



Dr SAIDI Abdelhamid
Médecin Praticien Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon



Médecin Fédéral Régional
Diplômé en droit médical
Entraîneur d'arts martiaux

Anima Sana In Corpore Sano

« La Chronique du Doc » *La préparation*

Chers athlètes et lecteurs,

Pour débiter cette série de chroniques informatives dans le cadre du Sport-Santé, quoi de mieux pour se mettre en appétit que de parler diététique.

« Quid de la préparation à l'effort : tout commence par l'assiette »

Quelques gestes simples pour optimiser vos ressources physiques et profiter au maximum de ces moments sportifs, cela se fera de la préparation à la récupération.

A) Adapter son alimentation

Qui dit activité physique dit un grand besoin énergétique, en nutriments, en vitamines et en sels minéraux.

Un sportif consomme les mêmes aliments que les personnes non sportives, mais il doit recharger ses batteries plus régulièrement.

Donc Planifiez vos repas.

Cela vous permettra un apport énergétique régulier tout au long de la journée (Petit Déjeuner, Déjeuner, Gouter, Diner)



Équilibrez vos repas, variez les, qu'ils soient riches en apports énergétiques.

La viande doit être consommée en quantité suffisante, pour favoriser le renouvellement et la croissance musculaires et permettre un apport en fer conséquent.

Des glucides à profusion : manger beaucoup de féculents, c'est indispensable pour un sportif.

Des produits laitiers à chaque repas ? OUI c'est un moyen efficace pour faire le plein en protéines mais surtout en calcium, qui participe à la contraction musculaire.

Les fruits et légumes ? OUI car ils occupent eux aussi une place privilégiée dans votre alimentation ! Riches en eau, en fructose, gorgés de vitamines et de minéraux : ils sont favorables à la réhydratation et à la performance physique.

Les corps gras, vecteurs de vitamines et d'acides gras essentiels, sont fondamentaux au bon fonctionnement de l'organisme.

Attention, ils sont tout de même à consommer avec modération !



Les repas du sportif doivent être répartis sur l'ensemble de la journée, en fonction du programme prévu. Les paramètres sont variables : type de sport pratiqué, période de compétition ou d'entraînement, saison (besoins différents en hiver et en été), horaires des activités (matin, après-midi ou soir), etc.



Le coup de pouce imparable des sportifs : les collations.

Elles permettent un apport immédiat en nutriments sans " surcharger " l'organisme. Elles rechargent les batteries avant et après l'effort et permettent aussi bien une bonne performance qu'une bonne récupération.

Les fruits secs, les gâteaux et barres énergétiques vous éviteront des défaillances physiques.

Ne vous en privez pas si vous voulez être au top !

B) Qu'en est-il de l'apport hydrique ?

Un sportif transpire beaucoup et doit veiller à **boire en grande quantité. Avant, pendant et après l'effort**. La déshydratation est le pire ennemi de la performance et la cause de douleurs musculaires et tendineuses.

Buvez des eaux riches en minéraux et en magnésium !

Et **les boissons énergétiques** ? (à ne pas confondre avec les boissons énergisantes type R... B... !) : C'est un **autre moyen de s'hydrater et de se donner un coup de fouet** elles sont Riches en glucides et en minéraux, elles répondent aux besoins d'un effort musculaire intense. De plus avec leur bon goût vous pouvez allier plaisir et bienfaits, donc GO



L'objectif est d'arriver le jour J en pleine possession de ses moyens physiques et mentaux en vue d'une performance pendant les épreuves et de récupérer rapidement d'une manière optimale.

En vous remerciant de l'attention et de l'intérêt que vous porterez à ces rubriques je vous dis à très bientôt....

doc@saidi.fr

