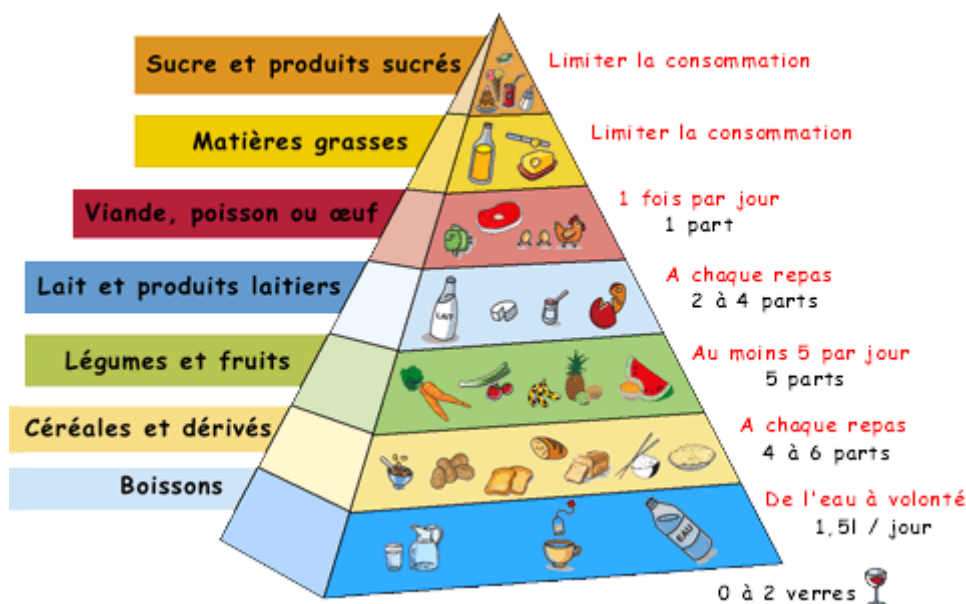


# LE FOOTBALL ET L'ALIMENTATION



La spécificité de l'alimentation lors de la pratique du football, tient dans la difficulté d'alimentation et d'hydratation lors des matchs en raison de la succession d'efforts intenses et répétés.

Le principal risque est la déshydratation. Ainsi, un footballeur peut perdre plus d'un litre et demi d'eau lors d'un match avec pour conséquences un risque de diminution des performances, un risque de blessure accru et un risque majoré d'apparition de crampes.

## **Pourquoi le footballeur doit-il mieux manger ?**

Mieux manger ce n'est pas se priver mais c'est se donner toutes les chances afin d'être au meilleur de sa forme (tonicité, poids), de mieux récupérer, d'avoir l'énergie nécessaire à un match de football mais aussi afin de préserver sa santé et de diminuer le risque de blessure.

Pour le sportif, mieux manger doit être quotidien et non pas seulement à l'approche des compétitions.

## **Mieux manger régulièrement c'est :**

- Boire abondamment tous les jours avant, pendant, après et en dehors de l'activité sportive : de l'eau dans la journée, de l'eau ou une boisson de l'effort durant l'activité sportive.

- Avoir une alimentation quotidienne équilibrée et variée :

- \* Riche et variée en fruits et en légumes (afin de profiter de leur richesse en vitamines, en anti oxydants, en fibres et en minéraux).
- \* Suffisante et variée en aliments glucidiques à index glycémique bas autrefois appelés sucres lents (lentilles, pâtes intégrales, riz complet, quinoa...).
- \* Variée en sources protéiques (en favorisant les poissons gras pour leur richesse en oméga 3) en veillant à éviter les doses massives.

\* Raisonnée (ni trop ni trop peu) en graisses en privilégiant les lipides apportant des acides gras essentiels (huile de colza, de noix, de pépin de raisin ou d'olive pour les assaisonnements crus et l'huile d'olive ou la graisse d'oie pour la cuisson, en mangeant des poissons gras, en limitant l'apport de graisses saturées (frites, viandes grasses).

- Chaque repas doit associer l'ensemble des nutriments.

- Ne pas abuser de l'alcool, des sodas.

- Eviter les boissons énergisantes type Redbull®, Darkdog® qui sont néfastes pour la santé et la performance.

- Ne pas abuser des repas tout prêts trop riches en sucres rapides et en graisses cachées.

### **Mieux manger avant un match c'est :**

- Optimiser l'alimentation des 72 dernières car ce sont ces 72 heures qui permettent à l'organisme de bien se préparer à un effort sportif intense.

- Avant tout s'assurer que l'on est bien hydraté en buvant régulièrement jusqu'au début du match.

- Consommer à tous les repas d'aliments glucidiques à index glycémique bas (lentilles, riz complet, pâtes intégrales, pommes de terre...) afin de constituer des réserves en glycogène suffisantes.

- Le dernier repas devra être facile à digérer et être terminé au moins 3 heures avant le match. On évitera les graisses et les aliments risquant de ballonner (choux...). Le dernier repas ne doit pas être trop abondant.

- Entre le dernier repas et le match, il est conseillé de boire de l'eau voire une boisson de l'effort.

### **Mieux manger pendant la mi temps c'est :**

- Privilégier l'hydratation et la facilité de digestion.

- Une boisson pour le sport est l'idéal, ou de fruits secs ou d'une banane.

### **Mieux manger après un match c'est :**

- Encore une fois, s'assurer d'une bonne hydratation en buvant abondamment une boisson riche en minéraux (eaux gazeuses par exemple pour leur richesse en bicarbonates).

- Penser à reconstituer les réserves en glycogène (principe des fenêtres métaboliques) grâce à des aliments glucidiques (jus de fruit par exemple) pris juste après l'effort.