

I / NUTRITION : UNE MISE A JOUR NECESSAIRE

Nous envisageons une série de 3 articles pour cette mise à jour. La publication s'étalera sur quelques semaines.

Ce premier article général reprendra la structure globale de la nutrition préconisée en général chez le sportif.

Un deuxième détaillera d'avantage la structure de chaque repas et un dernier article présentera des compléments d'information sur le sujet.



Il y a 4 ans, nous avons publié sur le site **BUSSY RUNNING** une première série de brèves sur la nutrition du sportif car il nous semblait déjà que ce volet était très important dans la réussite du sportif, tant sur le plan de ses performances que sur le plan de sa santé globale.

Depuis cette première publication, de nombreux éléments ont évolué et des recherches scientifiques peuvent totalement remettre en question des certitudes que l'on avait antérieurement.

Oui, la science évolue sans cesse et cela doit nous rendre humble car affirmer des choses aujourd'hui comme des notions sans appel, serait illusoire puisque dans le futur, on pourrait bien affirmer le contraire. D'autant que dès lors qu'on se penche sur le sujet de la nutrition, on réalise que c'est un domaine extrêmement complexe qui mérite d'y consacrer du temps.

Nous tenterons de simplifier au mieux pour vous permettre une utilisation pratique de ces éléments sans entrer dans un exposé scientifique trop complexe.

Les données actuelles de la science nous permettent au travers d'études fiables et grâce à de nombreux travaux reconnus, de proposer le schéma suivant en 2017.

Les grandes lignes d'orientation nutritionnelle sont les mêmes pour les sportifs et pour les non-sportifs.

On part sur au moins 3 repas dans la journée, dont la structure globale sera la même : 1/3 – 1/3 – 1/3.

Un tiers de protéines, un tiers de féculents et un tiers de légumes à fibres. Ceci est valable pour les 3 principaux repas auxquels on pourra rajouter une à deux collations.

Ces collations permettront de faire varier l'apport nutritionnel pour l'ajuster aux objectifs d'entraînement ou de compétition, en fonction du programme sportif en cours.

- Premier constituant : les protéines.

Les protéines sont les constituants organiques essentiels des muscles et des os : c'est donc la base alimentaire des sportifs, pour garder un système musculo-squelettique intact et en bon état de marche.

Elles peuvent être d'origine animale : viande blanche, rouge ou bien poissons et autres produits de la mer, œufs et produits laitiers.

Les protéines peuvent aussi être d'origine végétale, nous le détaillerons dans le deuxième article. La ration totale d'apport protéiné chez le sportif doit tourner autour de 1g à 1,5 g par kilo de poids corporel et par jour. Soit pour un adulte de 70 Kg, environ 90 g de protéines par jour.

- On privilégiera les viandes blanches pour le sportif, beaucoup moins grasses que les viandes rouges. Donc poulet, ou bien dinde si possible d'élevages raisonnés ou biologiques favorisant une alimentation qualitative des animaux et un faible recours aux traitements surajoutés (hormones de croissance, antibiotiques).¹
- L'œuf apporte des protéines d'excellente qualité nutritionnelle. Nous y reviendrons en détail dans notre deuxième article.
- Les produits de la mer à consommer avec modération en raison de la charge en métaux lourds qu'ils contiennent et des polluants divers dont ils sont chargés.
- Les protéines végétales sont également un élément de base important pour le sportif : le soja (origine contrôlée et sans OGM), les légumineuses (légumes secs) sont un excellent apport de substitution des protéines animales.

- Deuxième élément : les féculents ou glucides complexes.

Ces sucres dits lents ou glucides complexes (anciennes appellations) sont en fait le carburant essentiel des muscles ; pour produire l'énergie nécessaire à notre sport, nous devons en consommer à tous les repas. D'où la célèbre Pasta Party d'avant course, moment convivial et surtout essentiel sur le plan nutritionnel pour bien gérer une compétition. Mais les pâtes ne seront pas les seuls apports de glucides. Nous le détaillerons ultérieurement.

- Troisième pilier de l'assiette du sportif : les légumes.

Tous les légumes sont excellents pour le sportif : quelles que soient leur couleur, leur forme, leur goût, ils sont un pilier de la nutrition en général et de celle du sportif en particulier. Toutes les études effectuées depuis les dernières années le prouvent : la base alimentaire de toute personne souhaitant rester en forme et en bonne santé est bien constituée de légumes et de fruits frais. On en consommera donc à tous les repas sous forme cuite ou crue. Les apports de fibres, de minéraux, de vitamines et d'antioxydants sont essentiellement apportés par les légumes et les fruits.²

Dernier élément essentiel à consommer à tous les repas et aussi en dehors des repas : l'eau. Il faut maintenir l'organisme dans un état d'hydratation optimal qui sera assuré par 1,5 à 2 litres d'eau par jour. Cette ration sera à moduler en fonction des entraînements et des conditions de température ambiante, bien sûr.

Toute autre boisson n'est pas indispensable à notre organisme. L'eau est l'élément vital par excellence.

Dans le prochain volet, nous aborderons en détail la structure détaillée de l'alimentation du sportif.



1 - AnthonyBERTHOU – Nutritionniste, spécialiste en micro nutrition et nutrition du sportif.
2- AnthonyBERTHOU – Nutritionniste, spécialiste en micro nutrition et nutrition du sportif

