

L'alimentation de base – la clé de la performance

Une alimentation de base équilibrée constitue le fondement principal du régime alimentaire d'un sportif. Il est impossible de compenser une alimentation de base déficitaire par des régimes alimentaires particuliers suivis peu avant la compétition.

Qu'entend-on par une alimentation adaptée à la pratique sportive au quotidien ? Pourquoi une alimentation correcte est-elle si importante ? Vous apprendrez ci-après les règles d'alimentation de base et pourquoi elles favorisent une alimentation de base équilibrée.

Les règles fondamentales simples de l'alimentation de base

Abondamment

Liquides, au moins 1 à 2 litres sous forme d'eau, de thé sans sucre ou de jus de fruits dilués.

Un apport suffisant en liquides est essentiel pour la régulation de la température. L'eau favorise l'élimination de toxines. Les liquides transportent les substances alimentaires vers toutes les parties du corps. Veillez à ce que votre urine présente une couleur jaune clair. C'est un signe que votre alimentation en eau est suffisante.

Du café consommé avec modération (3 à 4 tasses par jour) n'est pas nuisible pour les sportifs non plus.

Régulièrement

Accompagnements, 3 à 5 portions sous forme de riz, pain, pommes de terre, pâtes, flocons de céréales et autres céréales.

Les accompagnements à forte teneur en féculents contiennent beaucoup de glucides. Ils constituent le carburant numéro 1 nécessaire à la performance physique. Prévoyez de temps en temps des produits complets. Les aliments cités ci-dessus contiennent des vitamines et des sels minéraux nécessaires au métabolisme énergétique. Une personne pratiquant régulièrement du sport doit consommer des portions conséquentes de ce groupe d'aliments. Une carence en glucides entraîne forcément des états de fatigue et par conséquent une performance limitée.

Régulièrement

2 à 3 portions de **salade et de légumes**, 3 portions de **fruits** de couleurs différentes. Les fruits et légumes contiennent un grand nombre de vitamines, de sels minéraux et de matières végétales secondaires importants. Les vitamines ont des effets très différents sur notre métabolisme. Ainsi, la vitamine C (kiwis, oranges, piments) renforcent notre système immunitaire. Les matières végétales secondaires mentionnées que l'on trouve partout dans le monde végétal ont un effet anti-inflammatoire et protègent contre les infections. Les sels minéraux tels que le magnésium sont présents dans de nombreux légumes (p. ex. des légumes feuilles verts). Le magnésium aide à assurer le bon fonctionnement des muscles.

Ce n'est que la complémentarité des différents vitamines, sels minéraux et matières végétales secondaires qui permet un fonctionnement optimal de notre métabolisme.

Laissez-vous séduire par les différentes couleurs des fruits et légumes. Les différentes couleurs indiquent la présence de diverses substances importantes. Faites attention à la saison, car les vitamines importantes peuvent disparaître rapidement pendant le stockage et le transport.

Avec modération

1 portion de **viande, poisson** ou d'un **plat aux œufs**, 2 à 3 portions de **produits laitiers** tels que le fromage blanc, le yaourt ou le lait, les légumineuses ou le tofu.

Les produits laitiers contiennent du calcium qui constitue un élément important de nos os. La viande, le poisson et les œufs fournissent du fer et de la vitamine B12. Le fer et la vitamine B12 participent à l'hématopoïèse (formation des globules sanguins). Un apport insuffisant de ces matières peut provoquer une anémie. L'anémie provoque une perte de performance massive, car c'est le sang qui transporte l'oxygène vers le muscle.

Les protéines issues de produits laitiers, de la viande, du poisson et des œufs sont importantes pour la construction et le renouvellement des muscles, os, dents et constituent une substance fondamentale pour notre système immunitaire. En outre, nous avons besoin de protéines pour constituer des enzymes digestives.

Une carence en protéines provoque une construction de muscles insuffisante, affaiblit le système immunitaire et peut avoir un impact négatif sur la performance digestive.

Si on renonce à la consommation de viande, il est important de la remplacer par des légumineuses ou des produits de soja tels que le tofu.

Avec mesure

Les lipides fournissent de l'énergie. Les lipides suivants sont recommandés : huile de colza, huile d'olive, graines, noix, noyaux, beurre ou de la margarine de qualité pour les tartines.

Mais elles sont beaucoup moins digestes que les glucides. Les lipides ont également des fonctions protectrices pour notre corps et participent à la construction d'hormones. La bonne qualité des lipides est loin d'être négligeable. Utilisez l'huile de colza pour les préparations froides, car elle perd rapidement ses qualités lorsqu'elle est chauffée.

Une poignée de noix par jour fournit de l'énergie de grande qualité.

Avec réserve

Charcuterie, sucreries, alcool et snacks.

Au quotidien, les sucreries doivent avant tout être utilisées comme denrées d'agrément et non pour assouvir la faim.

Accordez-vous un dessert. Réjouissez-vous d'un morceau de chocolat pour accompagner le café.

Il vaut mieux consommer quotidiennement de petites quantités de denrées d'agrément que de satisfaire de temps en temps à un « besoin de rattrapage » incontrôlé.

En principe, l'alcool ne fait pas partie de l'alimentation d'un sportif. Généralement, les sportifs de haut niveau y renoncent complètement, car ils savent que l'alcool réduit la capacité de concentration, favorise la formation de graisse et rallonge le temps de récupération après l'entraînement.

Si vous aimez malgré tout boire un verre de vin ou une bière, évitez de le faire la veille de votre marathon.

Alimentation de base – un exemple pratique

Petit déjeuner ou en-cas :

1 verre de jus de fruit
Muesli avec 2 dl de lait « drink »

Midi :

Escalopes de poulet à la sauce citronnée
Risotto
Carottes
Salade verte aux noix (vinaigrette à l'huile de colza)
Crème vanillée avec des baies

Dîner :

Salade de tomates avec de la mozzarella (huile d'olive)
2 à 3 tranches de pain complet
1 barre de chocolat

En-cas :

1 à 2 fruits
Boissons : Eau, thé sans sucre, 3 à 4 tasses de café avec peu de lait