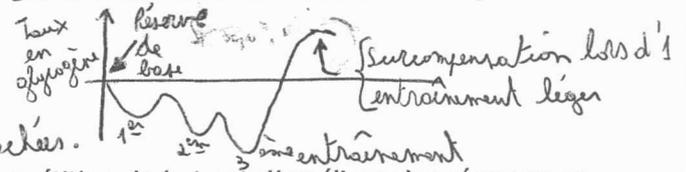
La ration calorique totale apporte environ 3500 kcal pour un sportif qui s'entraîne beaucoup, et moins pour un sportif occasionnel. Les glucides lents peuvent être apportés sous forme d'un aliment farineux à chaque repas : pâtes, riz, pommes de terres.

Pour les sports d'endurance, on peut utiliser un régime dissocié qui permet d'améliorer les performances pour des efforts intenses et prolongés (marathon, ski de fond...). Il s'agit d'épuiser le stock de glycogène par un régime pauvre en glucides associé à un entraînement intense, puis un régime riche en glucides associé à un entraînement léger provoquant une surcompensation en glycogène.

Ce régime est fait dans les jours qui précèdent la compétition.

1/ *Avant l'effort.* Lors des entraînements en endurance, le chien de fond utilise beaucoup de glycogène, le qui diminue ses réserves.

2/ *Avant l'effort.* → ce sont plusieurs molécules de glucose attachées.



Dans les trois jours qui précèdent un effort sportif important ou une compétition, le but est d'améliorer les réserves en glycogène. **Il faut donc privilégier les aliments glucidiques.**

Le dernier repas avant la compétition est pris **trois heures avant**. S'il est pris trop tard, on a le risque de voir le débit cardiaque utilisé préférentiellement par l'appareil digestif aux dépens des muscles. Ce dernier repas élimine au maximum les lipides et **privilégie les sucres lents (pain et féculents)**. Si un dernier repas adapté n'est pas possible, on peut consommer 25 à 50 grammes de glucides sous forme de barre.

Entre ce repas et le début de l'échauffement, la ration d'attente est constituée de 125 à 250 ml d'eau naturelle ou sucrée (boisson d'attente au fructose) toutes les heures ou toutes les demi-heures.

Il ne faut rien manger au dernier moment afin que les taux sanguins de glucose et d'insuline reviennent à la normale.

3/ Pendant l'effort.

La ration d'effort est variable en fonction du sport considéré. Elle permet d'assurer le remplacement des réserves hydriques et glucidiques.

Il faut boire souvent : **un à deux verres d'eau tous les ¼ d'heure** et conserver un apport glucidique entre 25 et 60 grammes par heure : fruits secs, pâtes de fruits. Cet apport peut être associé à la boisson (pour les efforts dépassant 1 heure).

Pour le tennis par exemple, aux changements de côtés, il faut boire par petite quantité et consommer des glucides sous forme de pâte de fruits, de banane ou de barre énergétique. Pour le football ou le rugby, c'est la mi-temps ou les arrêts de jeu qui permettent de se réhydrater et de faire un apport énergétique.

4/ Après l'effort.

Après l'effort, l'alimentation permet de compenser les pertes hydriques et de reconstituer les réserves en glycogène.

Il faut donc boire abondamment, et consommer 50 grammes de glucides dans les deux heures qui suivent l'effort (boissons sucrées, repas riche en farineux).

Pour les exercices brefs et intenses il faut prendre des glucides à la fin de l'effort afin de permettre des répétitions plus nombreuses.

Après l'effort, l'alimentation permet également de faciliter la récupération en améliorant l'élimination de l'acide lactique.

GLYCOGÈNE

↑ pomme de terre

Matière organique ayant la composition de l'amidon. Le glycogène est emmagasiné dans le foie

Fiche n°9 La diététique de l'effort

1/ Combien de temps avant l'effort le dernier repas doit-il être pris? Quel type de sucre faut-il manger à ce moment ? Entre ce repas et l'échauffement combien de ml d'eau doit-on boire par heure ou par demi-heure ?

2/ Quels sont les apports alimentaires journaliers en protéines, lipides et glucides ?

3/ Expliquez le phénomène de surcompensation en glycogène avant les compétitions ? Utilisez le graphique.

4/ En tennis, pourquoi faut-il manger des bananes pendant le match ?

5/ Après l'effort, que faut-il consommer pour reconstituer les réserves en glycogène ?

Fiche n°9

1/ 3 heures, glucides complexes (lents), 125 à 250 ml/h ou toutes les demi-heures.

2/ 15% (plus de la moitié animale), 30% de lipide, 55% dont 20% sucre simple et 35% de sucre complexe.

3/ Lorsque l'on fait des entraînements en endurance intensive, on utilise beaucoup de glycogène, c'est pourquoi son taux diminue après chaque entraînement. S'il n'y a pas beaucoup de récupération entre chaque entraînement, les réserves en glycogène s'appauvrissent de plus en plus. Quelques jours avant la compétition, un régime riche en glucide complexe associé à un entraînement léger provoque une surcompensation en glycogène.

4/ car contient du K^+ pour éviter les crampes.

5/ repas riche en glycogène dans les 2 heures après l'effort.