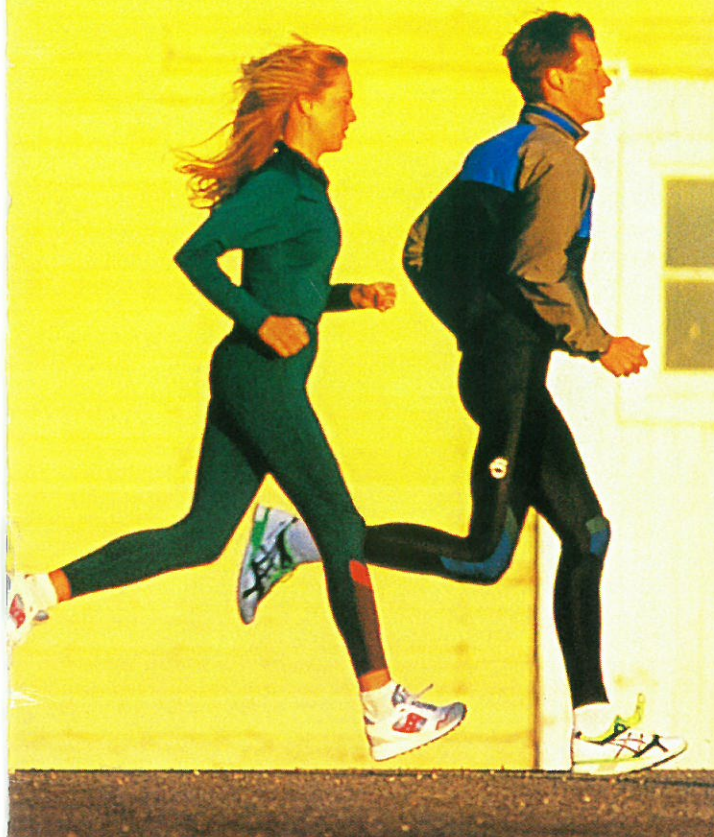


L'alimentation du jeune sportif



FINANCÉ PAR LA
COMMUNAUTÉ EUROPÉENNE
(règlement (CE) n° 3582/93)



CENTRE
DE RECHERCHE
ET D'INFORMATION
NUTRITIONNELLES

L'alimentation du jeune sportif

■ **Les règles du jeu pour tous ceux qui font du sport, pour le plaisir, ou pour devenir le meilleur...**

Pour être en forme et le rester, pas de solution miracle ! Choisissez d'emblée le trio gagnant :

- 1 Entraînement régulier et sommeil en quantité suffisante
- 2 Pas ou peu d'alcool et de tabac
- 3 Une bonne alimentation.

Pour gagner, il faut des calories !

Chaque heure de sport nécessite un supplément énergétique

Course à pied, vitesse	500 cal/h
Cross-jogging	300 à 600 cal/h
Cyclisme-route	360 cal/h
Natation, vitesse	200 cal/h
Ski de fond	750 cal/h
Ski de vitesse	960 cal/h
Patinage	600 cal/h
Tennis en simple	800 cal/h
Tennis en double	350 cal/h
Escrime/football	400 cal/h
Rugby	500 cal/h
Lancer	460 cal/h
Hand-ball/basket	550 cal/h

■ **Mais qu'est ce qu'une bonne alimentation pour un sportif ?**

- C'est d'abord, une alimentation équilibrée,

qui apporte de manière régulière tous les nutriments essentiels et qui peut être suivie toute l'année.

- C'est ensuite une alimentation adaptée...

Adaptée à l'âge du sportif, au sport qu'il pratique mais surtout à la période concernée : on ne mange pas de la même façon en période d'entraînement, avant l'effort, pendant l'effort ou même après...

Contrairement à ce que croient beaucoup de sportifs, le corps est incapable de savoir tout seul ce dont il a besoin. Alors, si vous voulez être 'au top', suivez le guide.

Manger pour mieux nourrir ses muscles

■ **Quand le muscle se met au travail, il consomme de l'énergie.**

Plus l'effort est intense et de longue durée, plus il faut d'énergie.

Les deux principaux carburants du muscle sont : les glucides (les sucres) et les lipides (les graisses).

Pour les efforts intenses mais brefs, ce sont surtout les sucres qui sont utilisés. Pour les efforts de longue durée, le muscle recourt aussi aux graisses.

Le carburant immédiatement disponible dans l'organisme est en effet vite épuisé. Si l'effort dure un peu, les réserves sont sollicitées : réserves de sucres, emmagasinées dans le muscle et dans le foie (c'est le glycogène) et réserves de lipides dans le tissu adipeux. Pour garder l'équilibre, une seule solution : une alimentation adaptée.



En période d'entraînement, le sportif a besoin de faire des réserves. Son alimentation doit donc être suffisante, équilibrée et variée...

- À une ration énergétique un peu augmentée :

pour un adolescent il faut compter au total autour de 3000 calories par jour,

- À une répartition des nutriments tout à fait « classique »,

valable aussi pour
les sédentaires... :
50 à 55 % de glucides,
30 à 35 % de lipides
et 15 % de protéines.

• C'est la variété qui assure l'équilibre!

Il suffit de faire 4 repas par jour en puisant dans tous les groupes d'aliments :

-viandes, volailles,
poissons ou œufs :
2 à 3 portions;

-lait ou produits laitiers :
3 à 4 portions;

-fruits et légumes (crus, cuits, jus...) :
4 à 5 portions;

-céréales, riz, pommes
de terre, bananes :
5 à 6 portions...

-sans oublier de boire :
1,5 à 2 l/j (eau du robinet ou de source).

Par leur richesse, le lait et les produits laitiers sont les aliments idéaux de l'effort.

contient en effet :

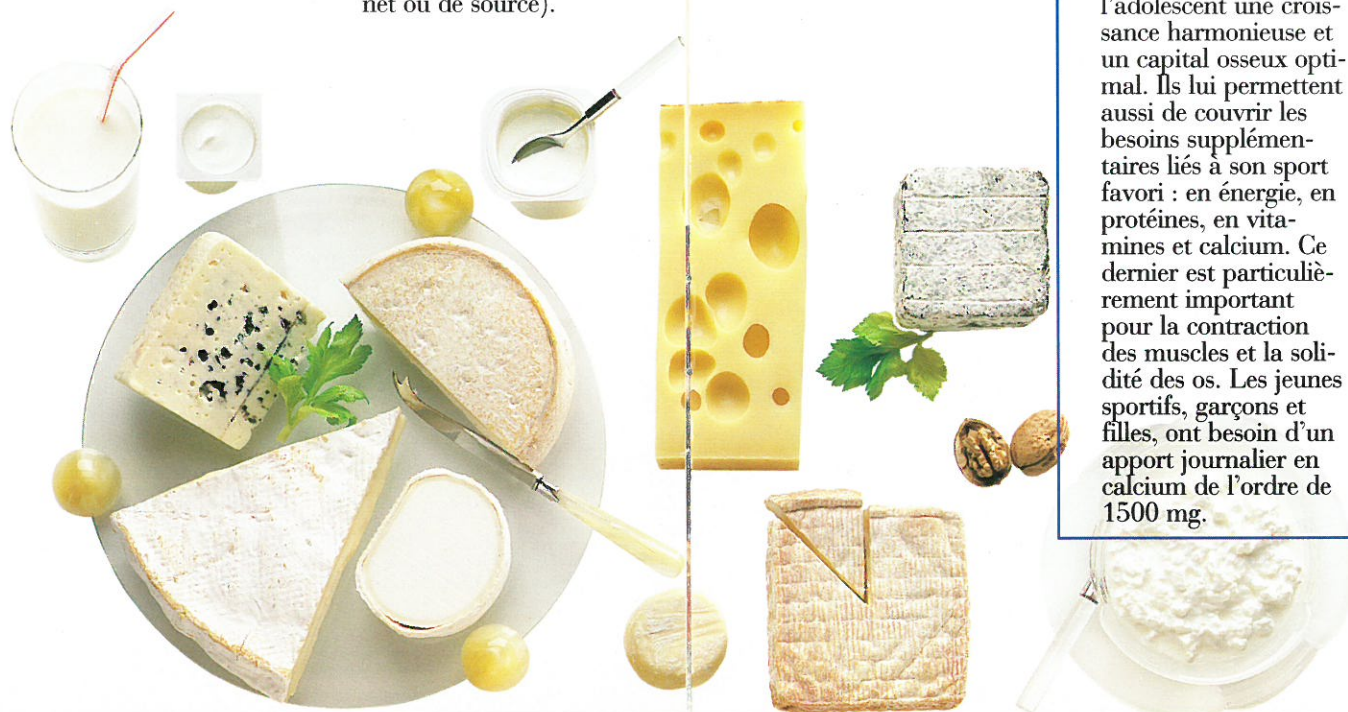
- des protéines de bonne valeur nutritionnelle comparables à celles de la viande, du poisson ou des œufs
- des vitamines A, B et D principalement, qui jouent toutes un rôle essentiel pour l'organisme et la dépense d'énergie.
- du calcium, dont il est la source principale dans notre alimentation.

par leur variété, sont un remarquable équivalent du lait.

Il y a autant de calcium (300 mg) dans 2 yaourts, ou 10 petits-suisse, ou 300 g de fromage blanc, ou 80 g de camembert, ou 30 g d'emmental que dans 1/4 de litre de lait.

Et autant de protéines (8 à 10 g) dans 1/4 de litre de lait que dans un œuf ou 50 g de viande ou de poisson. Quant au beurre frais, source essentielle de vitamine A, il a sa place dans l'alimentation du jeune sportif à raison de 30 g par jour.

le lait et les produits laitiers assurent à l'adolescent une croissance harmonieuse et un capital osseux optimal. Ils lui permettent aussi de couvrir les besoins supplémentaires liés à son sport favori : en énergie, en protéines, en vitamines et calcium. Ce dernier est particulièrement important pour la contraction des muscles et la solidité des os. Les jeunes sportifs, garçons et filles, ont besoin d'un apport journalier en calcium de l'ordre de 1500 mg.



Les nutriments du sport

■ Les glucides

C'est le carburant préféré des muscles pour un effort bref. On distingue :

- **les glucides simples**, à absorption rapide (sucre, sucreries, fruits et jus de fruits) pour une utilisation immédiate;
- **les glucides complexes**, à absorption lente (pain, pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...) qui permettent de reconstituer les stocks de sucres de l'organisme.

■ Les protéines

D'origine animale (viande, poisson, œufs, produits laitiers) ou végétale (céréales et légumes secs), elles sont nécessaires aux muscles et aux tissus de l'organisme.

■ Les lipides

L'énergie qu'ils apportent est utile notamment dans les épreuves de longue durée, où l'on tire sur les réserves...

On trouve des lipides dans les corps gras (beurre, huile...) mais aussi dans de nombreux aliments (charcuteries, viandes, œufs, pâtisseries...). Ils fournissent des acides gras essentiels et des vitamines A, D, E et K, très importantes pour les sportifs. En pratique, il est recommandé de varier les sources de lipides.

■ Les vitamines et les minéraux

Particulièrement impliquées dans le sport, les vitamines du groupe B (lait et produits laitiers, viandes, céréales) favorisent l'utilisation des nutriments ; la vitamine D (poissons gras, viandes, produits laitiers) permet de fixer le calcium ; la vitamine C (fruits et légumes) est stimulante...

Du côté des minéraux, le zinc (viandes, produits laitiers), le fer (viandes), l'acide folique (foie, fromages), le cuivre (foie, champignons, fromages), le magnésium (céréales, légumes secs, huîtres) et le calcium (lait et produits laitiers) sont nécessaires.

En pratique, une alimentation équilibrée suffit à couvrir les besoins et les suppléments sont superflus.

Les boissons types

Pendant l'épreuve

Toutes les 20 mn, boire 100 à 120 ml d'un mélange eau (1 l) + citrons pressés (2) + miel (4 cuillères à café) + sel (200 à 500 mg).

Juste après l'épreuve

Il est conseillé de boire un tiers de litre d'eau gazeuse peu minéralisée. Puis après la douche, un quart de litre de lait écrémé ou un milk-shake (pour le calcium).

En cas de déshydratation importante, on peut boire chaque demi-heure une boisson peu minéralisée légèrement sucrée (sirop de fruit dilué). Peu avant le repas, boire un tiers de litre d'eau faiblement minéralisée.



À chaque sport son alimentation

■ Les sports athlétiques

Gymnastique, course de vitesse, ski alpin, natation (jusqu'à 400 m)...

L'effort est intense mais de courte durée. Ce sont surtout les glucides qui sont mobilisés.

Conseils : une ration d'attente permet de maintenir un taux constant de sucre dans le sang. Exemple: jus de fruit + eau à température ambiante sucrée au miel, toutes les demi-heures entre la fin du dernier repas et le début de l'épreuve.

■ Les sports d'équipe

Football, basket, rugby...

L'effort est de durée moyenne et d'intensité assez élevée.

Conseils : ration d'attente une demi-heure avant le match (*voir page suivante*) et ration de mi-temps (eau à température ambiante + sucre + sel + vitamine C; pâtes de fruits, fruits secs, boissons chaudes et sucrées).

Et sur une planche à voile?

Sur planche ou dériveur, pour toutes les disciplines de voile olympique, difficile de se nourrir quand on se cramponne face à la vague!

D'où l'intérêt des repas que l'on prend avant et après. Petit déjeuner copieux, avec pain, beurre, fromage, lait ou yaourt, fruits, boisson chaude...

- Ration d'attente si nécessaire avec boissons énergétiques et fruits secs.
- Ration de récupération avec eau et yaourt aux fruits.
- Repas du soir reconstituant avec féculents et légumes, poisson ou viande blanche, fromage ou laitage, fruit. Pour éviter les pertes préjudiciables à l'organisme, en particulier celles de minéraux comme le calcium, les produits laitiers jouent un rôle de premier plan.

■ Les sports d'endurance

Cyclisme sur route, alpinisme, ski de fond, natation de fond, jogging, randonnée à pied, canoë-kayak...

L'organisme puise beaucoup dans ses réserves.

Conseils : petit déjeuner très copieux, alimentation régulière et raisonnable pendant l'effort (riz au lait, gruyère, fruits secs et biscuits secs...). Si les épreuves durent plusieurs jours, le soir, il faut non seulement désintoxiquer l'organisme (*voir menu de récupération*) mais aussi le préparer pour le lendemain. Le dîner sera alors riche en glucides (riz ou pâtes), en protéines (viande et fromage), en calcium (lait ou fromage) et en lipides (viande, beurre frais, huile d'assaisonnement).

Temps froid et sports de glisse...

Le froid et l'altitude invitent simplement... à manger et à boire plus! En montagne, la sécheresse de l'air s'ajoute à l'effort physique, et il faut combattre la déshydratation par de l'eau et des boissons chaudes.

Il ne faut pas craindre non plus un petit supplément de calories (*voir sports d'endurance*). Privilégiez le petit déjeuner du matin (pain, beurre, produits laitiers, fruits) et le dîner de récupération (pâtes au gratin, riz au lait...), en particulier pour faire le plein de glucides et éviter ainsi fatigue et coups de barre. Dans la journée, pensez aux nourritures énergétiques comme les fruits secs.



Menus types Pour l'entraînement

■ Pour la journée

(Environ 3000 calories)

Petit déjeuner

- Un produit laitier (lait, yaourt, fromage)
- Pain (1/3 de baguette)
- Beurre (15g) et confiture ou miel (30g)
- Oeuf ou jambon
- Fruit ou jus de fruit

Déjeuner

- Crudités, salade (150g), huile (10g) et citron
- Viande ou volaille ou poisson (150g)
- Pommes de terre ou riz ou pâtes (300g)
- Beurre (15g)
- Yaourt ou fromage blanc
- 10g sucre
- Fruit
- Pain (1/4 baguette)

Goûter

- Pain (1/4 baguette)
- Fromage (30g)
- Fruit

Dîner

- Potage ou crudités + huile
- Volaille ou poisson ou 2 œufs ou jambon
- Légumes verts (200g) et féculents (200g)
- Beurre (15g)
- Fromage frais ou yaourt
- Sucre
- Fruit
- Pain (1/3 de baguette)

Eau (à volonté)

Conseils pour la compétition

Avant l'effort

Le dernier repas est pris en général au moins 3 heures avant le début de l'exercice.

Une ration d'attente peut être proposée : boisson légèrement citronnée et sucrée (5 à 10g/l) à prendre 1 à 2 fois par heure.

Pendant l'effort

On veille surtout à éviter la déshydratation (boire environ 100ml toutes les 20 mn). Pour les efforts de plus d'une heure, il faut aussi manger des glucides, pour ne pas tirer sur les réserves de l'organisme. Il existe des boissons d'effort toutes faites, mais on peut aussi les fabriquer soi-même.



Menus types Pour récupérer

Après l'effort, la ration de récupération a trois objectifs : **assurer la réhydratation** (car même en buvant pendant l'épreuve, il y a encore des pertes d'eau à compenser) ; **éliminer les déchets** nés de la dégradation des protéines et **reconstituer les réserves** de glucides du foie et des muscles...

En pratique, il faut boire pendant les heures qui suivent l'effort (de l'eau et du lait), puis manger légèrement, avec de bons apports en glucides.

■ le soir même

(Environ 1000 calories)

Dîner

- Bouillon de légumes
- Pâtes ou riz ou pommes de terre à l'eau (300 à 400g)
- Beurre (15g)
- Salade verte à l'huile et au citron avec un œuf dur ou mollet
- Pain (1/4 de baguette)
- Fruits frais et secs (abricots, raisins secs, dattes...)

Avant de se coucher

- Un demi-litre de lait écrémé

■ le lendemain

(Environ 2300 calories)

Petit déjeuner

- Thé ou café léger sucré (2 à 3 morceaux)
- Pain (1/3 de baguette) ou biscottes (6)
- Beurre (15g)
- Confiture ou miel (30g)
- Yaourt

Matinée

- Jus de fruits frais + eau (250 ml)

Déjeuner

- Crudités + huile (10 g) et citron
- Pâtes ou riz (400g cuits)
- Beurre (15g) et fromage râpé
- Pain (1/4 de baguette)
- Fruit

Goûter

- Pain (1/4 de baguette) et fromage (30g)
- Thé sucré ou jus de fruits

Dîner

- Potage de légumes
- Viande ou poisson au grill
- Légumes verts (200g) et féculents (250g)
- Pain (1/4 de baguette)
- Yaourt
- Fruit

En pratique

■ Ne pas manger juste avant l'effort.

L'exercice peut perturber la digestion, avec un risque de crampes d'estomac, de vomissements... De plus, le travail de digestion se fait au détriment du travail musculaire. Le dernier repas sera donc pris trois heures avant l'effort. Une ration d'attente est parfois conseillée.

■ Penser aux légumes verts.

Ils sont sources de fibres, de minéraux et de vitamine C.

■ Bien répartir les sucres.

Les sucres simples (sucre, confiseries, confitures, miel) passent rapidement dans le sang. Pour un effort de longue durée et pour reconstituer les réserves, les sucres complexes (riz, pâtes, pain, pommes de terre...) sont préférables.

■ Surveiller sa ration de protéines.

Les protéines sont nécessaires au sportif, mais ne doivent pas dépasser 15 % de l'apport énergétique total. Au-delà, l'organisme détruit l'excédent. La faculté de « faire du muscle » dépend aussi et surtout de l'entraînement.

■ Ne pas exclure les graisses.

Elles jouent un rôle fondamental dans la composition des cellules et dans de nombreuses fonctions de l'organisme, elles sont aussi utiles pour les efforts de longue durée, quand il faut puiser dans les réserves...

