

ALIMENTATION
ET NUTRITION
DU SPORTIF

CALORIES - ENERGIE DEPENSEE

- Pour tout effort, pour tout exercice, il faut de l'énergie qui se mesure en **Calories**.
- La nuit **nous continuons à vivre**,
- Les muscles ne travaillent pratiquement pas,

Mais

- Le **cœur** bat
- Le **foie** épure le sang et fait des réserves
- Le **rein** produisent l'urine à partir du sang
- Le **sang** circule
- L'**intestin** continue la digestion
- Nous respirons (**poumons**)
- Nous rêvons (**cerveau**)



- Tous cela demande de l'**énergie**,
- De l'énergie pour **exister** seulement

C'est le

METABOLISME DE BASE

QUAND LE MUSCLE SE MET AU TRAVAIL, IL CONSOMME DE L'ENERGIE

Le sport entraîne une demande de 20 à 50% de plus de l'apport énergétique

- Plus l'effort est intense et de longue durée, plus il faut de l'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**.

~~Sucres rapides~~

~~Sucres lents~~

Tous les glucides ont la même **vitesse d'absorption intestinale**, même s'ils se divisent en glucides simples et glucides complexes

Les glucides simples: sucre, sucreries, fruits et jus de fruits

Les glucides complexes: pain, pâtes, riz, pommes de terre

LES NUTRIMENTS DU SPORT

- LES GLUCIDES

En alimentation sportive, **les glucides sont la base de l'alimentation**. Il en faut beaucoup parce que leur mise en réserve est limitée. Par conséquent ils doivent faire partie du menu avant, pendant et après l'exercice.

- LES LIPIDES

Leur triple rôle, énergétique, structurel et fonctionnel, donne aux lipides une place majeure et justifie qu'un apport minimum soit recommandé. L'énergie qu'ils apportent est utile dans **les épreuves de longue durée**, où l'on puise dans les réserves. Mais il n'est pas utile d'augmenter énormément sa consommation en lipides car nous avons toujours des réserves suffisantes.

- LES PROTIDES

- Les produits laitiers sont essentiels pour un sportif. Ils apportent du **calcium** qui est particulièrement important pour la contraction des muscles et la solidité des os. Il faut en consommer à chaque repas

- Privilégier les protéines d'origine animale pour leur apport en **fer**

- Il faut quand même privilégier les **protéines maigres**

- Les protéines sont nécessaires au sportif, **mais ne doivent pas dépasser 15%** de l'apport énergétique total, un excès de protéines est l'erreur la plus fréquente dans les régimes pour les sportifs

L'EAU

Pendant l'effort, le sportif **transpire** et avec l'eau que nous perdons s'échappe une très grande quantité des **micronutriments** indispensables. Nous devons remplacer ces micronutriments perdus dans un temps très court pour maintenir l'effort dans de bonnes conditions et assurer une récupération optimale post-effort.

Chaque eau à sa spécificité minérale, il faut lire les étiquettes.

En plus, l'eau permet de **maintenir une température corporelle idéale**, elle joue de « radiateur » à l'intérieur de notre corps.

Finalement, elle est aussi **indispensable pour le travail musculaire**, sans apport d'eau, notre corps ne peut pas stocker d'énergie



Il faut donc s'hydrater suffisamment mais il est important de **boire avant d'avoir soif!!**
Quand on a soif, il est déjà trop tard, la déshydratation est déjà déclenchée.

Les boissons de récupération

Les boissons de récupération sont **utiles aux grands sportifs** pour refaire les réserves énergétiques et réparer les tissus. Il est important de les refaire rapidement, dans les 30 minutes après l'arrêt de l'activité.

Pour les gens dont l'exercice physique est modéré, **une boisson de récupération n'est pas nécessaire**. Elle annulerait la perte de calories occasionnée par l'exercice. Un bon repas complet en temps opportun est mieux indiqué.

Recette pratique de boisson de récupération

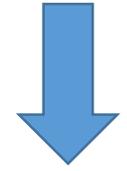
On peut préparer cette boisson de récupération après des activités physiques de longue haleine (de **plus de 3 h** généralement) ou si on prévoit refaire une activité intense à l'intérieur des 24 h qui suivent la séance d'exercice intense que l'on vient de faire.

500 ml (2 tasses) de lait 1 % ou écrémé
75 ml (1/4 tasse) de concentré de jus d'orange

Cette recette a été conçue dans le cadre d'un projet de maîtrise à l'Université de Montréal
« Protégez-Vous *Boisson pour sportifs, comment choisir* », Canada, janvier 2004, p. 14

Apport nutritionnel tout au long de la journée

L'importance des collations



petit-dejeuner 20-25%



dejeuner 40-45%



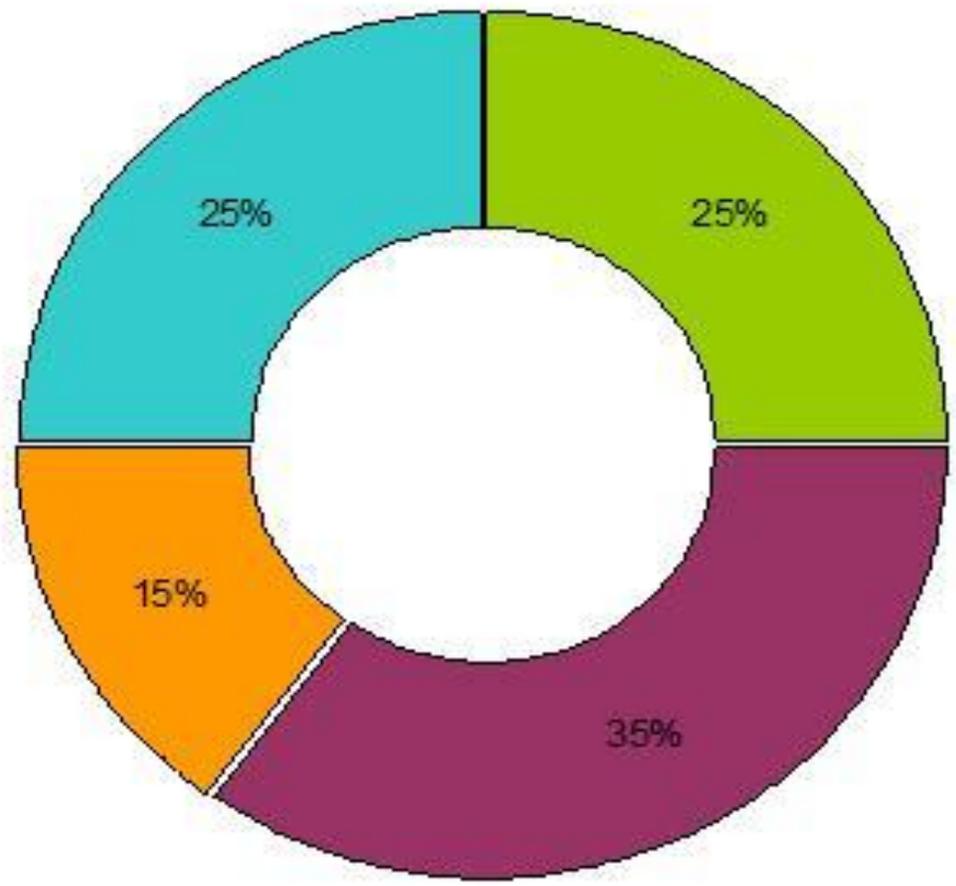
collation 5-10%



diner 30-35%



Repartition des apports alimentaires chez le sportif



- Petit déjeuner
- Dejeûner
- Goûter
- Dîner