

NUTRITION DU FOOTBALLEUR

GRANDS PRINCIPES ET GESTION AVANT, PENDANT ET APRÈS LE MATCH

Nous parlons bien souvent de technico / tactique, de préparation physique ou mentale or, il semble nécessaire pour un éducateur, un entraîneur de connaître les **bases de la nutrition du sportif** afin d'inculquer une certaine hygiène alimentaire / de vie à leur équipe. Notons que sans une hygiène de vie et une alimentation saine, l'amélioration, l'entretien des capacités de vos joueurs sera freinée.

Les grands principes de la nutrition du sportif

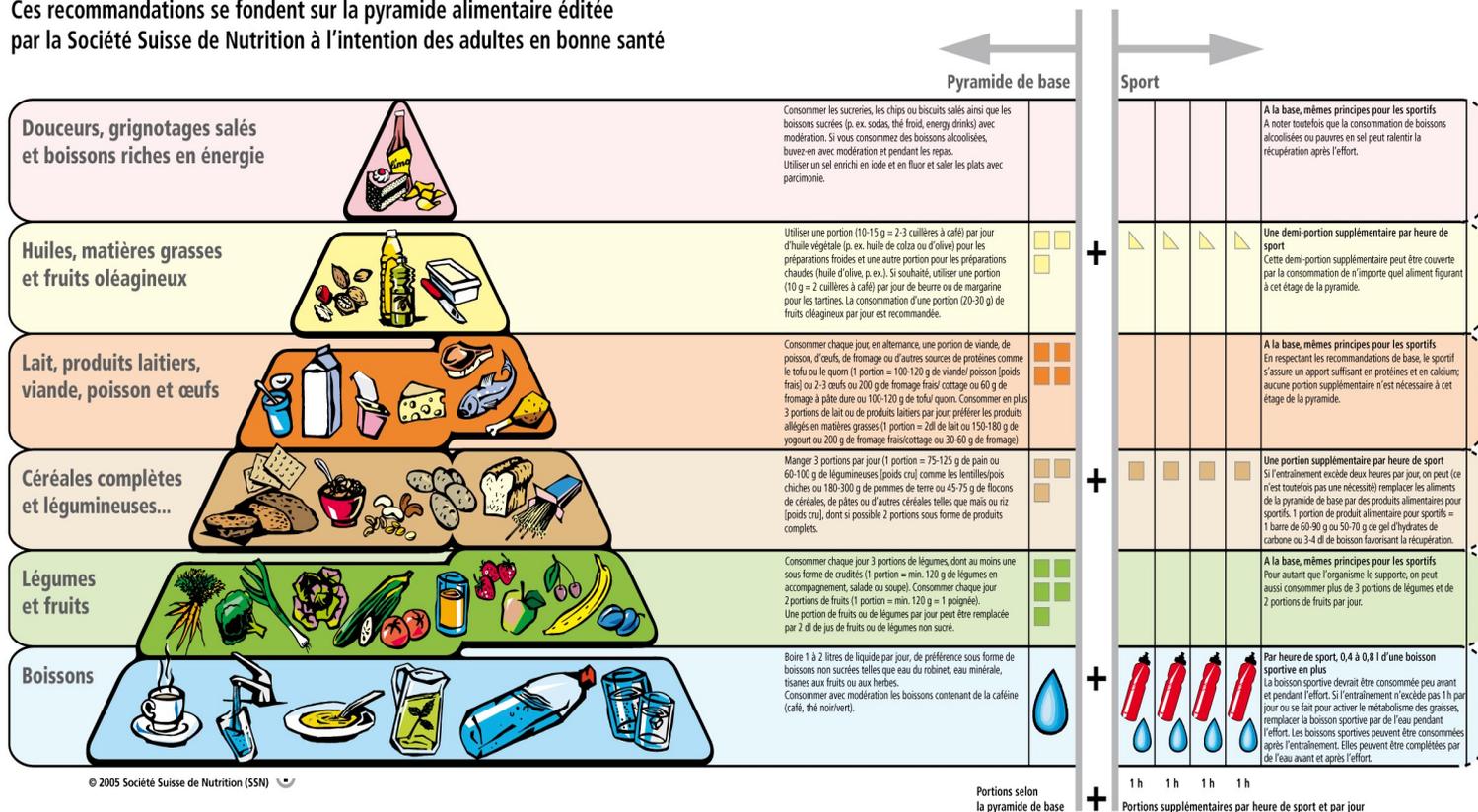
Dans le cadre d'une activité sportive, il faut adapter ses apports alimentaires aux dépenses énergétiques et hydriques. Cela signifie avoir une **alimentation équilibrée, variée, diversifiée** et adaptée à l'âge, au sport pratiqué et surtout au moment où est pratiquée l'activité physique.

Mais cela n'a aucun sens si ces mesures ne sont pas associées à un entraînement régulier sous contrôle médical et à une **bonne hygiène de vie** (sommeil suffisant, pas d'alcool ni de tabac).

Pyramide alimentaire pour les sportifs

A partir de 5 heures de sport par semaine

Ces recommandations se fondent sur la pyramide alimentaire éditée par la Société Suisse de Nutrition à l'intention des adultes en bonne santé



Hydratation

Elle permet l'**élimination des déchets** donc on ne peut s'en passer. Il faut savoir que la déshydratation peut entraîner une fatigue importante, des accidents musculaires (claquages, elongations, contractures...); elle fait baisser les performances et diminue l'endurance. Aussi, **il est capital de devancer le besoin de boire**.

Pour un effort long, il est recommandé de boire régulièrement par petites quantités fractionnées (**100 à 200 ml toutes les 15 à 20 minutes**) si le volume est trop important, risque de gêne gastrique.

La boisson la mieux adaptée, c'est l'eau qu'elle soit minérale ou du robinet; on **évitera les boissons gazeuses** qui peuvent provoquer des troubles digestifs avant ou pendant le match.

Si l'activité physique est de longue durée, il y a également perte de nutriments comme les glucides donc on ajoutera ces derniers dans la boisson pour ménager les réserves de glycogène et ainsi améliorer la résistance à l'effort. Idéalement **2,5 à 5% de glucides soit 25 à 50 g/l**. La plupart des boissons du commerce sont trop sucrées, elles contiennent de 50 à 150 g de glucides/ litre.

Après l'activité physique

Toujours de l'eau additionnée de glucides pour remonter les stocks de glycogène, eau minéralisée riche en bicarbonates pour lutter contre l'acidose.

Gestion du ramadan

Il faut aménager l'entraînement si possible en réduisant le nombre de séances d'entraînement par semaine et en augmentant le temps de récupération. La privation hydrique est un obstacle surtout en cas de forte chaleur. Ce n'est pas sans risque pour les joueurs (risque de blessures, manque d'énergie...) Il ne faut donc pas hésiter à boire en quantité dès la fin du jeûne le soir (au moins 2 litres d'eau). Sans oublier le risque d'hypoglycémie et le risque est alors la contre-performance.

Combien de temps avant un match faut-il manger ?

Garder à l'esprit qu'entre le dernier repas et l'activité physique, il faut **respecter un délai de 3 heures**.

Comment s'alimenter avant un match ?

Le repas doit être digeste, énergétique à prédominance glucidique afin de ne pas entamer, avant l'effort, les réserves de glycogène. Il sera composé d'un **légume cru**, d'une source de **protéines (viande ou poisson ou œufs)**, d'un **plat de féculents** (pâtes, riz, pommes de terre), de **lait ou d'un laitage**, d'un **fruit frais**, du beurre frais, de la confiture ou du miel ou pâte de fruit, de pain grillé, sans oublier le sel pour assurer une bonne réserve chloro-sodée. On évitera les graisses cuites (digestion difficile).

L'heure du match étant généralement connue, pas besoin de ration d'attente.

Comment s'alimenter à la mi-temps ?

L'effort musculaire a engendré quelques dégâts musculaires. Il faut alors profiter de la mi-temps pour « réparer ». Donc il faudra **se réhydrater, consommer un aliment glucidique pour maintenir une glycémie normale** et alcaliniser son organisme pour lutter contre l'éventuelle acidose.

Boisson isotonique (type Isostar, Powerade) ? Pour, en cas de pratique très intense

Boisson type Red bull, energy drink ? Contre

La bière à la fin d'un match, info ou intox ? Intox

Barre de céréales ? Pour, selon l'aspect qualitatif

Fruit sec ? Pour

Sucre ? Pour, mais pas plus de 5 g/ 100 ml

PLUS D'INFORMATIONS SUR LE SITE INTERNET : <http://www.footballcoachvideo.com>