

L'hygiène de vie du sportif

Les repas d'avant match et d'après match
L'importance de l'hydratation pendant l'effort

"Le régime alimentaire influence la performance athlétique. Un régime alimentaire adéquat en terme quantitatif et qualitatif, avant, pendant et après les séances d'entraînement et la compétition optimisera la performance".

Conclusions de la conférence internationale de consensus
"Nutrition et sport", Lausanne, 1991

L'alimentation avant un match

Interviendra dans la performance...

5 règles à respecter :

✓ Le petit déjeuner ne doit pas être sauté

Un quart de l'apport calorique de la journée, et équilibré.

✓ Le repas précédant le match doit être léger et facile à digérer:

- pas de graisses
- pas d'épices, d'ail, d'oignons
- pas de sauces
- pas de féculents ni de boissons gazeuses pouvant donner des gaz

✓ Il doit être terminé 3 heures avant le coup d'envoi

✓ Commencer à boire à intervalle régulier pour arriver sur le terrain bien hydraté:

prendre une bouteille d'eau avec soi en sortant de table.

✓ Eviter les sucres rapides avant d'entrer sur le terrain

au risque de faire une hypoglycémie réactionnelle (tête qui tourne, jambes coupées).
Une boisson d'effort peut être utilisée sans problème.

Exemple d'un repas d'avant match

- Une assiette de crudités (sauf chou, artichaut, salsifis, pois chiche) ou une soupe de légumes.
- Une viande maigre (*volaille 7 à 10% MG, veau 10% MG, plutôt que bœuf 20% MG, agneau et porc 25% MG, charcuterie 30 à 50% MG*).
- Des pâtes, du riz ou de la purée de pommes de terre, avec un peu de beurre.
- Un yaourt ou un fromage blanc à 0% MG.
- Un fruit.
- Pain de campagne ou pain d'épeautre selon l'appétit.
- Boisson: eau plate.



L'alimentation après un match

Interviendra dans la récupération

Comment faciliter la récupération?

Aider à la reconstitution des réserves énergétiques (glycogène)



Sucres rapides au vestiaire
Sucres lents au repas suivant

Favoriser l'élimination des déchets de l'effort et faciliter la réparation des lésions musculaires



Léger en protéines
Préférer les oeufs et les laitages à la viande

Poursuivre la réhydratation, apporter des sels minéraux et combattre l'acidification des tissus



Riche en fruits et légumes frais
Continuer à boire de l'eau

Préparer un sommeil de bonne qualité



Facile à digérer et pas trop copieux
Pauvre en graisses
Pas de sauces, de plats épicés, de charcuterie, de pâtisseries

Exemple d'un repas d'après match

- un jus de tomate ou une soupe de légumes
- une bonne assiette (selon l'appétit) de pâtes, de semoule ou de riz complet avec 1 noisette de beurre ou 1 cuillère à café d'huile de colza
- 2 œufs
- un yaourt ou un laitage à 0% MG
- un fruit, ou une compote
- 2 à 3 tranches de pain complet



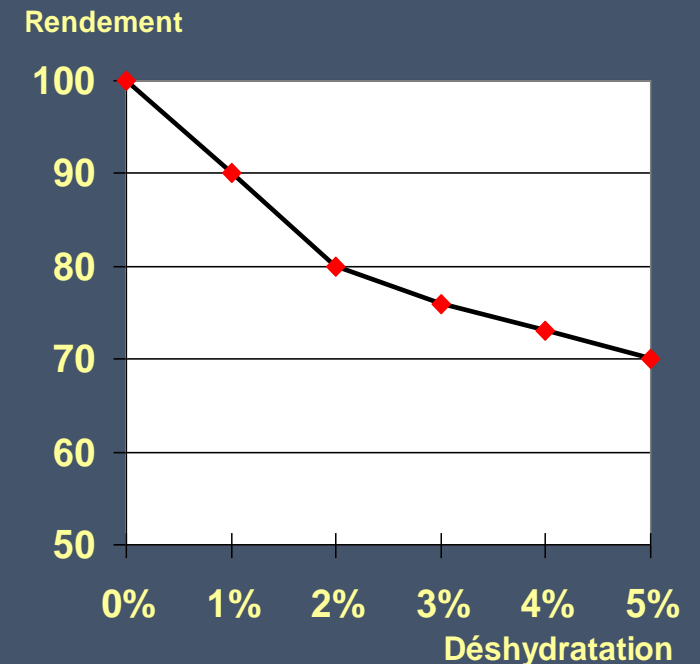
L'hydratation pendant l'effort

Interviendra dans:

- *La stabilité des performances*
- *La prévention des blessures*
- *la qualité de la récupération*

Le rendement musculaire diminue rapidement avec la déshydratation (manque d'eau) :

- ✓ *1% de déshydratation = 10% de diminution du rendement*
- ✓ *2% de déshydratation = 20% de diminution du rendement*
- ✓ *3% de déshydratation = on n'est plus compétitif :*
 - *diminution de la force et de la vitesse*
 - *moins habileté gestuelle*
 - *manque de lucidité*
 - *crampes et blessures tendino musculaires*



Et pratiquement aucune compétition ne peut se terminer sans être déshydraté :

- ✓ La sensation de soif diminue pendant l'effort et ne constitue plus un signal fiable comme au repos.
- ✓ Boire n'est pas facile en match.
- ✓ Les capacités d'absorption digestive (0,8 à 1 litre / heure pendant l'effort) sont inférieures aux pertes qui peuvent atteindre 2,5 litres /heure lorsqu'il fait chaud et humide.

Alors comment faire ?

- ✓ *Commencer à boire deux heures avant le match pour arriver bien hydraté sur le terrain*
- ✓ *Boire avant d'avoir soif*
la soif étant un mauvais signal, qui apparaît lorsque la déshydratation a déjà commencé
- ✓ *Boire à intervalles réguliers*
au moins 150 ml (= 5 gorgées) toutes les 10 à 15 minutes, d'avantage s'il fait chaud
- ✓ *Ne pas attendre le porteur d'eau*
aller vers lui chaque fois que possible
- ✓ *Boire dès l'entrée au vestiaire à la mi temps*
- ✓ *Utiliser une glacière sur le terrain pour maintenir l'eau entre 10 et 15°, température à laquelle la vidange de l'estomac est la plus rapide.*

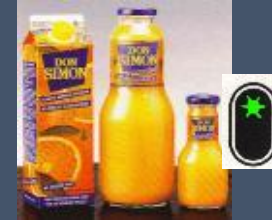
Dès la fin du match, la récupération commence :

1 : Compenser la déshydratation le plus rapidement possible

2 : Aider à recharger les réserves énergétiques

3 : Faciliter l'élimination des déchets produits par l'effort

- Avec une boisson contenant des sucres rapides au vestiaire
La reconstitution des réserves est plus rapide dans la fenêtre des 2 heures qui suivent l'effort (7 à 8% par heure, 5% par heure ensuite).



- Avec une eau riche en bicarbonates au buffet d'après match
(Vichy Saint Yorre, Arvie, Badoit, La Salvetat) pour faciliter l'élimination.



- Pas d'alcool qui aggrave la déshydratation au lieu de la corriger (éviter la bière)
- Pas de thé ni de café pour la même raison.
- Continuer à boire jusqu'au coucher



Déshydratation inévitable en compétition

Maintien d'une bonne hydratation =

Stabilité des performances

Prévention des blessures tendineuses et musculaires

Meilleure récupération

Comment faire ?

Avant le match

Commencer à boire au moins 2 heures avant le coup d'envoi (eau plate)

- ✓ Boire avant d'avoir soif
- ✓ Boire à intervalles réguliers 5 gorgées toutes les 10 mn
- ✓ Boire dès l'entrée au vestiaire à la mi temps

Pendant le match

Après le match

- ✓ Jus de fruit sucré au vestiaire
- ✓ Vichy ou Badoit ensuite
- ✓ Pas d'alcool (même de la bière), de café ni de thé, particulièrement en cas de chaleur.
- ✓ Continuer à boire jusqu'au coucher