L'alimentation du sportif

(sources diverses dont D. Riché, WTS)

AU QUOTIDIEN

A FAVORISER

-les aliments à faible Index Glycémique (IG) → les "sucres lents".
-Germes de blé et/ou levure de bière et/ou graines de lin (oméga 3; anti-inflammatoire).
-oignons, thé vert, épices (curcuma…), les fruits de mer, chocolat noir (magnésium), sardines (calcium)
-boire des eaux minérales variées.
-limiter le temps de cuisson des féculents, cuisiner à la vapeur, manger des aliments crus (crudités…)
-25 de fibres / jour (fruits, légumes et céréales complètes).
-6gr de glucides / kg de poids corporel / jour.
Pensez à : quinoa, millet, boulgour pour varier les féculents.
-1.5 à 2gr de protéines / kg de poids corporel / jour.
-1.3 à 1.5gr de lipides / kg de poids corporel / jour dont :

- 25 à 30% d'acides gras saturés (viande, œuf, laitages, beurre, avocat...).
- 60% d'acides gras mono insaturés (huile d'olive).
- 10 à 15% d'acides gras polyinsaturés répartis de la manière suivante :
  - 1/6 d'acide gras oméga 6 : huile de tournesol, de pépins de raisin, de maïs...
  - 5/6 d'acides gras oméga 3 : saumon, maquereau, huiles de colza, de noix, de lin…

Pour éviter les carences en acides gras essentiels oméga 3 :
-Poisson gras 2-3 fois par semaine : saumon, flétan, maquereau, thon, anchois…
-Mélange Olive (40%) / Colza (60%) : 2 cuillères à soupe par jour.
-Noix / huile de noix.
Pour éviter les carences en fer :
-Foie de veau et boudin noir.
-Viande rouge, volaille, lapin.
-Légumes secs: lentilles, pois chiches ou haricots…

A LIMITER

-les produits laitiers
-la viande rouge (1 à 3 fois par semaine)

A ÉVITER

-le matin : le café, les margarines, le sucre blanc.
-le soir : les pizzas, les lasagnes, les fritures, les alcools, les plats en sauce, les charcuteries.
-les frites, les fast-foods, les sodas…

EN + (non dopant)

-ginseng (stimulant bien connu), eleutherocoque, harpagophytum (ampoules), cassis (ampoules ou gélules), reine des prés, oemine C (à base d'acérola, riche en vitamines C), spiruline, pollen frais, gelée royale, extrait de pépins de pamplemousse…

A L'ENTRAINEMENT

-boisson d'apport glucidique "du commerce" si séance particulière (longue, altitude…).
-boisson énergétique "faite maison" : eau + fructose ou jus de fruit (pomme ou raisin; sans sucre ajouté) coupé avec de l'eau + pincée de sel ou eau minérale dégazéifiée…
-barres de céréales, pates de fruits, fruits secs…

AVANT LA COURSE

LA VEILLE

-repas "normal" composé de 70 à 80% de glucides (idéalement sans gluten : riz, patate, millet, quinoa…), en privilégiant la viande blanche & le poisson.
-éviter les fibres, les fruits & légumes, la viande rouge, les aliments "gras"…

LE MATIN (OU LE DERNIER REPAS – 3h avant la course)

- 100 à 150 g de pain, de pâtes ou de riz (semi-complets), sans sauce ni fromage râpé (pour ne pas risquer les troubles intestinaux).
- une ou deux bananes (évitez les fruits secs et les oléagineux).
- une petite portion (50 à 100 g) de protéines végétales (tofu par exemple) ou animale (thon).

Quelques idées de petits déjeuners à essayer :
-**biscuits "Gerblé"** au sésame, miel, amande, châtaigne, figue... (rayon bio).
-**céréales** (du commerce), **flocons d'avoine, muesli** (avec ou sans fruits frais ou sec), sucré avec **miel/sucre/fructose/confiture/sirop d'érable**, avec ou sans yaourt, avec du **lait / lait de soja / lait de riz / lait riz-noisette / lait riz-coco.**
-**pain complet** (+ riche que du bain blanc pour une même quantité) / **biscottes** / **petits pains grillés** avec du **miel, confiture, sirop d'érable, crème de marron, pâte de chocolat/noisette** (pas Nutella!)/**sésame**... (magasins bio).
-**fruits secs** (figues, dattes, raisins secs, noisettes/noix de pecan/noix de cajou/amandes...), **pâte d'amande, pâte de fruit, banane.**
-**gâteau énergétique fait maison** (farine complète, fructose, fruits secs) → très nourrissant pour une faible quantité.
-**pain d'épices "Gerblé"**
→éviter les "gâteaux sport" industriels, les sucres simples (jus de fruits, coca), les graisses (viande, œuf, fromage, chocolat, poissons gras), les fibres