

IL FAUT DE L'EAU!

Notre corps est constitué de 50 à 60% d'eau. Elle participe au fonctionnement de l'organisme et aussi au maintien de la température corporelle. Tu vois donc qu'elle est importante pour te permettre de faire des efforts! En sport tu en perds beaucoup à cause de la transpiration et de la respiration. Et dès que tu en manques un peu, ta capacité de performance diminue. C'est déjà le cas si tu perds 1% du poids de ton corps en eau, soit l'équivalent d'un petit bidon d'eau (500 ml), si tu pèses 50 kg. Or, durant un match de basket par exemple, tu peux perdre parfois 2 litres! Il faut donc t'hydrater!

 Sodas, thé froid et autres boissons sucrées, ne contiennent rien d'indispensable et apportent trop de sucre... même pour un sportif! Quant aux boissons «excitantes» à la mode, elles n'ont aucun intérêt réel pour la pratique sportive... Qu'on se le dise!

BOISSONS ÉNERGÉTIQUES?

En dessous d'une heure d'entraînement, l'eau est suffisante... mais indispensable! N'oublie pas de boire dès le début de ton entraînement, régulièrement!

Pour des entraînements plus longs, tu peux confectionner très simplement une boisson d'effort en diluant 1/2 litre de jus de fruit avec 1/2 litre d'eau. Attention aux boissons énergétiques du commerce souvent trop concentrées.

CRAMPES ET COURBATURES?

L'eau est ton premier allié pour combattre ces problèmes. Or, la soif n'est pas un repère suffisant pour ressentir ses propres besoins en eau, car elle apparaît trop tard. Il faut donc boire par petites quantités (l'équivalent d'un verre de table, soit environ 150 ml), mais souvent, durant la journée et l'entraînement.

Après un effort important, ou une compétition, il faut bien te réhydrater! Tu peux boire aussi une eau riche en bicarbonate et en sels minéraux (ex. Badoit), qui te permettra d'éliminer plus vite les douleurs musculaires et d'accélérer ta récupération... histoire d'être de nouveau en piste!

BON APPÉTIT!

Tu fais du sport régulièrement, voire même quelques compétitions: bravo! Sais-tu que ton alimentation joue un rôle vraiment important dans tes capacités physiques, tes performances et ta récupération? Pour être au top, pas besoin de calculs fastidieux ou de compléments spécifiques. A moins d'être un sportif d'élite, ton alimentation doit simplement se rapprocher le plus possible des conseils donnés dans ce document.

Bien manger est nécessaire pour avoir de la force, de l'endurance, mais aussi pour la concentration et la capacité technique: **tous les sports sont donc concernés!**



Flyer réalisé par:



ENVIE D'EN SAVOIR PLUS?

Animations • Conférences • Cours

Prenez contact avec votre Espace Prévention
Nord Vaudois • La Côte-Nyon-Morges
Aigle-Pays d'Enhaut-Lavaux-Riviera • Lausanne
sur www.espace-prevention.ch



SERVICE DE L'ÉDUCATION
PHYSIQUE ET DU SPORT



BIEN MANGER, C'EST GAGNER!

Une alimentation équilibrée pour une «perf» de qualité...
Petit guide pour les jeunes sportifs



MANGER SPORT C'EST TOUS LES JOURS!

Activité supplémentaire

=
Augmentation des besoins en énergie

=
Augmentation des apports alimentaires

Mais attention, pas n'importe quels aliments! Ce n'est pas parce que tu fais du sport que tu peux te permettre de manger n'importe quoi. Au contraire! Pour des performances de qualité, il faut des apports énergétiques de qualité avec des vitamines et des minéraux en plus! En particulier fer, calcium, magnésium vitamines B et C, sont essentiels. En respectant simplement, chaque jour, les portions proposées dans cette pyramide alimentaire du sportif, tu auras tout ce dont tu as besoin.

ENTRAÎNEMENT ET HEURES DE REPAS

Pas toujours facile de concilier horaires d'entraînement et de repas. La solution c'est une petite collation environ 1 heure avant, comprenant **un farineux + un fruit ou un laitage**.

- 5 exemples:**
- Pain d'épice + verre de lait
 - Gâteau de riz
 - Pain complet + compote
 - Fruit + biscottes complètes ou biscuits type «BléVita»
 - Pain aux céréales + fromage à tartiner

Tu complèteras par un repas équilibré en rentrant.

LA COMPÉTITION

La règle principale, quel que soit ton sport, est de manger 3 heures avant le début de la compétition. La digestion prend beaucoup d'énergie et diminue donc tes capacités.

Pour avoir de bonnes réserves d'énergie, ce n'est pas seulement le repas de la veille qui est important, mais aussi (voire surtout) celui de l'avant-veille: privilégie surtout les féculents, laitages, fruits et évite de consommer des aliments trop gras ou que tu digères mal. Et rappelle-toi que l'idéal c'est la régularité d'une bonne alimentation sur toute l'année. Tu ne commences pas ton entraînement la veille d'une compétition? Pour ton alimentation c'est pareil!

L'ENTRAÎNEMENT COMMENCE À TABLE!

MANGER JUSTE, C'EST LA BASE.

SUCRE ET PRODUITS SUCRÉS

Aucun aliment n'est indispensable dans ce groupe... même pour un sportif! En trop grande quantité, ils limitent tes apports en vitamines et minéraux et donc diminuent tes capacités. Ce sont des «aliments plaisirs», qu'il faut consommer avec modération.

VIANDE, POISSON, ŒUFS

1 à 2 portions par jour. Ces aliments amènent les matériaux nécessaires à la construction et la réparation de ton organisme, en particulier de la masse musculaire. Ce sont aussi des sources importantes de vit. B12 et de fer, jouant un rôle direct dans tes capacités physiques.

LÉGUMES ET FRUITS

5 portions par jour! (à répartir entre crus et cuits). Ils apportent une grande partie des vitamines, en particulier C et des minéraux nécessaires à l'exercice, mais aussi de l'eau (environ 80%). Ils contiennent aussi des fibres nécessaires à une bonne digestion.

EAU

1 à 1,5 l réparti sur la journée. A augmenter les jours d'entraînement, et en fonction des conditions climatiques. L'eau est la seule boisson indispensable. C'est une source intéressante de minéraux.

MATIÈRES GRASSES

En petites quantités... mais de qualité! Tu trouveras en particulier dans les huiles végétales (olive et colza) certains acides gras et vitamines indispensables au bon fonctionnement de ton organisme. Il en faut 1 cuillère à soupe midi et soir. Tu peux bien sûr mettre un peu de beurre (riche en vitamine A) sur tes tartines le matin, mais, par contre, il faut éviter de le consommer cuit.

LAIT ET PRODUITS LAITIERS

3 à 4 portions par jour. Ces aliments sont importants quand tu fais du sport car en plus de faire des os solides, le calcium qu'ils contiennent intervient dans la contraction musculaire.

FÉCULENTS

Il en faut à chaque repas! Céréales, pain, pâtes, riz, légumineuses, pommes de terre. Véritable réserve d'énergie d'excellente qualité, ils contiennent aussi des vitamines du groupe B et des minéraux. Puisque tu fais du sport, il faut que tu en consommes en grande quantité: c'est ton carburant! Pense à les choisir plutôt complets, ils sont plus riches en fibres et magnésium.

