

II / JOURNEE TYPE CHEZ LE SPORTIF

Nous décrivons une journée type idéale de laquelle on tentera de se rapprocher dans la mesure du possible en tenant compte des impératifs professionnels, familiaux et de temps dédié à la préparation des repas.

Donc, nous rappelons le principe du 1/3 – 1/3 – 1/3 : dans l'assiette 3 portions complémentaires à chacun des 2 principaux repas :

1/ 3 protéines – 1/3 légumes - 1/3 féculents

- La portion de protéines semble maintenant la plus importante à prendre en compte pour le sportif puisque les muscles sont formés essentiellement de protéines. On doit consommer 1 g à 1,5 g/Kg/ jour de protéines, soit pour un adulte de 70 Kg, une ration de 70 g à 100 g environ, ce qui est assez peu. Ces protéines seront apportées par les viandes, les poissons, les œufs, les produits laitiers mais aussi les céréales complètes, les légumes verts et légumes secs.

Les quantités de protéines ingérées lors de ces repas, dépendent de chacun et devront évidemment s'adapter à différents paramètres :

- l'âge et le sexe du sportif (dont dépend la masse musculaire)
- la dépense énergétique en fonction du programme sportif
- la morphologie et surtout l'équilibre masse maigre –masse grasse : en effet, plus la masse maigre est importante, plus la dépense de fonctionnement (métabolisme de base) sera élevée.

- Les grandes lignes :

Voici ce qui semble préconisé par les nutritionnistes spécialisés (Anthony Berthou référence dans ce domaine).

- Moins de viande rouge (éviter les morceaux gras de bœuf, mouton, porc) et d'avantage de viande blanche qui est beaucoup moins riche en graisses saturées. Privilégier les viandes bios ou d'élevage raisonné si possible et éviter les viandes issues d'élevage intensif. La filiale Bleu-Blanc-Cœur est un gage de qualité nutritionnelle.
L'apport en fer des viandes est non négligeable pour le sportif.
- On veillera à limiter la consommation de charcuteries qui sont chargées de produits inutiles : « polyphosphates, protéines de sang et gélifiants pour retenir l'eau, sucre, glutamates, arômes et fumée liquide pour le goût, ascorbate de sodium et sels nitrités pour la conservation ». ³
- Un peu de poisson surtout poissons gras (sardines, anchois, maquereaux) mais pas trop en raison de la concentration des produits de la mer en métaux lourds (méthyl mercure toxique pour le système nerveux) et en toxiques

dangereux (dioxines et PCB). Eviter surtout les gros poissons qui sont en fin de chaîne alimentaire. ⁴

- Des œufs aussi : excellent apport protéique (ils contiennent 13% de protéines de bonne qualité). 2 œufs équivalent à un steak de 100 g. Les protéines des œufs sont tellement « parfaites » qu'elles servent de référence à l'Organisation mondiale de la santé (OMS) pour évaluer la qualité des protéines des autres aliments.

Les œufs renferment aussi du fer, des vitamines (A, B2, B5, B9 et B12) et des oligoéléments : sélénium, calcium, zinc, mais aussi d'autres substances anti-oxydantes : lutéine, choline ... Si possible choisir des œufs bios issus de poules nourries avec des graines de lin ou de lupin riches en oméga 3 (certifiés Bleu-Blanc-Cœur)

Contrairement à ce qu'on a longtemps énoncé, les œufs ne nuisent pas à l'équilibre des chiffres de cholestérol : en fait ce dernier est surtout fabriqué par notre foie en fonction des graisses saturées ingérées (viandes et laitages). Un œuf apporte 300 mg de cholestérol ce qui a peu d'influence sur le cholestérol sanguin. ⁵

- Les protéines végétales sont reconnues à présent comme ayant une vraie qualité nutritionnelle puisqu'elles apportent les mêmes acides aminés que les protéines animales. ⁶
- On rajoutera donc à la ration de protéines une ration identique de légumes à tous les repas, en grande quantité et surtout des super-aliments que sont les légumineuses (lentilles, haricots blancs, soja, pois chiches ...). Ils sont riches en fibres, en protéines, en glucides complexes, en Vitamines B et contiennent certains acides aminés dits essentiels qui doivent être apportés pour favoriser une bonne synthèse protéique (acides aminés soufrés comme la méthionine et la lysine).

Les légumes et fruits de toutes sortes sont à consommer sans modération : varier chaque jour le contenu de votre assiette de manière à apporter à votre organisme les fibres dont il a besoin quotidiennement et aussi les divers minéraux et vitamines dont il fait une consommation permanente : ces petites molécules ont un rôle dans différentes réactions métaboliques de l'organisme ; ils permettent d'optimiser le fonctionnement des réactions chimiques indispensables à notre corps. Ces réactions permettent chez le sportif d'exploiter au mieux tous les potentiels de notre système cardio vasculaire et musculaire pour conduire à un meilleur fonctionnement et au final à une meilleure performance ; donc des légumes cuits, crus, de toutes les couleurs possibles (apports variés en oligo éléments et micronutriments), avec ou sans assaisonnement, tous les légumes sont bons à consommer à tous les repas, ainsi que les fruits frais.

Fruits et légumes seront au maximum consommés en bio en raison de la teneur élevée en intrants divers des végétaux non bio.

- Dernier volet : les féculents : ils constituent le carburant du système musculaire par excellence : tous les coureurs le savent, il faut consommer des féculents avant une épreuve de durée pour ne pas subir précocement les effets

d'un manque d'énergie : les pâtes, le riz, les pommes de terre sont les standard, mais il faut tenir compte de l'Index Glycémique des féculents et viser son niveau optimal pour ne pas que le féculent soit assimilé comme un sucre simple. Des tables existent pour se situer facilement, mais selon la durée de l'épreuve prévue et le moment où on consomme ces produits, l'effet variera :

« Chez les sportifs, l'index glycémique d'un aliment peut influencer la performance. De façon générale, si une collation est prise une heure avant l'effort, la prise d'aliment à index glycémique élevée est à prioriser. Par contre, pour un entraînement de longue durée, les aliments ayant un index glycémique faible sont plus intéressants car ils provoquent une libération d'énergie moins rapide mais durable dans le temps. Après l'effort, la prise d'aliments à index glycémique élevé facilitent la récupération. »⁷



- **Nous n'avons pas encore évoqué le petit déjeuner, moment important pour le sportif : tout comme les deux repas dits principaux, il comportera des protéines (œuf, jambon blanc, fromage), des féculents (pain, céréales complètes non sucrées) et des fruits (fibres, vitamines). Sans oublier une boisson (eau, thé ou café peu ou non sucré). On pourra avantageusement rajouter des amandes, des noix ou des noisettes, voire des graines de lin qui apportent des omégas 3.⁸**
- **Les collations du sportif : en fonction de l'horaire d'entraînement ou de compétition, le sportif aura besoin d'inclure en dehors de ces trois repas, une à deux collations par jour. Soit en matinée, si le petit déjeuner est déjà loin, soit avant la compétition si le dernier repas a été pris à plus de 3 heures. Cette collation comportera de l'eau avec ou sans apport de minéraux et de sucre, quelques fruits secs, du chocolat noir ou un laitage. Si l'épreuve est une épreuve de durée, on peut rajouter des biscuits aux céréales complètes peu sucrés (bio ou rayon diététique).⁹**
- **Sur le prochain et dernier volet de notre document, nous apporterons des compléments d'information qui n'ont pas pu être inclus dans les 2 premiers articles.**

A bientôt, donc !

3- Christophe BRUSSET – Ingénieur, ancien salarié de l'industrie agroalimentaire

4- ASEF Association Santé Environnement de France

5 – Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. Ying Rong et al. BMJ 2013

6- Rapport de la FAO de 2007

7- Passeportsante.net Hélène Baribeau, M.Sc., Dt.P., nutritionniste

8 – AnthonyBERTHOU – Nutritionniste, spécialiste en micro nutrition et nutrition du sportif.

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