



Bien s'alimenter dans le cadre d'une activité sportive



Après l'effort : Pour favoriser la récupération et compenser les pertes en eau et minéraux, drainer les toxines : boire 1,5 L d'eau pour chaque kg de poids perdu pendant l'exercice.
Observer les urines : la réhydratation est optimum lorsqu'elles sont très claires.

Le repas post-exercice :
Le repas peut être pris 2 à 3 heures après l'effort et se composer :

- d'un apport en féculents (pâtes, riz, pain, semoule, céréales complètes...) pour favoriser la restauration des stocks énergétiques ;

- de végétaux frais (crudités, légumes cuits, fruits frais...) riches en eau et minéraux pour réhydrater l'organisme, en antioxydants et en polyphénols pour lutter contre les radicaux libres produits en plus grande quantité durant l'effort, en glucides pour la resynthèse du glycogène musculaire ;
- de poisson ou d'œufs, riches en acides aminés essentiels pour le renouvellement des fibres musculaires. Attention aux viandes grasses : elles sont riches en protéines mais elles contiennent des acides gras saturés néfastes pour la santé.
- Pensez aux oméga 3 !!!

Inscrivez-vous à nos actions de Prévention sur prevention-radiance.com

Préserver les défenses anti oxydantes



L'organisme a besoin d'énergie pour vivre. Lorsqu'il produit cette énergie, il génère des radicaux libres. C'est un phénomène physiologique normal, mais qui est largement amplifié chez le sportif qui a besoin de beaucoup d'énergie. Ces radicaux libres sont source d'oxydation et si ces molécules oxydantes sont trop nombreuses par rapport aux défenses anti oxydantes, des dommages articulaires, musculaires, tendineux, inflammatoires... peuvent en résulter.

Suggestions : favoriser les apports nutritionnels en vitamines et oligo éléments, notamment :

- Vitamine A : légumes et fruits jaunes, rouges
- Vitamine C : oranges, kiwis, choux
- Vitamine E : amandes, huiles tournesol, de germe de blé
- Sélénium : huîtres, moules, volailles
- Zinc : céréales, viandes, comté, gruyère
- Polyphénols : avocats, brocolis, ail, oignons, olives noires, fraises, framboises, légumineuses

Se protéger des troubles digestifs et protéger son intestin

Ces troubles (vomissements, crampes abdominales, dérèglements du transit...) sont fréquents chez le sportif coureur, et parfois cause d'abandon. Les raisons sont multifactorielles : effet mécanique avec les chocs, alimentation non adaptée, inflammation intestinale...

L'intestin du coureur : avec une irrigation sanguine réduite pendant l'effort et qui redevient normale au repos, il subit des atteintes tissulaires et peut devenir hyperperméable, avec des facteurs aggravants comme la chaleur, l'altitude, la déshydratation, l'âge du sujet, la prise d'aspirine, d'anti inflammatoire, stress ...

Suggestions : quelques mesures non exhaustives :

- Respecter un délai de 2 à 3 h entre le dernier repas et le début de l'effort

- 48h **avant** l'effort, éviter de manger des graisses animales et plats gras ; éviter les aliments riches en fibres insolubles comme : les produits à base de blé entier, le son de blé, le pain aux multi graines, le pain aux graines de lin, le boulgour, le maïs entier, l'épeautre, les céréales aux multi graines, pomme de terre avec sa peau, chou de Bruxelles, brocoli, pois, poire, pomme, fruits séchés (pruneaux, figues, dattes), papaye, les graines de lin, les légumineuses... (ils peuvent provoquer des troubles gastro-intestinaux). Ces aliments restent néanmoins excellents, et à consommer le reste du temps.

- Au quotidien, éviter les sucreries industrielles, le sucre blanc et veiller à l'équilibre nutritionnel.

Attention aux idées reçues concernant les apports lipidiques

Les lipides peuvent être marginaux dans l'alimentation du sportif qui cherchent à limiter la masse grasse. Ils ne doivent pas être minimisés. Les lipides, notamment les omégas 3, DHA, sont essentiels à la performance et à la récupération :

- baisse des temps de réaction musculaires
- agissent sur le mental
- favorisent la guérison des blessures
- interviennent dans les phénomènes anti inflammatoires

Suggestions :
Veiller à un bon équilibre (indispensable) omégas 6/ omégas 3 en consommant :

- huile de colza
- huile de noix
- noix de Grenoble
- poissons gras



Bien s'hydrater avant, pendant et après l'effort

Une déshydratation d'environ 2% entraîne une baisse de 20% des performances sportives.

Avant le début de l'effort : Boire dès le matin petites quantités par petites quantités.

Pendant l'effort :

- effort d'une heure : l'eau seule suffit
- effort de plus d'une heure : eau + glucides (maximum 8 % : une boisson trop concentrée ralentira l'absorption de l'eau et pourra causer des malaises digestifs)
- effort supérieur à 2h : eau + glucides (8% maximum) + sodium (500 à 700 mg/L)
- effort supérieur à 3h : eau + glucides (8% maximum) + sodium (500 à 700 mg/L) et potassium (environ 500 mg/L). **Ces valeurs sont à affiner selon l'effort et les caractéristiques individuelles.** Il faut boire régulièrement sans attendre d'avoir soif, toutes les 15 minutes.

Les éléments ajoutés à l'eau comblent les pertes dues à l'effort et à la sudation.

Les boissons énergisantes avec caféine sont déconseillées, car elles hydratent moins bien que l'eau. Il convient de préférer les boissons réservées aux sportifs, notamment isotoniques.

Attention toutefois à la surhydratation, cause de troubles potentiellement graves. Les signes de la déshydratation : fatigue, maux de tête, nausées, lourdeurs dans les jambes, urines foncées.

Pour connaître ses propres besoins en eau pendant la pratique sportive : se peser avant et après une épreuve ou un entraînement en tenant compte du poids de l'eau bue pendant l'effort. Ces données changent en fonction de la saison et de la température.