

LES REPAS DES SPORTIFS ÉLÉMENTAIRE



Un sportif a des besoins très particuliers en nutrition. L'équilibre alimentaire tel qu'on l'étudie ne s'applique pas tout à fait aux besoins en énergie de ses muscles, mais son alimentation doit être très équilibrée aussi. Il mange beaucoup de glucides et doit veiller à se réhydrater assez régulièrement.

LES BESOINS

Pour l'énergie, le sportif de haut niveau a besoin de beaucoup de glucides surtout sous forme de féculents (pâtes, semoule, céréales, pain).

Pour la réhydratation, et les nutriments, il a besoin de fruits et légumes.

Les produits laitiers vont lui apporter des protéines mais surtout le calcium nécessaire à la bonne contraction des muscles.

Il lui faut également les protéines de la viande et du poisson, mais il les choisit peu grasses, pour ne conserver que l'apport en protéine, sans les mauvaises graisses.

Les lipides sont utiles comme pour tout le monde, mais plus que les autres, le sportif va faire très attention à bien choisir les produits qui lui en apportent.

LES REPAS

Les repas doivent être assez réguliers, et entre les repas, le sportif de haut niveau a besoin de petites collations pour récupérer et retrouver les nutriments et l'hydratation perdus pendant l'effort.

Quand c'est possible, un sportif essaie de ne pas faire les très grands efforts physiques exigés par son sport juste après le repas, quand le corps est en pleine digestion.

Il peut donc faire jusqu'à 8 repas par jour, pour mieux récupérer et également mieux répartir les apports des différents aliments.



Une journée de repas type

PETIT-DÉJEUNER :

Jus d'orange ou de pamplemousse Lait demi-écrémé
et céréales muesli
Yaourt nature ou fromage blanc 0 % de matières grasses

COLLATION :

Barre de céréales pauvre en matières grasses
Pomme ou banane

DÉJEUNER :

Salade de crudités : carottes, chou-fleur...
Blanc de poulet avec pâtes complètes
Yaourt nature avec morceaux de fruits rouges

COLLATION :

Pain multicéréales aux noix et fruits secs
Yaourt nature 0 % de matières grasses

DÎNER :

Sauté de bœuf aux brocolis
Riz brun avec champignons et céleri Yaourt nature
avec morceaux de pêche

COLLATION :

Biscuit à la farine complète
Chocolat au lait chaud (demi-écrémé)



L'HYDRATATION

Le sportif de haut niveau perd beaucoup d'eau à l'entraînement ou en compétition, et avec la sueur et les efforts, une partie des minéraux que lui apportent les boissons.

Il doit donc constamment veiller à ne pas se déshydrater, boire beaucoup mais peu à la fois, et penser aux fruits et légumes afin de récupérer aussi les nutriments et l'eau contenus dedans.

En période de compétition et de fort entraînement, un sportif peut perdre beaucoup de son poids en eau, qu'il doit absolument récupérer.



UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

Un sportif de haut niveau ne peut pas se contenter de bien manger pour être en forme.

Il doit veiller à ne pas faire trop d'écarts (manger des bonbons ou trop de gras, boire de l'alcool, fumer), à dormir en quantité suffisante, et surtout à éviter certains produits (médicaments notamment).

