

Indispensable à tous, une alimentation saine et équilibrée est garante d'une bonne santé. Et primordiale pour les sportifs. Êtes-vous sûr de bien manger ? Voici quelques conseils pour le vérifier, avec Véronique Rousseau (1), diététicienne du sport.

Tous les diététiciens vous le diront : une bonne alimentation permet d'atteindre un état de forme optimal et contribue à améliorer vos performances de chaque jour, car elle agit sur la régulation de votre poids de corps et sur la gestion de vos stocks d'énergie. Voici les principaux réflexes à adopter au quotidien :

- **Miser sur les aliments naturellement vitaminés.** Rien ne remplace les fruits et légumes : ils contiennent des vitamines, des minéraux indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, ainsi que des fibres permettant de réguler le transit intestinal et une meilleure diffusion de l'énergie dans les cellules. Il est conseillé de manger au moins 3 portions de fruits par jour, 1 portion de légumes crus et 2 portions de légumes cuits.
- **Consommer les aliments riches en protéines** Au moins 1 produit laitier à chaque repas et aux collations. Riche en protéines et en calcium, il joue un rôle fondamental dans l'édification de l'os et participe activement à la contraction cardiaque et musculaire.
- **Viandes, poissons, œufs : à consommer 2 fois par jour.** Ces aliments riches en protéines sont utiles à la formation et à l'entretien des muscles, et également riches en fer, nécessaire au transport de l'oxygène dans l'organisme.
- **Adapter les quantités de féculents** en fonction de l'énergie fournie et à fournir Les féculents (pain, riz, pâtes, blé, pomme de terre) ou légumes secs (lentilles, haricots rouges, pois chiche...) sont des aliments riches en sucres complexes. Ils peuvent être consommés à chaque repas et collation en quantités proportionnelles aux dépenses d'énergie.
- **Boire de l'eau, une nécessité** L'eau est la seule boisson indispensable. Au quotidien, une hydratation suffisante et régulière permet d'éviter un déficit chronique en eau qui peut être responsable de douleurs musculaires, tendineuses, ligamentaires ou de crampes, de courbatures, de claquages. Ayez le réflexe de boire tout au long de l'entraînement. Après, optez pour les eaux pétillantes les plus riches en bicarbonates qui favorisent la neutralisation des acides produits pendant l'effort. Évitez les sodas, incompatibles avec une bonne récupération.

CONSEILS PRATIQUES POUR LE FOOTBALLEUR

Délai de digestion : vos apports doivent être répartis en 3 repas par jour au minimum, petit déjeuner, déjeuner, dîner, plus une ou deux collations si le délai entre deux repas est supérieur à 4 heures. Pour ne pas perturber l'entraînement ou le match et la

digestion, respectez un minimum de 3h entre un repas et l'échauffement, un minimum de 1h pour une collation, et 2h pour un petit déjeuner.

La collation avant ou après l'entraînement : composée d'eau, d'un laitage, d'une portion de fruits, elle est programmée soit une heure avant l'entraînement si celui-ci est tardif (par exemple 18h00), ou dans le quart d'heure qui suit l'entraînement.

Veille du match : augmentez la quantité de féculents, conservez les viandes ou poissons peu riches en matières grasses (escalope de veau, filet de boeuf, jambon blanc dégraissé, cabillaud,...), les laitages demi écrémés, les légumes assaisonnés avec des huiles de qualité et en quantité modérée (2 cuillères à soupe d'huile : colza, olive, noix...). Limitez l'ajout de crème fraîche et de beurre dans la préparation des plats.

Jour de match : ne manquez pas d'énergie en maintenant la structure des repas « veille de match » et privilégiez le confort digestif en évitant les graisses (fritures, panures...) et les fibres irritantes (légumes secs) avant le match car elles peuvent ralentir la digestion ou provoquer des problèmes digestifs. Consommer les légumes épluchés, épépinés et cuits.