

## • Que donner à vos joueurs lors du dernier repas ainsi que pendant la mi-temps ?

### 1.Principes de bases

Les sports d'équipes font partie de la famille des sports de résistance se reposant sur une base fondamentale d'endurance. Ainsi, une rencontre de sport collectif est un exercice intensif comprenant quelques phases lentes mais essentiellement des pointes d'efforts quasi maximales suscitant des besoins énergétiques importants. Les réserves de sucres sous forme de glycogène devront ainsi être optimales afin d'éviter l'apparition d'une fringale. Une réhydratation régulière sera également nécessaire au cours de l'échauffement, lors des pauses et de la mi-temps. La fréquence et la durée des entraînements et des compétitions exigent une diététique bien menée à côté d'autres mesures d'hygiène de vie. En effet, entre chaque séance, une alimentation équilibrée est nécessaire à la fois pour récupérer mais aussi pour préparer la suivante. Les points clés à respecter sont les suivants :

- CONSOMMER chaque jour une ration suffisante de glucides (minimum 6 gr de glucides par kilo de poids corporel soit environ 300 gr par jour pour un jeune joueur de 50 kilos).
- FAVORISER les sucres lents (pâtes, pommes de terre, riz, céréales...) tout au long de la journée
- RESERVER les glucides à index glycémique élevé (sucre de table, glucose, fructose, boissons énergétiques de l'effort et soda, jus de fruits...) aux entraînements, matchs ou périodes qui les précèdent ou les suivent
- PRIVILEGIER l'apport de protéines (volaille, viandes et poissons maigres, 3 laitages maigres quotidiens, des légumes secs) ; ceci afin de reconstruire en permanence les fibres musculaires lésées consécutivement aux charges d'entraînements, aux mouvements perpétuels, aux contacts et chocs mais également aux smashes et tacles (football)
- LIMITER l'apport en « mauvaises » graisses, en privilégiant les « bonnes » avec au moins 2 cuillérées à soupe d'huile (olive, colza, soja), par jour pour entretenir les cartilages et les tissus et conserver de bonnes défenses immunitaires.
- EVITER les fritures, les graisses cuites et l'excès de beurre ou de laitages entiers. Ils favorisent la prise de poids ainsi que les troubles digestifs.

### 2.En pratique, comment procéder ?

#### Avant l'effort

Une priorité : « la règle des 3 heures » : Respecter impérativement un délai de 3 heures entre la fin du dernier repas et le début de l'effort.

- Si le match a lieu le matin :  
Il est primordial de prendre un petit-déjeuner facile à assimiler, riche en glucides et pauvre en graisses, qui permet de disposer d'une énergie suffisante pour tenir toute la durée du match (ou de l'entraînement).  
  
Au menu :
  - Jus de fruits frais (pressé si possible)
  - bol de céréales ou pain blanc
  - yaourt maigre nature (ou lait demi-écrémé, de riz ou de soja)
  - compote, confiture, miel ou sirop
  - œuf, jambon, bacon, filet d'Anvers ou de dinde, ou encore une autre source de protéines maigres
  - produit sucré (pain d'épice, boudoirs, café sucré...)
  - de l'EAU dès la fin du repas

- Si le match a lieu en cours d'après-midi :  
Orientez-vous vers un repas équilibré et facile à digérer :
  - Crudités (carottes râpées, maïs, concombres, betteraves... mais pas de tomates, poivrons ou piments)
  - Féculents (riz, pommes de terre, pâtes, riz, semoule de blé, Ebly...)
  - Jambon maigre, filet de poulet ou poisson
  - Laitage maigre

## Pendant l'effort

- Pendant l'activité, réhydratez-vous et consommez du sucre.
- A cette fin, prévoyez 500 ml de boisson énergétique par heure d'effort.
- Dès que vous commencez à trotter lors de l'échauffement, vous pouvez la consommer par petites gorgées prises régulièrement.
- 10 minutes avant le début du match, buvez-en 30 cl de manière à assurer une disponibilité maximale en énergie durant le premier quart d'heure. Procédez de la même façon à la mi-temps.
- Placez votre bidon ou bouteille à proximité du banc de touche de manière à boire à chaque pause
- N'attendez jamais d'avoir soif pour vous hydrater. L'apparition de la soif est déjà synonyme d'état de fatigue avancé et donc de baisse de performance

## Après l'effort

Les maîtres mots sont : BOIRE ET RECUPERER

- Veillez à boire de l'eau gazeuse (bicarbonatée) ou de l'eau additionnée de compléments de bicarbonates. Vous pouvez également consommer, en alternance, une boisson énergétique ou sucrée.
  - Ingérez des barres énergétiques, biscuits diététiques, un laitage et un repas composé de légumes verts, de féculents pour faciliter votre récupération.
  - Le repas du soir doit comprendre les groupes d'aliments absents aux autres repas. Les féculents sont indispensables dans la pratique d'un sport collectif et doivent constituer la base d'un des deux repas principaux. L'autre repas comprend des légumes verts mais aussi des :
    - Crudités, soupe ou salade, avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive ou de colza
    - Protéines : viande maigre, poisson, volaille, foie...
    - Laitages
    - Produits sucrés : compote de fruits, tarte, pain cramique, banane ou raisins, sorbet...
- **L'hiver arrive...quelles précautions prendre?**
  - A l'approche de l'hiver, non seulement le mercure va baisser petit à petit mais le froid, la pluie et le vent vont également s'inviter fréquemment lors de nos entraînements.

Le froid, tout comme le chaud, peuvent représenter une surcharge de travail pour notre organisme. En effet, notre corps doit absolument maintenir sa température centrale aux environs des 36-37 degrés. Fort heureusement, nous disposons de mécanismes d'adaptation très développés nous permettant de maintenir notre température corporelle pratiquement constante.

C'est ainsi que lorsque les températures sont basses, notre corps frissonne. Il s'agit en fait de contractions musculaires involontaires destinées à produire de la chaleur ; contractions qui nécessitent une dépense d'énergie supplémentaire. Autre adaptation : lorsque qu'il fait froid, la température de notre peau et des extrémités (mains, pieds, nez, oreilles...) est plus basse, ceci permet de préserver la chaleur des organes vitaux.

Ces mécanismes sont néanmoins parfois insuffisants; ce qui engendre des pertes de chaleur synonyme de pertes d'énergie. Notons que ces pertes de chaleur seront d'autant plus importantes lorsque la différence de température entre notre corps et l'environnement extérieur est grande. De plus, la température extérieure n'est pas le seul paramètre à prendre en compte. En effet, une température de 15°C peut être perçue comme agréable lorsque la journée est ensoleillée et à l'inverse elle sera moins appréciable lorsque le vent souffle et que l'air est plus humide.

Face au froid, l'utilisation des réserves énergétiques est donc plus importante si bien que les muscles seront plus vite fatigués et affaiblis. De plus, la dépense énergétique étant majorée, nous ne sommes pas à l'abri d'un « coup de barre » voire d'une fringale.

Une bonne protection grâce à des vêtements adéquats vont nous permettre de maintenir un niveau de performances correct. Il sera donc important de toujours nous habiller en conséquence, c'est-à-dire ni trop, ni trop peu. En effet, une tenue trop épaisse et lourde conduirait à une production excessive de sueur. Celle-ci, prise alors dans les mailles du filet, transformerait nos habits en un véritable frigo.

A nous d'utiliser dès lors des vêtements de sport adaptés (polyester, polyuréthane...) en évitant le coton. Pensons également à couvrir notre tête (bonnet respirant ou casquette) et nos mains (gants), ainsi qu'à changer de vêtements, sous-vêtements et chaussettes mouillés dès qu'une phase de repos suffisant le permet.

- **Comment récupérer au mieux et repartir vainqueur dans l'âme?**

- Lorsque l'on envisage la récupération d'un point de vue nutritionnel, on considère généralement les six heures qui suivent la fin de l'activité sportive dans la mesure où ce laps de temps est nécessaire pour restaurer le capital hydrique ainsi que une partie suffisante des réserves de glycogène.

Il faut noter que les muscles continuent à consommer du glucose après l'effort et que les réactions énergétiques ne s'arrêtent pas instantanément. La dépense d'énergie peut demeurer élevée plusieurs heures (parfois même jusqu'au lendemain matin), et cet emballement va faire brûler un complément de sucres, ainsi détournés des tissus qui en ont besoin pour restaurer leurs fonctions. Si on n'apporte pas immédiatement des glucides (c'est-à-dire dans les 10 minutes qui font suite à la fin du match), l'activité du système immunitaire, la réhydratation des cellules, le travail d'élimination des reins et la réparation des fibres lésées se trouvent pénalisés.

On envisagera un apport séquentiel de glucides, d'abord « rapides » sous forme liquide (mieux tolérés à ce moment-là par les intestins), par exemple sous forme de boisson énergétique, de jus de fruit dilué ou de thé léger chaud au miel. On privilégiera les préparations dites « hypotoniques » (très diluées) durant les 30 premières minutes, le temps que le tube digestif retrouve toute son efficacité. On pourra alors y coupler quelques solides.

La prise d'une collation et d'un dîner riche en glucides favorise l'instauration d'un état alcalin, c'est-à-dire « anti-acide », plus approprié à une récupération correcte. Une boisson gazeuse bicarbonatée, ingérée dans les 2 premières heures après l'arrêt de l'exercice, y contribue également. La composition du repas du soir sera adaptée à ce souci. On recommande à cet effet d'adopter une diète de type « ovo-lacto-végétarien » constituée, comme son nom l'indique, de végétaux (fruits, légumes verts, céréales, légumes secs), de laitages et d'œuf, et si possible d'exclure viande et poisson ce soir-là.

## En pratique, voilà ce que cela donne :

- Retour au calme / décrassage et étirement ( de T 0 à T+30 minutes) :
  - 300 ml de boisson énergétique
  - 25 à 30 cl de boisson bicarbonatée et/ou gazeuse (Hépar, Vichy, Bru, Badoit,...)

REM : cela apporte 24 à 30 gr de glucides

- Après la douche (de T +30 min à T+120 minutes) :
  - 1 gobelet de boisson chaude sucrée (thé)
  - Une poignée de fruits secs
  - 1 yaourt à boire
  - 1 tranche de pain d'épice ou 20 gr de biscuits secs (2 Petits-Beurre)

REM : cela apporte 40 à 50 gr de glucides

- Le soir : repas de récupération :
  - 1 potage ou une salade avec germe de blé et levure de bière
  - quiche ou œufs ou tarte salée ou poisson
  - pain (2 tranches en moyenne pour un jeune)
  - une assiette de riz ou de pâtes (100 à 120 gr en poids cru pour un jeune)
  - fromage blanc ou pudding au soja
  - biscuits secs ou barre de céréales

REM : cela apporte 180 à 200 gr de glucides

- Au coucher :
  - 1 tisane au miel ou lait sucré
  - 1 pomme

REM : cela apporte 20 gr de glucides

**TOTAL : 260 à 300 gr de glucides réparti sur les 4 à 6 heures qui suivent le match**

### • **Les tendinites et crampes des footballeurs peuvent-elles être liées à des erreurs alimentaires?**

- Même si bien d'autres facteurs contribuent à leur survenue, notamment les erreurs d'entraînement, un mauvais choix de matériel, ou une gestuelle inappropriée, les tendinites constituent l'une des pathologies pour lesquelles on fait le plus souvent allusion à certains constituant de l'alimentation, soit en tant que facteurs causaux, soit en tant qu'intervenants du traitement. Toutefois, on maîtrise encore mal les implications pratiques de cette relation, et en particulier ce qu'il convient de faire ou surtout de ne pas faire. Ceci conduit parfois à des spéculations pour le moins hasardeuses ou à des prescriptions bien trop sévères et tout à fait injustifiées. Ainsi, on accuse parfois à tort certaines légumes tels que les fruits ou les carottes de favoriser l'accumulation de déchets dans les tendons. Ce qui est par contre clairement établi est l'implication de la sous-hydratation, qu'il s'agisse d'un problème ne survenant qu'à l'occasion d'une activité, ou de manière chronique chez quelqu'un qui boirait trop peu. En effet, tout déficit en eau, en particulier s'il survient en cours d'effort, se répercute immédiatement sur certaines zones anatomiques moins irriguées, parmi lesquelles figurent les tendons. D'autre part, un mauvais fonctionnement du foie ou « insuffisance hépatique » peut également être impliqué dans l'apparition ou la chronicité des tendinopathies. Ceci est aisé à comprendre quant on connaît le rôle crucial du foie dans la détoxification de l'organisme. Pour ne pas surcharger le foie en éléments toxiques, il faudra dès lors éviter plus ou moins temporairement les graisses cuites, les fromages gras et fermentés, les gibiers, les viandes fortes ou fumées, les oléagineux, le chocolat, les œufs, les abats, les légumes secs, le chou... De même, il faudra éviter l'excès d'épice. Par ailleurs, pour limiter l'accumulation de l'acide urique, autre déchet de l'organisme, on n'abusera pas du cacao ni du thé

et on se contentera d'une portion quotidienne de poisson, volaille et viandes. Les fruits, les légumes et les laitages devront, quant à eux, occuper une place privilégiée dans l'assiette du sportif concerné par ce type de pathologie. Et les crampes dans tout cela ? On définit les crampes comme des « contractions musculaires involontaires et douloureuses ». La chaleur et les efforts prolongés sont des circonstances très propices aux crampes. Par contre, bien que souvent incriminés comme agents responsables, le manque de sel et l'accumulation de l'acide lactique ne sont pas directement responsables de l'apparition des crampes comme le démontrent plusieurs études. En fait, la propension à souffrir de crampes varie selon les individus (certains en ont souvent, d'autres jamais), selon les sports et selon les muscles considérés. Il est par exemple curieux de constater que les crampes « d'effort » se situent souvent au niveau des membres inférieurs impliqués dans l'activité. A l'inverse, on note moins fréquemment de crampes au niveau des membres supérieurs dans des sports qui pourtant sollicitent considérablement les muscles des bras ou avant-bras ( kayak, natation notamment). Certains sites anatomiques se révèlent donc plus souvent concernés que d'autres. La crampe se manifeste en réalité dès lors qu'un des maillons des évènements qui contribuent à la contraction musculaire ne fonctionne plus. Il peut s'agir d'une interruption de l'influx nerveux qui descend du cerveau vers le muscle comme d'une faiblesse du muscle en lui-même. Notons que quelque soit l'origine exacte de la crampe, une altération des échanges minéraux est souvent impliquées. De là le rôle des aliments dans la nutrition et la micro-nutrition des tissus musculaires. Il faut dès lors veiller à bien se ravitailler en sucre et à ne pas abuser de caféine. En effet, la crampe frappe souvent au bout d'un délai qui correspond à l'épuisement du glycogène, et touche également ceux qui omettent de consommer suffisamment de glucides en cours d'activité. Inversement, le coureur sujet aux crampes voit celles-ci disparaître ou se raréfier dès lors qu'il pense à se ravitailler davantage et qu'il veille à scrupuleusement adopter une alimentation hyper glucidique avant l'épreuve. Enfin, les crampes survenant au repos et plus particulièrement la nuit, peuvent résulter de déficits chroniques, car dès lors tout le processus de contraction en pâtit. On peut pointer du doigt les carences en vitamine B1, B2 ou encore en magnésium et potassium. Une alimentation trop monotone, pauvre en glucides complexes, en fruits, en légumes et trop axée sur les aliments raffinés, les surgelés, les plats tout prêts ou les fast-foods accroît un tel risque.

- **Comment gérer son alimentation lors de repas « EXTRA »**

## • **LE JOUR J :**

- Ne Négligez pas votre **petit déjeuner** : café ou thé, jus de fruits frais, pain complet ou céréales, confiture allégée, yaourt ou lait demi-écrémé. Ceci vous permettra de ne pas « craquer » en cours de journée ou de soirée
- Prenez un repas léger et digeste à MIDI :  
1 bol de soupe ou une assiette de crudités  
2 à 3 (femmes) ou 4 à 5 (hommes) tranches de pain  
7 céréales  
+ jambon dégraissé, filet de poulet, dinde, saxe ou d'Anvers  
+ 1 kiwi ou une mandarine et 1 yaourt nature 0%
- Vers 16 heures, prenez une collation :  
macédoine de fruits  
Ou 1 portion de flan, de pudding ou une crème dessert  
Ou 1 grand verre de lait demi-écrémé (ou de soja)  
+ 2 à 3 Petits Beurres
- A 18h30-19 heures (avant l'apéritif et les zakouskis) :  
1 pomme ou une barre de céréales de votre choix  
Ceci afin d'éviter de plonger sur les chips et cacahuètes et de vous limiter à quelques toasts originaux ou spécialités proposées
- Pendant le repas de fête :  
- Toujours boire un verre d'eau pétillante (Spa Marie-Henriette, Bru) pour un verre de vin ingéré (rouge si possible)  
- manger lentement (déposer régulièrement vos couverts)  
- goûtez à tout en vous faisant plaisir mais évitez de vous resservir  
- passez vous des sauces non indispensables  
- le dessert doit être envisagé comme une dégustation et non un plat
- Buvez 2 à 3 grands verres d'eau avant de vous coucher

## LE LENDEMAIN :

- Le lendemain au lever : Si vous vous en sentez capables :  
Faites 30 à 40 minutes de footing très lent (60-65% de la FC max)  
ou 45 à 50 minutes de vélo (55 % de la FC max)  
ou 1 heure de marche  
  
Puis manger:  
Un grand verre d'eau tempérée  
+ 1 jus d'orange pressé  
+ 1 Actimel ou 1 Yakult  
+ 2 biscottes + marmelade ou confiture allégée en sucre (Effi, Tutti Frutti)
- Le lendemain à midi : une salade mixte et variée (laitue, doucette, tomates, carottes, morceaux de pomme, maïs, concombres...) assaisonnée avec du fromage blanc maigre 0%, du poivre, des herbes de Provence ou autres épices MAIS pas d'olives, noix, dés de fromage ni mayonnaise, huile ou autres sauces.
- EAU abondamment au cours de la journée + 1 à 2 canettes (réparties sur la journée) de Soda light (Coca, Fanta, Sprite, Ice-Tea) pour favoriser votre digestion

Dès que possible, reprenez une alimentation équilibrée, diversifiée et adaptée ( plan alimentaire personnalisé)

- **Comment nettoyer et purifier son organisme après la Trêve hivernale et les fêtes ?**
- La seconde semaine de janvier constitue le moment idéal pour chasser de notre organisme les toxines accumulées sous des excès alimentaires (fêtes de fin d'année), du stress, et même de la pollution.

Les quelques lignes ci-dessous n'ont nullement pour but de vous faire perdre du poids mais bien de retrouver au plus vite énergie et vitalité pour cette deuxième partie de saison.

## Quel est le principe ?

Le régime "détox" consiste à purifier l'organisme des toxines par un régime alimentaire équilibré privilégiant certains aliments, parfois alliés à des extraits de plantes dépuratives. Il ne s'agit pas d'une diète stricte, méthode qui n'est pas recommandée car elle ne peut être menée plus de deux jours sous peine de voir apparaître une casse musculaire ainsi qu'une fatigue accrue lors de vos entraînements. Au contraire la cure de détoxification peut être prolongée de une à trois semaines et ses effets bénéfiques sont ressentis au bout de quelques jours.

## Un régime équilibré

Il n'est évidemment pas du tout question de créer des carences en adoptant un régime peu varié. Au contraire, on choisira des ingrédients simples et faciles à digérer mais diversifiés (incluant céréales, poisson et un peu de viande blanche). Seuls les aliments trop riches en graisses ou en sucres simples (en particulier les aliments industriels tels que les biscuits, barres chocolatées, pâtisseries, sucreries,..) seront exclus pendant cette période de 2 ou 3 semaines. On privilégiera la cuisson à la vapeur ou en papillotes pour limiter les matières grasses cuites. Veillez également à mettre l'accent sur les acides gras insaturés (appelés « bonnes graisses) qui sont essentiels au bon fonctionnement de notre corps. Utilisez dès lors des huiles extra vierge de première pression à froid (olive, Colza, pépins de raisins, tournesol,...) pour assaisonner vos salades. N'hésitez pas non plus à consommer des poissons gras (saumon, thon, sardines, maquereau) deux à trois fois par semaine.

## Autres principes de la cure

- Buvez de l'eau...et encore de l'eau. Comptez 2 litres comme base quotidienne et ajoutez à cela 0,5 litre par heure d'entraînement !
- Pour purifier votre organisme, il est également recommandé de se passer de tabac (cela va de soi pour un sportif !) et d'alcool pendant la durée de la cure purifiante.
- Le matin, un jus de citron dans un grand verre d'eau (soit de l'eau minérale riche en magnésium telle qu'Hépar, soit de l'eau chaude) est censé stimuler l'activité rénale.
- Je vous recommande aussi de boire le jus d'une orange avant chaque repas.
- Il est bon d'agrémenter les plats d'herbes aromatiques (thym, romarin, basilic) car elles ont des vertus détoxifiantes.
- Pour accélérer l'élimination des toxines et brûler les graisses, ce régime doit être accompagné d'une séance de 30 à 60 minutes d'activité sportive aérobie par jour. La reprise des entraînements tombe donc à pic...

## Les aliments de base

Les aliments de base du régime détox sont les fruits et les légumes, que l'on peut consommer à volonté, car ils sont peu caloriques, mais riches en antioxydants, rassasiants et riches en fibres qui facilitent la digestion. Je vous suggère de les choisir très frais, bio si possible, pour bénéficier de leurs vitamines, et de ne pas les cuire à outrance. On ne rappellera jamais assez qu'un autre élément essentiel est la cure est l'eau (voir plus haut) sous forme d'eau plate ou pétillante (à modérer), de tisanes, de bouillons de légumes ou de Thé vert.

## Zoom sur les dix meilleurs aliments « DETOX » (à favoriser pendant 2 à 3 semaines)

La pomme (qui abaisse le niveau de cholestérol)  
L'avocat (qui contient du glutathion, un anti-oxydant qui combat les radicaux libres)  
L'artichaut (qui accroît la production de bile et favorise ainsi l'élimination des graisses)  
La betterave (riches pectines, cellulose et hémi-cellulose)  
Les choux (riches en fibres, contient du Calcium)  
L'ail (riche en anti-oxydants)  
Le kiwi (riche en vitamine C et aux vertus laxatives)  
Les pruneaux (deux fois plus d'anti-oxydants que les myrtilles!)  
Les algues (riche spiruline et Iode)  
Le cresson (qui accroît la sécrétion des enzymes, bio-catalyseurs naturels, de détoxification).

## Les plantes aux vertus purifiantes

Même s'il ne faut pas tout miser sur eux, certains compléments et suppléments nutritionnels concentrent des actifs purifiants pouvant participer au nettoyage de votre corps.

On préférera les produits naturels à base d'extraits végétaux aux propriétés dépuratives et diurétiques (comme le Thé vert, le fucus, l'artichaut, le pruneau, le romarin, le fenouil, la reine-des-prés, etc.).

Articles rédigés par :

Damien PAUQUET

Diététicien – nutritionniste du sport

Licencié en Sciences Biomédicales