La performance sportive n’est pas seulement une question d’entrainement. L’alimentation à un rôle prépondérant.

**Il est important de gérer son dernier repas :**

Le repas avant l’épreuve : 8 à 12h avant :

* Un plat de pâtes al dente
* Une part de viande blanche (plus rassasiant que le poisson)
* Un produit laitier et un dessert glucidique (gâteau de semoule, tarte, cake…)
* Un fruit

Petit déjeuner 3h avant l’épreuve :

 Celui-ci ne doit pas être trop copieux.

L’exercice physique peut perturber la digestion et provoquer des crampes d’estomac ou même des vomissements.

**A éviter :** Les aliments difficiles à digérer, comme les matières grasses, viennoiseries, gâteaux ou biscuits gras…

La plupart du temps le petit déjeuner est le dernier repas :

* Un fruit frais (kiwi, pomme…) ou jus frais, permet de réguler le transit.
* Un produit céréalier (1/3 de baguette, céréales). Rassasiant, permet de rester vigilant.
* Du beurre 10g.
* Un produit laitier. Indispensable à un bon développement et à la contraction musculaire.
* Une boisson chaude pour l’hydratation

**Il faut préparer son alimentation d’attente :**

[L’hydratation](http://www.irbms.com/lhydratation-un-besoin-vital-en-performance) doit compenser les pertes dues au stress, aux conditions climatiques, à l’effort physique. Elle doit également permettre de préparer la compétition, Toute déshydratation diminue les performances motrices et mentales (concentration, lucidité…).

[Le stress précompétitif](http://www.irbms.com/stress-ennemi-ou-ami-performance-sportive) consomme de l’énergie, du glycogène. Un apport sucré permet ainsi de compenser ces pertes, et éventuellement de remplacer le repas qui ne sera pas pris.

*Conseil :* ***Réalisez vous-même votre boisson d’attente :*** *500ml d’eau plate + 25g de sucre + 5g de sel + 2 cuillères à soupe de jus de citron. A boire régulièrement en petites gorgées.*

*Cette boisson permet l’hydratation, l’entretient des réserves énergétiques, et lutte contre les crampes tout en restant digeste.*

*Les*[*boissons énergisantes*](http://www.irbms.com/boissons-energisantes/)*sont contre indiquées*

**Ne pas oublier la phase de récupération :**

Une collation de récupération doit avant tout réhydrater, car les pertes d’eau sont souvent importantes

**La consommation de produits sucrés et riche en vitamine C** permet de refaire les réserves énergétiques et les défenses anti-oxydantes.

*Pour conclure* : Il nous faut une alimentation équilibrée et diversifiée qui apporte tous les vitamines et minéraux essentiels.

**Une alimentation riche en vitamines et minéraux:**

* **Les vitamines :**
* La [vitamine A](http://www.irbms.com/vitamine-A-retinol-sport) (beurre, produits laitiers) a des propriétés anti-oxydantes, ce qui permet de prévenir le vieillissement cutané.
* La vitamine D (poisson gras, œuf, produits laitiers) fixe le calcium sur les os.
* La vitamine C (fruits et légumes) est stimulante et anti-oxydante.

Les vitamines aident à la protection cellulaire lors de l’entrainement et aide à la réparation cellulaire lors de la phase de récupération.

* **Les minéraux :**
* Le [magnésium](http://www.irbms.com/mineraux-magnesium-mg-sport) (céréales, légumes verts, légumes secs) est impliqué dans la [gestion du stress](http://www.irbms.com/gestion-mentale-du-stress) et de la fatigue psychologique.
* Le calcium (lait et produits laitiers) permet la solidité osseuse et la contraction musculaire.

Une alimentation équilibrée et variée suffit à couvrir les besoins des sportifs sans avoir recours à un complément alimentaire.

La composition du lait :

* Des protéines indispensables au bon développement musculaire.
* Des glucides, pourvoyeurs d’énergie
* De l’eau, essentielle pour le sportif.
* Des vitamines A et D essentiels pour l’organisme et dans la dépense énergétique.
* Du calcium pour la solidité osseuse et la contraction musculaire.

L’intérêt pour les jeunes sportifs :

Les produits laitiers assurent une croissance harmonieuse et un capital osseux optimal. Ils lui permettent aussi de couvrir l’augmentation des besoins en énergie, protéines, vitamines et minéraux liés au sport.

**Protéines :** Il y a autant de protéines dans 250 ml de lait que dans un œuf ou 50g de viande ou de poisson



**L’alimentation du skipper**

**\*\*\*\***

**Le jour de la régate.**

**Camille de Broucker, étudiante en BTS diététique**