



## L'ALIMENTATION DU FOOTBALLEUR



Pour le sportif, mieux manger doit se faire au quotidien. Si l'alimentation d'un sportif ne diffère pas de celle d'une personne lambda, elle doit surtout être mieux composée, et intégrée au moment adéquat. Explications et conseils pratiques.

### Pourquoi manger équilibré ? quelle est l'influence sur le corps ?

- Mieux manger permet : d'avoir l'énergie nécessaire pour jouer un match de football, de mieux récupérer, de préserver sa santé et de diminuer le risque de blessures.
- Une bonne alimentation permet de ne pas avoir de carence, de lutter contre les crampes, les fatigues et les contre-performances.
- Chez un sportif, la consommation énergétique du muscle est particulièrement importante. Il devra donc majorer sa consommation en nutriments énergétiques (lipides, glucides, protéines).

### Glucides, Lipides, Protides, à quoi ça sert ?

- Les glucides sont le carburant de base des muscles et doivent être absorbés en quantité importante. Il faut toujours préférer les sucres lents contenus dans les pâtes et féculents, aux sucres rapides des pâtisseries et boissons sucrées.
- Les protéines (présentes en quantité dans la viande rouge et le poisson) sont importantes pour le renouvellement musculaire.
- Les lipides apportent certaines vitamines et les corps gras nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.

### L'importance de l'hydratation.

Elle permet :

- D'avoir un apport en énergie très rapidement disponible. Une boisson de type sucré/salé va permettre de maintenir une ration de glucides disponibles.
- L'élimination des « déchets » par les reins.
- D'assurer une bonne couverture hydrique et minérale du corps affecté par les pertes sudorales.

### Une meilleure alimentation quotidienne correspond à :

- Boire abondamment tous les jours, avant, pendant, après et en dehors de l'activité sportive.
- Avoir une alimentation riche et variée en fruits et légumes, suffisante et variée en aliments glucidiques, variée en source protéiques (poissons gras) et raisonnée en graisses (privilégier les lipides en apportant des acides gras essentiels de type huile de colza et de noix, et des produits laitiers).
- Chaque repas doit associer l'ensemble des nutriments.

### Conseils pratiques pour optimiser ses performances.

Avant un match :

- Optimiser l'alimentation dans les 72 heures qui précèdent le match pour permettre à l'organisme de bien se préparer à un effort sportif intense.
- S'assurer que le corps est bien hydraté en buvant régulièrement jusqu'au début du match.
- Consommer à tous les repas des aliments glucidiques riches en sucres lents.
- Le dernier repas doit être facile à digérer et être terminé au moins 3 heures avant le match.

Pendant la mi-temps :

- Privilégier l'hydratation pour faciliter la digestion.
- Manger des fruits secs ou une banane.

Après le match :

- S'assurer d'une bonne hydratation en buvant une boisson riche en minéraux.
- Penser à reconstituer les réserves en glycogène grâce à des aliments glucidiques (jus de fruit, riz au lait, céréales, pain, yaourts sucrés...) pris juste après l'effort.