

La diététique du sportif

Une alimentation de sportif n'est pas contrairement à ce que l'on pense très différente de l'alimentation normale souhaitable chez tout individu, en dehors bien sûr des périodes liées à l'effort.

1/ Principes généraux de diététique.

Les repas se prennent à heures régulières, afin que l'organisme adapte et gère au mieux la digestion des aliments.

Une alimentation variée couvre la quasi-totalité des besoins en vitamines et sels minéraux.

Les vitamines sont apportées pour la plupart par les légumes cuits et frais et les céréales. Certaines vitamines (B6, B12) sont plus spécifiquement apportées par la viande. **Si l'alimentation est variée, elle apporte une quantité suffisante de sel sans qu'il soit nécessaire d'en rajouter** (rappelez-vous toutefois que ce sont les plats préparés qui apportent le plus de sel).

Un produit laitier par repas permet d'assurer la ration quotidienne de calcium. Un excès de viande ou de protéines ne donne pas comme on pourrait le penser de meilleurs muscles et peut même au contraire être responsable d'accidents musculaires ou tendineux.

Les fibres alimentaires que l'on trouve dans les légumes, les fruits, les céréales, le pain complet permettent la régularisation du transit intestinal et permettent d'éviter la constipation, source d'inconfort abdominal pouvant être gênant lors de la pratique sportive (elles équilibrent ainsi les effets des pâtes et féculents sur le transit).

Enfin, certaines substances comme **le café, l'alcool, et les sucres rapides en excès, déséquilibrent l'assimilation des aliments et sont donc déconseillées en période d'entraînement ou de compétition.**

Une mention particulière pour le tabac qui outre ses effets nocifs bien connus, diminue directement la performance sportive.

2/ Exemple de menu sur une journée.

Le matin : Thé, café ou chocolat, céréales, yaourt, toasts ou tartines de pain avec beurre miel ou confiture, œuf, jambon, jus de fruit frais ou fruit.

A midi : Salade de crudités, viande grillée accompagnée de légumes cuits ou de féculents (pâtes, riz, pommes de terre, lentilles...), yaourt ou fromage, fruit ou dessert sucré.

Le soir : soupe ou bouillon, poisson ou œufs, légumes cuits ou féculents (à l'inverse du repas de midi), yaourt ou fromage, fruit.

Fiche n°10 La diététique du sportif

1/ Expliquez l'importance d'une alimentation variée chez un sportif ?

2/ Composez un menu idéal pour la journée d'un sportif (Autre que l'exemple cité dans le texte).

3/ Quelles sont les aliments pouvant entraîner des effets néfastes pendant la période d'entraînement ? Développez votre réponse.

4/ Un sportif doit-il suivre un régime alimentaire particulier ?

5/ Pourquoi les fibres alimentaires sont-elles indispensables dans l'alimentation d'un sportif ?