

Stratégies pour un sportif

Par Odette Tardif, Dt.P. (tiré du livre *J'ai le goût de la santé, nutrition et équilibre*)

Nombreux sont ceux qui croient que certains aliments miracles permettent d'augmenter les performances physiques, ce qui explique l'omniprésence de capsules, de comprimés et de tablettes de toutes sortes dans les pharmacies et même les supermarchés. En réalité, même les plus grands sportifs peuvent s'en passer...

Les athlètes de tous niveaux devraient savoir qu'une saine alimentation répond aisément aux besoins accrus de leur organisme. Grâce à elle, ils peuvent faire fi de tous les suppléments sans pour autant nuire à leur rendement.

Le dosage de l'énergie

Il est évident que les dépenses énergétiques d'un athlète qui pratique un exercice prolongé ou se prépare à une compétition dépassent celles de Monsieur et Madame Tout-le-monde. Aussi le sportif doit-il maintenir un équilibre alimentaire constant. À l'instar de la plupart d'entre nous, il doit répartir son apport énergétique quotidien comme suit : de 55 à 60 % de ses calories doivent provenir des glucides, 15 % des protéines, et 25 à 30 %, des lipides.

Pour compenser une demande énergétique accrue, il favorisera de plus grosses portions d'aliments plutôt que des suppléments. Pour en arriver à un équilibre et ne souffrir d'aucune carence, il composera ses menus d'aliments faisant partie des quatre groupes recommandés par [Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement](#) en gardant en mémoire que la clé du succès en alimentation réside dans la variété. C'est en fait la seule façon de se procurer tous les éléments nutritifs essentiels.

Les sportifs doivent favoriser une alimentation riche en glucides (ou sucres). Excellents carburants pour les muscles en action, ils contribuent grandement à la performance. À cet effet, les athlètes devraient privilégier les aliments appartenant au groupe des produits céréaliers (pain, muffins, pâtes, riz, céréales). Afin de mieux équilibrer leurs repas, ils y associeront les aliments protéinés : viandes maigres, volailles sans la peau, poissons, œufs, lait, ainsi que fromages et yogourts partiellement écrémés.

La vérité sur les protéines

Des protéines pour pulvériser des records? On rapporte qu'un lutteur prénommé Milo remporta cinq couronnes olympiques entre 536 et 520 avant J.-C. Il mangeait neuf kilos de viande par jour! Très répandue, l'association muscles et protéines a donné lieu à l'apparition sur le marché de plusieurs produits. Or, les muscles contiennent de 70 à 80 % d'eau et n'ont par conséquent besoin que de très peu de protéines supplémentaires. En fait, seul l'exercice développe les muscles.

Selon le Dr Michael Houston de l'Université de Waterloo, aucune étude scientifique ne justifie l'emploi de suppléments protéiques. Alors que les besoins quotidiens d'un adulte se situent à 0,86 g par kilo de poids, ceux des culturistes et des athlètes d'endurance de haut niveau sont de 0,96 g et 1,44 g respectivement. Or, une alimentation équilibrée comble largement les besoins en protéines de tous les gens actifs.

La pédale douce sur les vitamines

Il en est de même pour les vitamines. De nombreuses études permettent de conclure que les besoins en vitamines et oligoéléments du sportif ne dépassent pas ceux du reste de la population. De plus, une absorption prolongée de vitamines A et D peut avoir des effets néfastes sur la santé. Et celle de vitamines C, B6, B12, de niacine et d'acide folique engendre parfois des complications. La prudence est donc de rigueur.

Il en va autrement de certains minéraux très importants, comme le fer, le magnésium, le cuivre, le zinc ou le calcium. Cependant, l'«anémie du sportif», qui semble plus liée à une modification du métabolisme qu'à une insuffisance nutritionnelle, peut elle aussi être prévenue par une alimentation équilibrée. À cet effet, on favorisera des sources de fer faciles à absorber par l'organisme, comme la viande, plus particulièrement le foie.

D'autre part, les germes de blé, les céréales de son, le millet, les épinards et le tofu, entre autres aliments, contribuent à combler les besoins en magnésium, tandis que le foie, le bœuf, le veau, le crabe, les huîtres et les céréales de son ajoutent du zinc au menu. Pour le calcium, on privilégiera les produits laitiers et, autre source intéressante, les céréales pour bébé. Pour le cuivre, les aliments comme le foie,

les noix de cajou, les champignons, les haricots secs, le brun de poulet et les bananes obtiendront la faveur de l'athlète.

Le rôle de l'eau

L'athlète à l'entraînement doit boire environ deux litres d'eau par jour, car l'eau qu'il perd par la transpiration provient en grande partie du sang. Une sudation excessive et non remplacée diminue par conséquent le volume sanguin. Le cœur et les muscles ne recevant plus autant de sang, il s'ensuit une réduction de l'oxygène nécessaire à la pratique de l'exercice physique.

En outre, une déshydratation entraînant une perte de poids de 2 % peut diminuer la performance de 15 à 20 %. Si la perte de poids est de 3 à 5 %, la force musculaire baisse de 50 %. Sans compter que pendant l'exercice, la déshydratation peut donner lieu à des nausées, des maux de tête, des crampes et des palpitations. On comprend l'importance de bien s'hydrater.

Avant de faire du sport, il faut boire normalement et éviter café, thé, boisson gazeuse et alcool, car ces boissons ont la propriété de déshydrater. Comme la soif est un signe de déshydratation, nul besoin de la ressentir vraiment pour boire. Dès les premiers mouvements, on boira de 100 à 250 millilitres d'eau fraîche toutes les 10 ou 15 minutes. L'eau du robinet et l'eau de source embouteillée constituent les meilleurs choix. Quant aux boissons commerciales, on choisira les boissons isotoniques comme Gatorade, Sportade ou encore du jus de fruits non sucré dilué dans une égale quantité d'eau. Ces solutions contiennent à peine 5 % de sucre et très peu de sodium et de potassium.

L'art de récupérer

Les comprimés de sel très concentrés ne seront adéquatement utilisés que s'ils sont absorbés avec une grande quantité d'eau. Ils sont réservés aux athlètes qui perdent plus de quatre litres d'eau au cours de leur activité. Après l'entraînement, il faut boire 500 millilitres d'eau par livre de poids perdue au cours de l'exercice et compenser les pertes de sel et de potassium causées par la transpiration en prenant par exemple du bouillon de poulet, du jus de tomate, du lait, des fruits séchés, une banane ou une orange. C'est ainsi que l'athlète judicieusement conseillé puisera dans une alimentation équilibrée la puissance qui lui permettra de donner un rendement à la hauteur de ses capacités. Bien manger et bien s'hydrater, voilà la première des stratégies gagnantes!

Petits trucs

À vos marques! Prêts? Partez!

Manger immédiatement avant une séance d'entraînement risque de provoquer des crampes, des nausées et des étourdissements. C'est en fait la conséquence de la compétition à laquelle se livrent l'estomac et les muscles, chacun se disputant un apport sanguin supplémentaire. Il faut patienter de deux à trois heures après un repas léger et de trois à quatre heures après un repas plus substantiel. S'il s'agit d'une petite collation (fruit, muffin, dessert au lait), prévoyez de la consommer une heure avant l'activité.

Juste avant de s'entraîner, on évitera les sucres concentrés se trouvant, par exemple, dans le miel, le chocolat, les bonbons et les boissons gazeuses. Rapidement absorbés par l'organisme, ces sucres provoquent la libération de l'insuline, qui mène à une chute accélérée du taux de sucre dans le sang et engendre une sensation de fatigue.

Il faut limiter les aliments riches en matières grasses (sauces, fritures, charcuteries, beurre, margarine, vinaigrette, etc.), car ils ralentissent la digestion.

Pour pratiquer son sport sans gêne, la consommation d'aliments à haute teneur en fibres (pruneaux, légumineuses, son de blé, etc.), de mets épicés ou d'aliments gazogènes (ail, chou, brocoli, etc.) sera remise à plus tard.

Au contraire de ce que l'on peut penser, il n'est nullement nécessaire de manger plus qu'à l'habitude après une activité de courte durée ou même après une randonnée d'une journée à vélo, en ski ou en canot. Il suffit de continuer à prendre des repas bien équilibrés.

Pour éviter une panne d'énergie lors d'une excursion d'une journée au grand air, un déjeuner tonique composé d'un aliment de chacun des quatre groupes du guide est de rigueur.