

# Trouver le bon Équilibre alimentaire



Il n'y a pas de performances ni de progression durable sans un bon équilibre alimentaire. Ce qui passe par la connaissance des besoins et des réactions de son organisme lorsque celui-ci est soumis à un effort. Rappel de quelques règles élémentaires de nutrition à destination des athlètes.

*Marie-France OPRENDEK est un médecin "multi-cartes": médecin du sport, endocrinologue et nutritionniste. Cela fait maintenant une décennie qu'elle exerce au sein de l'INSEP, au contact des plus grands champions français. Elle est donc parfaitement placée pour rappeler quelques principes fondamentaux de diététique.*

## 1. "Il est indispensable de trouver un bon équilibre alimentaire"

Tout sportif doit être soucieux de son équilibre alimentaire. Pour cela, nul n'est de meilleur conseil que le médecin traitant, voire - le cas échéant - un spécialiste en nutrition. "Il n'y a rien de pire que les variations fréquentes de poids, les régimes 'yo-yo", affirme Marie-France OPRENDEK. Il est impératif de définir avec son médecin un équilibre alimentaire judicieux en fonction de ce que l'on est et de ce que l'on veut devenir."

## 2. "Le sportif qui parvient à bien gérer ses ressources énergétiques possède un avantage non négligeable"

L'un des éléments fondamentaux de l'équilibre alimentaire est constitué par la famille des "hydrates de carbone", que l'on appelle communément les "sucres". Ceux-ci sont de trois types :

- les sucres d'assimilation rapide dans l'estomac, dits "sucres rapides". Il s'agit du glucose et de ses dérivés, notamment toutes les sucreries.
- les sucres d'assimilation un peu plus lente et douce, notamment ceux contenus dans les fruits, qui vont permettre d'éviter l'apparition du phénomène d'hypoglycémie (voir ci-contre).
- les sucres complexes, d'assimilation lente dans l'intestin, qualifiés de "sucres lents". On les trouve dans les pommes de terre, le riz, la semoule, les légumes secs, les céréales, le pain et les pâtes.

"Ces trois types de sucres sont complémentaires, en particulier chez celui ou celle qui fait du sport, explique Marie-France OPRENDEK. L'objectif est de disposer d'une arrivée régulière et continue d'énergie. Le sportif qui parvient à bien gérer ses ressources énergétiques possède un net avantage sur les autres".

### 3. "Protéines et sucres complexes doivent toujours être associés dans l'alimentation"

Les premières alimentent la structure musculaire, les seconds fournissent l'énergie sur la durée. Elles doivent toujours être associées, sous peine de voir les performances décroître. A la différence des sucres complexes, que l'organisme peut "stocker" sous forme de glucogènes, les protéines animales sont assimilées directement par l'organisme. On les trouve dans les œufs, le jambon, les volailles, les produits laitiers, la viande et le poisson. Elles sont d'autant plus indispensables dans l'alimentation que l'organisme détruit en permanence des protéines, notamment à l'occasion d'un effort physique, et qu'il faut compenser ces pertes. Les protéines végétales sont également indispensables, mais leur assimilation demande des associations particulières.

### 4. "Fruits, légumes et laitages sont nécessaires pour éviter les carences"

Les fruits et légumes apportent à l'organisme sels minéraux, vitamines et oligo-éléments, alors que leurs pigments ont une action anti-oxydante qui protège les cellules. "On constate qu'une certaine décadence des habitudes alimentaires - la nourriture type "fast food" en est un exemple - peut entraîner des carences, affirme Marie-France OPRENDEK. Les fruits et légumes sont d'autant plus importants qu'ils exercent une action protectrice et contiennent des fibres permettant une meilleure assimilation des sucres".



Quant aux laitages, ils sont riches en protéines, calcium et vitamines A, D, E et K, que l'organisme ne fabrique pas lui-même. La ration quotidienne de calcium doit atteindre en moyenne 1.200 milligrammes, sachant qu'un yaourt en contient environ 125 et un grand verre de lait 300. Un verre de lait, deux yaourts et un bon morceau de fromage assurent à peu près cette ration.

### 5. "Le repas doit être pris environ trois heures avant un effort important"

Trois heures, c'est le délai nécessaire pour que l'énergie contenue dans les sucres lents absorbés pendant le repas soit disponible en quantité suffisante. Alors que les sucres rapides mettent quelques minutes pour être assimilés par l'estomac, les sucres lents, qui sont assimilés au niveau l'intestin, ont besoin de deux ou trois heures.

Un repas doit associer tous les éléments évoqués plus haut et permettre à l'organisme de patienter plusieurs heures. "Le petit déjeuner est particulièrement important, car il arrive après un jeûne de plusieurs heures et doit fournir rapidement du sucre à l'organisme, explique Marie-France OPRENDEK. Si on ne lui fournit pas assez de sucres, il se met à en fabriquer lui-même, ce qui n'est pas une bonne chose, et il peut y avoir une crise d'hypoglycémie en fin de matinée".

## 6. "Une collation une heure avant l'entraînement"



En cas d'entraînement placé relativement loin du repas précédent, il est recommandé de prendre une collation environ une heure avant la séance, afin de "fabriquer" de l'énergie. On évitera les croissants et autres pains au chocolat, trop gras et difficiles à assimiler, pour choisir pain au lait, brioche, ou barres aux céréales, très intéressantes car associant différents types de sucres. On pourra les accompagner d'un jus de fruits.

La pratique sportive en soirée pose une question incontournable : faut-il s'alimenter avant ou après ? Marie-France OPRENDEK conseille de couper la poire en deux de la façon suivante : avant l'entraînement, une collation protéinée et comprenant les trois types de sucres, mais pauvre en matière grasse (exemple : riz et poisson, ou blanc de volaille et pâtes); après l'entraînement, même si l'on n'a pas très faim comme c'est souvent le cas après un effort, un complément de repas comprenant légumes, fruits, laitage et sucres complexes est nécessaire.

## 7. "Pendant l'activité sportive, il est conseillé de boire régulièrement et par petites quantités"

On considère que le corps humain consomme un millilitre d'eau par calorie digérée. Sachant que la ration calorique est située dans une fourchette de 1.800 à 3.000 calories par jour chez les hommes et de 1.600 à 2.500 calories chez les femmes, on peut estimer qu'en buvant deux litres d'eau (sous une forme ou sous une autre : eau minérale, thé, potage, etc) par jour, on se place à l'abri de la déshydratation.



Toute activité physique accroît le besoin hydrique. Le sportif doit donc boire entre 600 millilitres et un litre supplémentaire (d'eau fraîche mais pas glacée) par heure d'activité, de préférence par petites quantités réparties pendant la pratique sportive. Cette quantité est à ajuster et sera augmentée par des efforts intenses en ambiance chaude.

## 8. "Fer, magnésium, calcium : trois éléments à surveiller"

L'organisme a besoin d'être régulièrement alimenté en fer, calcium et magnésium. Le fer est présent dans la viande rouge, le boudin, le foie et le jambon crû. La consommation de l'un de ces aliments quatre fois par semaine doit combler les besoins en fer de l'organisme. Les laitages fournissent à celui-ci sa ration en calcium. Quant au magnésium, qui régule notamment le rythme cardiaque et est indispensable pour la construction musculaire, on le trouve dans les céréales, les fruits secs et le chocolat.

En cas de carence en l'un ou plusieurs de ces éléments, le médecin peut prescrire une cure de comprimés polyvitaminés qui s'étalera sur une dizaine de jours. Mieux vaut ne pas s'en préoccuper au dernier moment avant une compétition, car ces cures peuvent s'accompagner de troubles intestinaux ou d'une légère prise de poids. Il est donc conseillé de faire un essai dans une période d'entraînement.

## A quelle fréquence devrait-on manger...

- ▶ des crudités : à volonté
- ▶ de la charcuterie : une fois par semaine au maximum
- ▶ de la viande, du poisson ou des oeufs : une portion de l'un de ces éléments une ou deux fois par jour, mais pas plus de quatre à six oeufs en tout par semaine
- ▶ des féculents (pâtes, riz, pommes de terre, semoule, maïs...) : une portion par repas, quantité à adapter selon le poids de corps et la consommation de pain
- ▶ du pain : plus ou moins, en complément des féculents et selon le besoin énergétique
- ▶ des plats en friture : une fois par semaine au maximum
- ▶ des légumes cuits : à volonté
- ▶ du fromage : une fois par jour
- ▶ des laitages : un à chaque repas
- ▶ des fruits : un à chaque repas

