

SOMMAIRE

L' ALIMENTATION DU SPORTIF : "HORS PÉRIODE DE COMPÉTITION" :

Préambule

Précisions pour la période hors compétition

Importance de l'hydratation

Energie, protéines, lipides et glucides

Les rôles des vitamines et minéraux

La place des produits Herbalife

A retenir

Préambule

Jamais une bonne alimentation ne permettra de gagner une épreuve... elle peut, en revanche, permettre d'éviter de la perdre.

Ce n'est pas le jour de l'épreuve, ni même la semaine précédente que le sportif devra se préparer pour une compétition. C'est bien la gestion de son alimentation tout au long de l'année qui est essentielle à sa performance et à son bien-être. Toutefois, à peine 20 % des sportifs ont une alimentation spontanément équilibrée.

Il est défini qu'un individu qui pratique un sport plus de 4 heures par semaine en 3 ou 4 séances est considéré comme un sportif ayant des besoins spécifiques.

Plusieurs périodes très différentes rythment la vie du sportif. Nous pouvons en distinguer deux principales :

Hors période de compétition :

- Repos complet, éventuellement ponctué de quelques « décrassages » légers
- Phases d'entraînement

En période de compétition :

- Dans la semaine précédant l'épreuve
- De 24 heures à 3 heures avant l'épreuve
- De 3 heures avant, pendant et 3 heures après l'épreuve
- De 3 heures à 24 heures après l'épreuve

Précisions pour la période hors compétition

Ce sont toutes les périodes à distance des compétitions ou de leur préparation, et des phases de pratique très intense.

Dans ces périodes, le sportif peut être :

- **Inactif**, en repos complet, en récupération, en vacances, blessé...
- **En phase d'entraînement**, sur l'amélioration de sa résistance, en gain de masse musculaire, pour retrouver son poids de forme...

Tout au long de l'année durant ces périodes « hors compétition », le sportif devra veiller à ses apports en vitamines et minéraux, comme à l'équilibre de son alimentation. Plus particulièrement :

- Pour la période d'inactivité, qui peut durer de quelques jours à quelques mois, le sportif craindra une prise de poids et une fonte musculaire, c'est sur ces deux risques qu'il faudra l'accompagner.
- Pour la phase d'entraînement, il faudra l'aider à retrouver et à maintenir son poids de forme. De même, pour des périodes spécifiques d'entraînement, le conseiller pour augmenter sa masse musculaire.



Importance de l'hydratation

À l'exercice, la température du corps s'élève. Il faut la faire revenir à une valeur normale. La sudation assume ce rôle, en évacuant la chaleur emmagasinée. Même à l'entraînement une déshydratation peut être à l'origine d'une baisse des capacités physiques. Conseillez 3 litres d'eau par jour au minimum, à adapter selon le sport, la durée et les conditions climatiques.



Energie, protéines, lipides et glucides

Pour un homme entre 20 et 40 ans ayant une activité physique dans la moyenne de la population française, les ANC (Apports Nutritionnels Conseillés) préconisent 2400 à 2700 kcal, ainsi qu'une répartition en protéines, lipides et glucides de 15, 30 et 55 %. Pour une femme, selon les mêmes critères, l'ANC est de 1900 à 2200 kcal. Ces valeurs nous serviront de références pour bien comprendre l'alimentation du sportif. Ci-dessous pour un homme, cela donnera :

- Pour le sportif inactif :

15% 30% 55% - 2700 kcal

Faire 3 à 4 repas par jour, varier son alimentation, ne pas grignoter. Privilégier les glucides complexes et limiter les glucides simples. Veiller à l'apport de lipides, qui a vite tendance à dépasser la part préconisée. Privilégier les graisses de poisson ou celles d'origine végétale. Boire 1,5 l d'eau au minimum chaque jour.

- Pour le sportif inactif désirant contrôler son poids et préserver sa masse musculaire :

20% 27% 53% - 2500 kcal

Avec les mêmes recommandations que ci-dessus. L'apport énergétique est à diminuer en fonction de l'objectif pondéral. La part de protéines est augmentée, celle des lipides et des glucides est diminuée, pour aider l'organisme à puiser dans les réserves de graisses tout en préservant la masse musculaire.

- Pour le sportif qui suit un entraînement régulier (2 à 3 heures d'endurance par jour) :

13% 27% 60% - 3500 kcal

Parce qu'il y a une reprise de l'activité physique, il y a une augmentation de l'énergie. La part des protéines et des lipides varie peu. L'ajustement principal se fait sur la part des glucides, qui rappelons-le est le carburant principal de l'activité musculaire.

- Pour le sportif à l'entraînement cherchant à augmenter sa masse musculaire :

20% 25% 55% - 3500 kcal

Son activité physique augmente, l'énergie est donc ajustée. La priorité est à la construction musculaire. La part des protéines est plus importante. Ce type d'entraînement est limité dans le temps (6 mois par an). Il doit s'accompagner d'une hydratation suffisante, d'un entraînement intensif, voire d'une surveillance médicale.

Rôles des glucides

Ils sont le carburant essentiel du muscle. Ils sont mis en réserve dans le muscle et le foie sous forme de glycogène. Ces réserves sont faibles. C'est ce qui explique toute l'importance de la gestion des glucides chez le sportif. Elles sont constituées principalement à partir des glucides complexes.

Rôles des protéines

Elles sont les principaux constituants des muscles. Elles permettent également de réparer les muscles endommagés par l'exercice physique. Un manque de protéines diminue la résistance aux infections et aux traumatismes. Il peut se traduire par de la fatigue et une fonte musculaire.

Rôles des lipides

En dehors de leurs rôles dans la constitution du système nerveux et l'apport d'acides gras essentiels et de vitamines, les lipides sont utilisés comme carburant secondaire (en plus des glucides) lors des exercices d'endurance (d'intensité moyenne et de longue durée). Un excès de lipides est à éviter car ils sont mis en réserves et peuvent entraîner une prise de poids défavorable au sportif.

Précisions sur les besoins énergétiques

Les besoins énergétiques dépendent en partie du travail musculaire. Ils varient selon le sport, l'individu et l'intensité de l'activité. D'une manière générale, c'est le poids du sportif qui permet de vérifier si l'équilibre énergétique est assuré.

Pour information, lors d'un entraînement, le sportif va brûler en moyenne 250 kcal par heure. Ce chiffre peut s'élever de 300 à plus de 500 kcal par heure suivant l'intensité de l'effort.



Les rôles des vitamines et minéraux

Les vitamines du groupe B :

Elles interviennent dans utilisation des nutriments, notamment des glucides.

La vitamine C :

Elle participe au tonus, à la lutte contre les infections et joue un rôle antioxydant.

La vitamine E :

Elle aide à lutter contre le stress oxydatif.

Le fer :

Il est déterminant dans le transport de l'oxygène jusqu'au muscle. Un manque de fer se traduit par une fatigue intense et une mauvaise récupération.

Le calcium :

On connaît son rôle dans la solidité et l'entretien du squelette. Un manque de calcium chez le sportif peut se traduire par une fragilité osseuse pouvant aller à long terme jusqu'à la fracture. On connaît moins celui, tout aussi important, qu'il tient dans la contraction musculaire. Chez le sportif carencé en calcium, crampes et défauts de contraction des muscles émailleront sa pratique sportive.

Le magnésium :

Il est très important dans l'utilisation du glycogène. Un manque de magnésium chez le sportif induit fatigue, irritation, crampes musculaires...

Le zinc et le sélénium :

Ils sont antioxydants.



La place des produits Herbalife

Formula 1 : pourra être consommée sous la forme d'un milk-shake intégré au petit-déjeuner ou au goûter pour compléter l'apport en protéines de la journée.

Formula 3 : complément à base de protéines, peut accompagner le sportif principalement lors des phases d'entraînement, notamment celle de développement musculaire.

Formula 2, Cell Activator, Cell-U-Loss et VegetACE : Ces produits pourront être consommés au quotidien pour assurer un apport régulier et complet en vitamines et en minéraux.

De plus, les programmes classiques de contrôle de poids sont parfaitement adaptés aux sportifs hors période de compétition.

A retenir

- Le sportif doit gérer son alimentation tout au long de l'année. Une prise en charge uniquement à l'approche des compétitions n'est pas suffisante.
 - Les besoins énergétiques doivent être adaptés en fonction de la stature du sportif et de son niveau d'activité physique.
 - Les glucides représentent le carburant principal du muscle à l'effort.
 - L'hydratation joue un rôle clé chez le sportif.
 - Les protéines ont un rôle essentiel dans la constitution et dans l'entretien de la masse musculaire.
- Nous vous donnons rendez-vous dans la prochaine newsletter, pour aborder la période de compétition.

Sources :

- Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, 3ème édition, Ambroise Martin.
- Répertoire Général des Aliments.