

Les bases nutritionnelles du sportif

Un vieil adage dit : « on est ce que l'on mange ». Ceci est d'autant plus vrai lorsque que l'on est un sportif. Le sportif en recherche de performance se doit d'y porter une grande attention. Une alimentation saine et équilibré doit lui permettre de refaire ses stocks d'énergie mais aussi lui éviter toute carence. L'alimentation apporte différents types de nutriments énergétique et non énergétique. Les nutriments sont des éléments qui constituent les aliments. On retrouve sur beaucoup de paquets d'aliment les valeurs nutritives de l'aliment. Par exemple pour les pates aux œufs :

Nutriment énergétique	Pour 100g
Glucide	22,9g
Lipide	4,7g
Protéine	1,2g

Comme leur nom l'indique, les nutriments énergétiques, sont des aliments qui servent à la production d'énergie. Il en existe trois types :

- Glucides : c'est ce qui apporte le carburant pour les heures qui suivent le repas. Il en existe plusieurs type glucide lent et les glucides rapide. Les premiers sont à privilégier avant les efforts, on les retrouve dans les pommes de terre, le riz, les pâtes, blés, etc...). Tandis que les sucres rapides se retrouvent dans des aliments comme bonbon, sucre, miel, pâte de fruit.... Ceux-ci peuvent être consommés durant l'effort et post exercice, ils permettent un apport immédiat de sucre.
- Protéines / protides : elles servent à la construction musculaire mais servent aussi de réserve énergétique lorsque les réserves énergétiques sont épuisées. On les retrouve dans toutes les viandes, œufs, poisson.
- Lipides : contrairement aux croyances populaires l'apport de lipide est important au bon fonctionnement du corps humain. Ils apportent des vitamines, de l'énergie, et des acides gras. Bien évidemment tous les produits gras ne sont pas bon, notamment tous les produits gras à l'huile de palme. Alternner les huiles (colza, olives, noix...) permet un apport plus complet.

Nous retrouvons ensuite tous les nutriments non énergétique mais tout aussi important. Ce sont les vitamines, sels minéraux. Ils sont très présents dans les fruits, légumes et les différentes eaux. D'où l'importance d'avoir un apport quotidien sans modération.

Equilibre alimentaire :

Manger équilibrer est essentiel pour rester en bonne santé, apporter ce que l'organisme à besoin aussi bien en terme de nutriment que d'énergie. Pour les nutriments la répartition varie en fonction de l'activité de l'individu. Pour une répartition des apports nutritionnels individu sans activités physique particulière on conseil la répartition ci- contre. Mais pour une personne ayant une activité physique de

type endurante il faudra augmenter les apports en glucide à 60%. Pour les apports énergétiques, il faut aussi respecter cet équilibre. Trop d'apport feront grossir et nuira à la performance mais pas assez d'apport est encore plus néfaste. En effet si l'on n'apporte pas tout ce que l'organisme a besoin après un effort les réserves énergétiques ne se font plus et le sportif devient fatigué, moins performant. En conclusion, pour bien s'alimenter manger de tout de façon raisonnable. Varier les repas durant la semaine, ne pas toujours manger la même chose permet d'éviter les carences.

