

La victoire en mangeant



Etre en "bonne santé" pour **faire du sport**, ou **faire de l'activité physique** pour être en bonne santé, voici 2 objectifs pour une même et bonne cause!

Tous les spécialistes le disent, bouger pour le sédentaire, marcher, nager, faire du vélo pour chacun d'entre nous n'apportent que des **bienfaits en termes de santé**.

Faire du sport est autre chose, plus exigeant, qui nécessite une mise en condition progressive, un mode de vie adapté, pour ne pas "tirer sur la corde" et faire plus de mal que de bien.

Dans ces 2 objectifs, **comprendre l'assiette santé**, alimenter son organisme quand il faut, avec ce qu'il faut, sont les recettes pour aller jusqu'à "La victoire en mangeant".

Les règles du jeu dans l'assiette

Etat de santé et performance sportive commencent dans notre assiette.

Voici le credo de beaucoup de sportifs concernant leur assiette :

- ▶ "Pasta party pour l'endurance
- ▶ Des protéines pour gonfler les muscles
- ▶ Pas de graisses pour ne pas prendre de gras
- ▶ On oublie les fruits et légumes, pauvres en énergie et qui donnent mal au ventre
- ▶ Et beaucoup d'eau..."

Réalités ou croyances ? Suivez le coach...

Qu'y a-t-il dans notre assiette ?

- ▶ **Des macronutriments** : les glucides pour l'énergie, c'est le carburant de l'effort, les lipides, réserve de carburant et les protéines pour la force musculaire.
- ▶ **Des micronutriments** non énergétiques (vitamines, minéraux, acides gras polyinsaturés, acides aminés essentiels, flavonoïdes...) mais indispensables au bon fonctionnement de nos cellules, musculaires, cérébrales...

Ils interviennent sur **chaque paramètre de la performance** (aptitudes intellectuelles, endurance, vitesse) et peuvent prévenir les blessures par leur action **antioxydante et anti-inflammatoire**.



Tout comme notre alimentation moderne (fast-food, produits transformés...), l'assiette du sportif est très souvent riche en énergie mais pauvre en micronutriments.

Embêtant chez quelqu'un dont les besoins micronutritionnels sont plus importants car il sollicite davantage son organisme.

De telles habitudes alimentaires peuvent être responsables de **déséquilibres** voire de carences et avoir un impact sur la santé et la performance.

Une journée à fond la forme !

• TOUT COMMENCE PAR LE PETIT DÉJEUNER

C'est souvent le parent pauvre du sportif, sans fruit, laitage ou pain.

Les risques ? Hypoglycémie affectant la performance, vigilance insuffisante, survenue de blessures plus importante et mauvaise récupération.

Mais faut-il le prendre avant ou après l'exercice ? That is the question !
Tout dépend de l'objectif.

Objectif n°1 : optimiser ses performances ou rester en forme = petit déjeuner avant l'exercice

Encas juste avant l'entraînement, privilégier les fruits secs, banane ou barre de céréales. Autre choix une compote à boire avec pâte d'amande (30 mn avant l'exercice) ou encore un gâteau de riz avec un jus de fruit.



Mon plateau petit déj', pour une activité pratiquée en fin de matinée ou dans l'après-midi

- ▶ Une boisson chaude : thé ou café en évitant le lait souvent indigeste
- ▶ Des protéines : œuf à la coque, œufs brouillés, omelette, tranches de jambon ou blanc de volaille, poissons, viande des grisons, bacon...
 - ▶ Elles permettent de booster la **dopamine**, neuromédiateur du plaisir et de la motivation et **starter** de l'action.
- ▶ Un laitage source de probiotiques type yaourt (mieux toléré que le lait) ; à éviter avant une séance dure ou en cas d'intolérances aux laitages.
- ▶ Des glucides complexes (lents) : céréales à haute densité nutritionnelle types flocons d'avoine, muesli, pain de seigle ou pain complet, gâteaux de riz complets aux fruits secs.
- ▶ Des glucides simples (rapides) mais en petite quantité pour éviter les pics insuliniques et les hypoglycémies réactionnelles : confiture, miel...
- ▶ Un corps gras : beurre, margarine, purée d'amande... tartinés sur le pain.
- ▶ Fruit ou jus de fruit : pour un entraînement le matin, le jus de fruit convient mieux car le sucre est vite assimilé. Pour un entraînement l'après-midi, le fruit est plus approprié car sa richesse en fibres permet de stabiliser plus longtemps la glycémie.

Objectif n°2 :

faciliter la perte de masse grasse = petit déjeuner après un exercice moyennement soutenu.

Au lever le matin, on dispose de moins de réserve de sucre au niveau du muscle.

► L'organisme va donc utiliser en priorité les graisses comme carburant si on n'a pas pris de petit déjeuner.

Quand manger après cet effort ?

L'idéal est de profiter de la "fenêtre métabolique" qui se situe dans l'heure après l'arrêt de l'effort. Pendant cette période, le muscle va reconstituer ses réserves de manière optimale en protéines et glycogène.

On conseille alors un petit déjeuner bien hydraté et composé de 1/3 de protéines et de 2/3 de glucides.



Un apport régulier en protéines et en glucides après chaque entraînement, chaque compétition permet une bonne récupération sur le long cours, le maintien d'une concentration efficace et des défenses immunitaires préservées.

Sans petit déjeuner, il est recommandé de commencer au départ par des séances plus courtes qu'à la normale.

Le sport en nocturne

Oui, mais pas juste avant de se coucher

Si pratiquer une activité sportive dans la journée favorise la durée du sommeil profond donc une bonne récupération, en revanche, une activité sportive trop près du coucher augmente la température corporelle et retarde l'endormissement.

Et pas n'importe quelle activité

Eviter les séances effectuées sur un rythme soutenu et qui nécessitent une forte concentration (squash, sports collectifs, course rapide, tennis...).

Préférer à l'inverse, des exercices modérés d'assouplissement stretching, yoga, pilates qui font appel à des voies cérébrales davantage compatibles avec un bon sommeil.

Un dîner privilégiant les glucides (féculents, fruits, légumes) favorisera la voie de la sérotonine et de la mélatonine, respectivement hormone de la sérénité et des rythmes biologiques.

