

La victoire en **MANGEANT**

Vous rêvez d'être en tête sur la ligne d'arrivée ? Que vous soyez sportif occasionnel ou régulier, bien s'alimenter est essentiel pour gagner.

Si manger équilibré est indispensable pour apporter à l'organisme les nutriments nécessaires, c'est encore plus vrai quand on fait du sport, car le corps a besoin de reconstituer ses stocks régulièrement. Pour cela, il faut consommer des glucides, aliment préféré des cellules musculaires, qui devraient former de 55 à 60 % de l'apport énergétique total. Stockés dans les muscles et le foie, ils sont utilisés notamment lors de la pratique sportive et, en cas de réserve insuffisante, c'est le muscle qui risque de se dégrader et de fondre, avec pour conséquence un rendement moindre à l'effort. On privilégiera les glucides à index glycémique faible (pâtes, riz, quinoa, légumineuses...), qui n'entraînent pas d'élévation brutale du taux de sucre dans le sang. En revanche, on limitera ceux à index glycémique élevé (jus de fruits, fruits secs, miel...), excepté lors de l'effort, à condition que celui-ci soit continu, intense et dure plus d'une heure et demie, tout en veillant à bien s'hydrater. Il faut aussi absorber suffisamment de protéines, constituants de base des muscles. L'idéal ? En consommer 0,83 g/kg/jour et jusqu'à 1,4 g au-delà de trois séances de sport par semaine, afin de maintenir, voire de développer sa masse musculaire. Ainsi, une femme de 60 kg modérément sportive devrait manger 49,8 g de protéines par jour, soit l'équivalent de trois produits laitiers, plus une ou deux portions de 100 g de viande ou de poisson, ou deux œufs.

Même les graisses ont un rôle à jouer

Les lipides ne doivent pas être oubliés, car ils représentent une source d'énergie utilisable lors d'efforts longs et d'intensité modérée, quand les réserves de glycogène s'amindrissent. Mais attention : ils ne

doivent pas représenter plus de 25 à 35 % de l'apport énergétique total – en accordant la préférence aux huiles de colza et d'olive. Enfin, manger cinq portions de fruits (moins de 450 g) et de légumes (plus de 300 g) par jour permet de faire le plein de

Equilibrer ses menus et bien s'hydrater permet de limiter les blessures

vitamines, notamment d'antioxydants (vitamines C, E, polyphénols...), pour lutter contre les méfaits des radicaux libres produits en excès lors de la pratique sportive. Les besoins en vitamines du groupe B (graines, légumes secs, légumes verts, céréales, produits d'origine animale...) sont également accrus pour faciliter l'assimilation des sucres et leur transformation en

énergie. Quant aux minéraux, les apports en fer doivent être légèrement majorés (19 mg au lieu de 16 mg/jour), car ils favorisent le transport de l'oxygène vers les cellules musculaires. Le calcium est nécessaire pour favoriser les contractions musculaires et cardiaques, le phosphore pour faciliter l'absorption du calcium dans les os et le magnésium pour aider à la décontraction musculaire. Dernier aliment auquel on ne pense pas toujours : l'eau.

Indispensable à l'activité des cellules, au bon fonctionnement du système cardiovasculaire, à la régulation de la température corporelle à l'élimination rénale, une bonne hydratation s'impose, y compris entre les séances de sport. Or c'est souvent durant ces périodes que l'on néglige de boire régulièrement. Le minimum syndical : 1,5 litre tout au long de la journée.

