À communiquer à vos joueurs. Si les athlètes connaissent l'importance de l'alimentation dans la recherche de la performance sportive, ils ignorent bien souvent que certains aliments du quotidien présentent des propriétés spécifiques très intéressantes, et parfois inattendues. Petit tour d'horizon non-exhaustif.

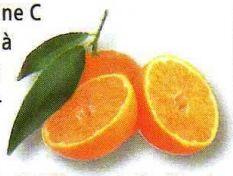
1/ LE LAIT... pour mieux dormir

Le sommeil est indispensable pour assurer une récupération optimale de l'organisme. Il peut être influencé par certains facteurs nutritionnels qui agissent sur les sécrétions hormonales. La sérotonine, hormone favorisant l'endormissement, est synthétisée à partir de tryptophane, présent notamment dans le lait. Cependant, un verre de lait ne peut, à lui seul, provoquer l'endormissement ! L'ingestion de glucides complexes, présents dans les féculents, facilite l'absorption du tryptophane. Alors, un verre de lait chaud avant de se coucher, oui, mais sans oublier les pâtes ou le riz au dîner !

2/ L'AMANDE ... pour abaisser le stress

Une carence en magnésium peut accentuer l'état de nervosité ressenti par le sportif. Le magnésium agit en limitant la montée du cortisol, hormone qui intervient dans les situations de stress au même titre que l'adrénaline. En période de stress, le cortisol et l'adrénaline mobilisent les réserves en magnésium et augmentent les fuites urinaires de ce minéral. Le sportif stressé et en carence de magnésium accroît celle-ci par son stress... C'est un cercle vicieux. Heureusement, des remèdes alimentaires efficaces existent pour prévenir cette carence. On se plaît à entendre que magnésium rime avec chocolat, mais il peut s'apparenter à bien d'autres aliments à commencer par l'amande, une des meilleures de magnésium !

3/ L'ORANGE ... pour favoriser la récupération



Sa richesse en vitamine C a largement participé à la publicité de l'orange. Cela lui permet de lutter efficacement contre les radicaux libres produits à l'effort et de faciliter le stockage énergétique sous forme de glycogène, principes essentiels de la phase de récupération. Malgré sa saveur acidulée due à la présence d'acides organiques, elle n'est pas un aliment acide, au contraire ! Sur tous les plans, l'orange demeure le meilleur allié du sportif pour une récupération optimale.

4/ L'ENDIVE ... pour mieux épurer l'organisme

Véritable concentré de minéraux, particulièrement riche en potassium, l'endive dispose d'un rapport potassium/sodium élevé, ce qui lui confère des propriétés diurétiques facilitant l'épuration rénale. On peut la qualifier d'aliment "drainant". Par conséquent, l'endive est bienvenue dans vos repas de récupération, pour optimiser l'évacuation des déchets acides de l'organisme après l'effort.

5/ L'OEUF... pour réparer les fibres musculaires après l'effort

À l'effort, la forte sollicitation musculaire entraîne des microlésions du tissu. La réparation de ces lésions constitue un des aspects essentiels de la phase de récupération, rendue possible par un apport en protéines de bonne qualité, en quantité adéquate. L'œuf est une source de protéines d'excellente qualité, l'une des moins chères du marché alimentaire qui plus est. Les protéines de l'œuf contiennent l'ensemble des acides aminés essentiels et participent donc efficacement au maintien ou au développement

LES "ENNEMIS" DU SPORTIF

Les boissons énergisantes sont inadaptées à la pratique sportive et aux objectifs de récupération. Leur composition nutritionnelle ne répond en aucun cas aux besoins de l'organisme à l'effort. En effet, leur pH acide ne fait que renforcer l'acidité du corps consécutive à l'effort, ce qui nuit à la récupération et peut favoriser les blessures. De plus, la forte teneur en caféine leur confère une action diurétique, qui participe à la déshydratation. Pour des raisons différentes, l'alimentation fast-food ne répond pas non plus aux exigences nutritionnelles de la pratique sportive. Elle peut s'intégrer occasionnellement à l'alimentation du sportif, mais doit rester ponctuelle. Les aliments proposés sont source de "calories vides", avec une densité nutritionnelle est très faible : peu de vitamines et minéraux, beaucoup de graisses cachées (et pas les essentielles), du sucre...

de la masse musculaire du sportif, au même titre que la viande ou le poisson. Alors, après les entraînements, ayez le "réflexe œufs", qu'ils soient à la coque, au plat ou en omelette !

6/ LA BANANE ... pour éviter les crampes

Les crampes, ces contractions musculaires involontaires et douloureuses, sont la résultante de plusieurs facteurs : un effort intense et inhabituel, une mauvaise alimentation ou hydratation avec épuisement des réserves en glycogène, l'accumulation d'acide lactique dans le muscle, un déficit en potassium, calcium, sodium ou magnésium... La banane est un des fruits les plus riches en magnésium et en potassium. De ce fait, elle peut participer efficacement à la prévention d'apparition des crampes. Et ce, dans le cadre d'une alimentation variée, équilibrée et d'une hydratation suffisante, bien entendu.

7/ LE RAISON SEC ... pour donner un coup de fouet

Pour absorber un concentré de sucres avant l'effort, rien ne vaut les fruits secs ! Le raisin est un des fruits les plus sucrés, à fortiori lorsqu'il est déshydraté et donc sous forme de fruit séché. Ces sucres facilement assimilables sont rapidement utilisables par l'organisme pour produire l'énergie nécessaire à l'effort sportif. Leur teneur en fibres est moindre que celle d'autres types de fruits secs (dattes, figues séchées...), ce qui évite la possible apparition de troubles digestifs. Aussi, avant d'opter pour des produits énergétiques pour sportifs, pensez aux raisins secs !

8/ LE FOIE ... pour lutter contre la fatigue (par carence en fer)

Les pertes en fer, chez le sportif, sont essentiellement des pertes sudorales et digestives. La fatigue ou la fatigabilité à l'effort sont les manifestations courantes d'une carence en fer. Certains aliments en constituent une source intéressante. Ainsi, les abats (notamment le foie des animaux) sont des aliments à privilégier pour prévenir le risque de carence. Manger du foie une à deux fois par mois permet de restaurer les réserves hépatiques en fer, vous voilà tranquille ! Rassurez-vous, pour ceux qui ne raffolent pas des abats, il existe d'autres alternatives : la viande rouge (1 fois par semaine) les lentilles ou les épinards (1 fois par semaine également) en prenant soin de les associer à un aliment riche en vitamine C (crudités ou fruit frais par exemple) pour augmenter l'absorption du fer qu'ils contiennent.

9/ LA POMME DE TERRE... pour optimiser les réserves d'énergie avant/après l'effort

Souvent oubliée, la pomme de terre est un féculent de premier choix pour les sportifs. La diversité des modes de préparation possibles lui permet de s'adapter parfaitement au délai entre l'effort et sa consommation. En effet, sa vitesse d'assimilation et son index glycémique dépendent directement de son mode de préparation et de cuisson. Sous forme de purée, elle dispose d'un index glycémique élevé et s'assimile très rapidement. Un mode de préparation à privilégier 3 heures avant un match ou pour optimiser la récupération post-effort. Consommer la pomme de terre au cours du repas précédant l'entraînement ou la compétition permet une meilleure stabilité de la glycémie lors de l'effort qu'avec d'autres types de féculents comme les pâtes par exemple. Attention, nous parlons ici de pommes de terre bouillies, vapeur ou au four, pas de frites !

10/ LE PAIN D'EPICES ... pour une collation efficace avant la compétition

Quand le délai entre le repas et le match est supérieur à quatre heures, une collation s'impose pour éviter de puiser dans vos réserves énergétiques trop rapidement. Le pain d'épices est un aliment qui permet de répondre aux besoins de l'organisme en prévision de l'effort. Il est l'un des rares gâteaux à contenir une forte proportion de glucides sans lipides associés ! Idéal donc pour éviter un épuisement rapide des réserves énergétiques au début de l'activité, et l'apparition précoce d'une sensation de fatigue. ■

QUEL REPAS AVANT/APRÈS L'EFFORT ?

Lorsqu'un entraînement ou un match a lieu le matin, un petit déjeuner est indispensable pour réhydrater et apporter de l'énergie à l'organisme après la nuit. Théoriquement, un délai de digestion de deux heures est nécessaire avant l'entraînement, mais il est possible de l'écourter en choisissant des aliments digestes. Si un délai supérieur à quatre heures sépare le déjeuner du début de l'entraînement/du match, une collation est nécessaire une heure avant l'effort. Elle sert de relais énergétique, évite les risques d'hypoglycémie, et maintient les stocks énergétiques. Le dîner tardif après un entraînement/un match, indispensable pour assurer une récupération optimale, ne doit être ni trop léger, ni trop copieux. Mais toujours digeste pour éviter de perturber le sommeil.