

# NEWSLETTER N°5

Le sport et l'alimentation

2<sup>ème</sup> partie / Février 2020

*Fiche pratique proposée par Aminata et Elia, volontaires service civique, dans le cadre de leurs missions 2019-2020 au sein de l'ASPTT BESANCON*



**D**ans la précédente newsletter, nous avons commencé à voir les différents nutriments qui composent notre alimentation. Aujourd'hui nous allons nous concentrer sur le régime alimentaire « idéal », sur une journée, d'une personne pratiquant une activité sportive modérée à intense. Les cas de compétitions nécessitent un régime spécial, et n'étant toujours pas nutritionnistes, nous essayons de garder une vision globale de l'hygiène de vie alimentaire !

## Quelle doit être l'alimentation du sportif un jour d'activité ?

**Le** petit-déjeuner est le premier repas de la journée et le plus important. Il permet de fournir l'énergie nécessaire pour bien débuter la journée. Il ne faut absolument pas le sauter, sinon cela crée un déséquilibre dans la journée.

1. une source riche de vitamine C (un jus ou un fruit)
2. une boisson pour réhydrater l'organisme sans toutefois abuser de café ou de thé
3. un produit laitier maigre : lait, yaourt, fromage blanc
4. du pain ou céréales complètes, source d'énergie, avec ou non un produit sucré (miel, confiture ...)

**Le** déjeuner est l'avant dernier repas du sportif, il doit veiller à ce qu'il soit équilibré. Il faudrait donc idéalement :

1. une entrée de légumes verts cuits ;
2. un plat protidique : viande ou poisson ou œuf ;
3. des féculents (pâtes, riz, semoule, blé...) en évitant les légumes secs (entraîne +/- de troubles digestifs) ;
4. un produit laitier : le fromage est permis de temps en temps au déjeuner mais je conseille tout de même ceux cités au petit-déjeuner ;
5. un dessert à base de fruits (apport en vitamines) ;
6. du pain en variant les types : blanc, aux céréales, complet, ... ;
7. l'apport de matières grasses est minimisé et utilisé de préférence crue.

Le dîner, l'organisme a fourni un effort physique important, Il doit être léger et très digeste, permet une récupération optimale du stock de glycogène et prépare à la journée du lendemain. Pour cela il faut :

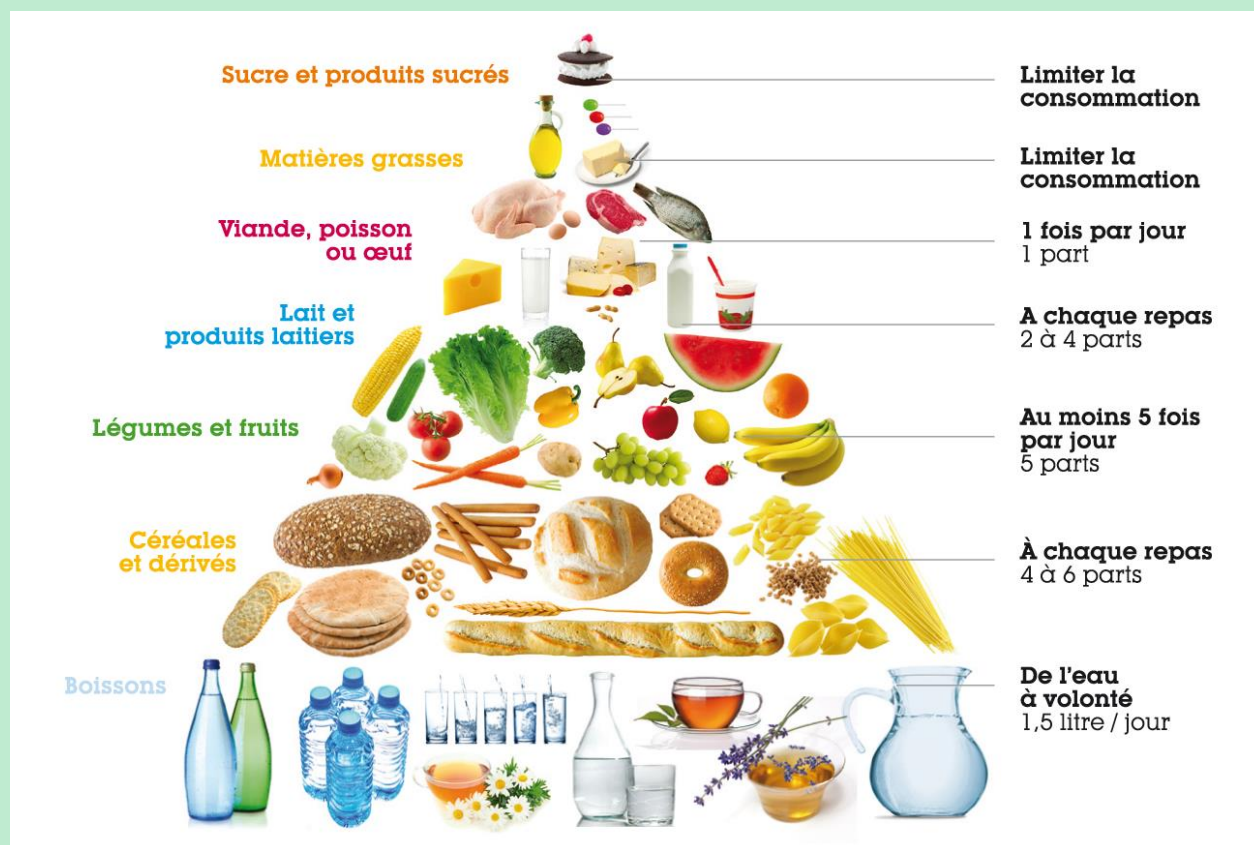
1. une entrée de crudités (petite portion) ;
2. un plat protidique : viande ou poisson ou œuf ;
3. une demi- part de féculent et une demi- part de légumes verts cuits ;
4. un produit laitier maigre : lait (ou végétal) ou yaourt, fromage blanc, yaourt aux fruits 0% MG de préférence
5. un dessert à base de fruits (apport en vitamines) ;
6. du pain en variant les types : blanc, aux céréales, complet...



### \*Les collations

Si vous manquez d'énergie entre deux repas ou pendant l'effort, il est possible de consommer un petit encas qui permettra d'éviter l'hypoglycémie. Privilégiez une petite quantité et des aliments faciles à digérer comme une barre de céréales et un jus de fruits.

La pyramide alimentaire montre les différentes catégories d'aliments et dans quelles quantités ils devraient être consommés. Plus un aliment se trouve haut et plus il faut limiter sa consommation au quotidien, et inversement pour le bas de la pyramide. Evidemment, il existe différentes représentations de cette pyramide avec différentes proportions en fonctions des catégories d'aliments (protéines, féculents, légumes et fruits, sucres, ...). Donc, ne perdons pas de vue que chacun a des besoins différents et que ce ne sont que des généralités ! Encore une fois, l'eau est très importante, n'attendez pas d'avoir soif pour boire !



## Les conséquences d'une mauvaise alimentation

Une alimentation non appropriée peut fortement nuire à la santé et aux performances. Une alimentation dite mauvaise est une alimentation qui provoque des déséquilibres dans les apports nutritionnels. Ainsi dit, les conséquences qui peuvent advenir à cause d'une mauvaise alimentation sont nombreuses : surpoids, problèmes cardiovasculaires, obésité, diabète, problèmes articulaires, carences nutritionnelles ou encore affaiblissement du système immunitaire, le type d'alimentation que l'on adopte n'est pas sans impact sur notre corps.

Par exemple, les répercussions d'un déficit en protéines peuvent aller d'une simple fatigue jusqu'aux ongles cassants, une chute des cheveux, baisse de la vue, des ligaments fragilisés, de l'ostéoporose ou encore un système immunitaire affaibli. En outre, les carences en vitamines, aussi appelées « **infra carences** » peuvent provoquer fatigue, manque de tonus ou même la perte d'envie de faire du sport !

## Quels peuvent être les bénéfices d'une bonne hygiène alimentaire pour le sportif ?

Dans la performance du sportif, on parle souvent de technique, de physique ou encore de tactique. Mais il y a aussi l'alimentation qui est un élément essentiel pour assurer sa performance. Ainsi dit, quelqu'un qui pratique le sport, ayant une bonne hygiène de vie alimentaire aura ses bienfaits et avantages.

Une bonne alimentation agit sur beaucoup de choses et permet :

1. d'avoir un corps au top, donc performant
2. de couvrir les besoins énergétiques en fonction des dépenses
3. de réduire le temps de récupération
4. d'aider à éviter les étourdissements et l'hypoglycémie
5. de limiter le risque de blessure
6. d'éviter la fonte musculaire et l'anémie
7. prévient le vieillissement prématuré dû au stress oxydatif

Varier son alimentation, c'est aussi s'assurer d'obtenir les bénéfices antioxydants de certains aliments (élimination des radicaux libres excédant dans le corps) mais également de protéger ses artères du cholestérol !

## Contrôler son alimentation...

Ne veut pas dire interdire certains aliments ! Manger de tout avec modération, cela comprend aussi les petits plaisirs que l'on se fait, le tout étant de ne pas en abuser



## Références :

- Régime alimentaire spécial sportif - PasseportSanté.net
- <https://www.irbms.com/assiette-du-sportif>
- <https://www.nicolas-aubineau.com>
- <https://www.santemagazine.fr>
- [www.pinterest.fr](http://www.pinterest.fr) › comicone › la-pyramide-alimentaire
- Denis Riché, L'alimentation du sportif en 80 questions, 2015, Editions Vigot, 237p.
- Jérôme Auger & Dr Christophe Delong, Sportifs : votre alimentation sur-mesure, 2017, Hachette Livre, 237p.
- Anita Bean, L'alimentation du sportif : bien manger pour être au top de sa forme, 2004, Editions Chantecler, 143p.



**ASPTT BESANCON**  
CLUB OMNISPORTS  
*cultivons vos envies*

**ASPTT BESANCON 12-14 rue de  
Trépillot**

**BP 1015**

**25001 BESANCON CEDEX**

**03.81.47.20.20**

**besancon@asptt.com**