

LA SOIF ET L'ALIMENTATION DU SPORTIF

Ton corps est une machine perfectionnée qui pour fonctionner a besoin de deux choses : de l'eau de des apports nutritifs, à plus forte raison chez toi qui va grandir, te transformer et produire un travail énorme lors de tes entraînements.

Si l'un des deux éléments n'est pas correctement apporté, ton corps réagira selon différents modes qui seront néfastes à tes performances en gymnastique (et pas uniquement en compétition).

Je te propose quelques règles simples pour t'épanouir dans ton sport favori.

● LA SOIF

En travaillant, tes muscles produisent de la chaleur qu'il est nécessaire d'évacuer. Le corps humain possède différents système pour se refroidir. Le plus important est la transpiration qui apparaît très vite. Pour être efficace sur le refroidissement, la sueur doit s'évaporer très vite. Si elle ruisselle sur la peau, elle est moins efficace sur la chaleur (d'où l'avantage de porters des vêtements amples).

La sueur éliminée par les glandes sudoripares de la peau contient de l'eau et des ions (essentiellement sodium et chlore) que l'on trouve dans le sel de cuisine (Na Cl).

Ainsi, au cours d'un exercice (intense ou prolongé) tu vas perdre beaucoup d'eau qu'il faudra nécessairement remplacer pour éviter des incidents qui gêneront ta pratique sportive (apparition de crampes, de claquages, entorses, douleurs abdominales). Il faut que tu saches que le manque d'eau (déshydratation) apparaît très vite lors de l'effort et qu'il ne faut pas attendre que tu aies soif pour boire. Lorsque la sensation de soif apparaît, tu as déjà perdu 1% de ton poids de corps. Il est déjà trop tard pour conserver un niveau de vigilance et de performance correct. Tu dois donc prévoir la sensation de soif et boire avant l'entraînement et surtout pendant l'entraînement et la compétition de façon à ne pas épuiser tes réserves d'eau.

Que faut-il boire ?

SURTOUT PAS DE BOISSONS HYPERSUCREES qui ne font qu'aggraver les choses, en retardant le passage de l'eau de l'estomac dans l'intestin puis le passage dans tout ton corps. Je te déconseille formellement le COCA COLA et tous les jus de fruits concentrés.

Par contre, si le jus de fruit est dilué, il sera beaucoup moins néfaste et mieux accepté.

La meilleure boisson est l'eau : pour la gymnastique, il n'est pas nécessaire de la supplémenter en sucre ou en sel. La meilleure eau est celle du robinet qui est régulièrement surveillée. Mais les eaux de source ou minérales sont valables dans la mesure où elles ne contiennent pas beaucoup d'ions (Evian, Volvic, Valvert, etc).

Surtout, il ne faut pas boire glacé. La température idéale de la boisson se situe entre 10 et 15°C.

Quand faut-il boire ?

Il faut absorber 250 ml deux heures avant l'entraînement ou la compétition de façon à avoir une réserve qui évitera la perte de 1% du début et surtout il faut boire régulièrement par petites quantités (1 verre d'eau toutes les 20 minutes).

Saches que lorsque tu éprouves la sensation de soif, il est déjà trop tard. Il te faudra 48 heures pour récupérer une hydratation équilibrée. Ce n'est pas parce que tu boiras beaucoup à la fin de l'entraînement ou de la compétition que tu annuleras la dette en eau de ton organisme. Au contraire, tu risques d'être plus fatigué à l'entraînement suivant.

Pour moi comme pour toi, la gym doit être un plaisir et non une source d'ennuis de santé. Ces quelques conseils sont donnés pour t'aider à faciliter ta progression.

EN RESUME :

BOIRE AVANT D'AVOIR SOIF
BOIRE SOUVENT PAR PETITE QUANTITE (1 verre)
NE PAS BOIRE N'IMPORTE QUOI (surtout la bouteille du voisin)

● L'ALIMENTATION

En ce qui concerne l'alimentation, là également il faut un peu de bon sens. Une alimentation trop riche et surtout déséquilibrée est néfaste par ses conséquences sur l'organisme.

Les aliments apportent différentes choses : celles qui nous intéressent sont les Glucides, les Lipides et les Protides. En gros, les glucides sont les sucres, les lipides les graisses, les protides les viandes et les végétaux.

Pour que l'équilibre soit idéal il faut :

- 4 portions de glucides
- 2 portions de lipides
- 1 portions de protides

dans ton alimentation.

Si cet équilibre n'est pas respecté, cela entraîne des **modifications de ton corps** : L'une est bien connue, c'est l'obésité qui entrave considérablement la pratique de tout sport et de la gym en particulier.

Le sucre absorbé en trop grande quantité va être stocké sous forme de graisse et surtout il déclenche un engrenage dont il est difficile de sortir. L'excès de sucre rapide provoque une sécrétion importante d'insuline (l'hormone antidiabétique) pour pouvoir digérer et emmagasiner le sucre. La dose d'insuline sécréter est trop élevée pour la quantité de sucre ingérée, si bien qu'il en reste en excès à la fin de la digestion. Cet excès fait baisser le taux de sucre (glycémie) dans le sang et à ce moment là, apparaît la sensation de faim impérieuse, la fringale. Si bien que l'on remange pour calmer sa faim et ainsi de suite (c'est la cas du grignotage entre les repas), l'organisme stocke de plus en plus et en arrive ainsi à l'obésité.

Actuellement en France, l'équilibre nutritionnel est complètement faussé par des modes alimentaires qui nous viennent d'ailleurs : c'est par exemple l'excès de consommation de sucres sous formes de barres chocolatées ou non, de friandises ou plus encore par le fast-food, tout ceci bien relayé par la publicité. C'est une catastrophe. Aux Etats-Unis, 30% de la population infantine est obèse. C'est ce qui nous attend en France dans très peu de temps.

Il faut donc manger à sa faim, d'autant plus qu'à l'adolescence les besoins augmentent pour transformer un corps d'enfant en corps d'adulte, mais il faut surtout manger équilibré. C'est la règle du 4-2-1 citée plus haut.

Pour ce faire, 4 repas sont nécessaires dans la journée d'un enfant, qui plus est s'entraîne le soir ou 1 jour sur 2. L'effort physique nécessite un apport calorique suffisant, adapté à son intensité.

Malheureusement, le petit déjeuner est souvent escamoté parce qu'on se lève tôt après s'être couché tard la veille et que l'on n'a pas faim au réveil. L'organisme est resté à jeun toute la nuit, le matin il faut recharger par un vrai petit déjeuner pris dans le calme (lait + céréales + jus de fruit ou fruit).

Sinon, c'est le « coup de barre de 11 heures », on s'endort, on n'est plus attentif, on devient agressif. Tout simplement, le taux de sucre dans la sang chute. Tu es en hypoglycémie. La « pub » dit « une barre et ça repart ». Oui, tu vas compenser l'hypoglycémie immédiate par des sucres rapides, vite absorbés par ton organisme, mais ceci te coupera la faim pour le repas de midi. Dans ce cas, il vaut mieux manger une pomme qu'une barre de chocolat. Tu calmeras ta faim et tu n'entraveras pas ton repas de midi.

Le goûter est tout aussi important, mais il faudrait qu'il soit pris bien avant l'entraînement pour ne pas te donner la sensation de ballonnement pendant ton effort. Là aussi il faut éviter les préparations toutes faites (petits gâteaux, barres chocolatées). Car en fait, les sucres que tu absorbes à ce moment là sont des sucres rapides. Ils ne sont pas stockés dans le foie sous forme de glucides complexes (glycogène) qui eux sont le carburant dont tes muscles (et aussi ton cerveau) vont avoir besoin durant l'entraînement.

Le soir, le repas doit être suffisant mais pas aussi riche que les autres car après le dîner tu vas dormir, tu n'auras pas d'activité physique qui te permettrait d'utiliser toutes les calories apportées et celles-ci vont s'emmagasiner sous forme de graisses. En effet sur 100 calories apportées par l'alimentation, seules 25 seront utilisées pour le travail musculaire, le reste est stocké sous forme de graisses.

Aussi en prévision d'une compétition importante, ou d'entraînement intensif, il faut emmagasiner des réserves musculaires sous forme de glycogène en absorbant des sucres lents (féculents, pâtes) mais en quantité raisonnable.

Il ne faudra pas oublier les fruits qui eux t'amèneront les vitamines dont l'organisme a besoin.

Voici en résumé quelques mesures diététiques qui te permettront de t'épanouir dans la gymnastique.

Le Dr Legrêlé
Médecin référent au Comité Régional
de Gymnastique de Champagne Ardenne