

ALIMENTATION DU SPORTIF

FAUT-IL SE NOURRIR D'UNE FAÇON PARTICULIÈRE QUAND ON FAIT DU SPORT INTENSIF ?

BIEN SÛR, CAR TU AS BESOIN DE FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE !

C'est mathématique : comme tu dépenses beaucoup de calories lors de tes nombreux entraînements et tes compétitions, tu dois en consommer autant pour refaire le plein ! Oui, mais que manger ?

De tout, comme tes copains non sportifs, mais en insistant sur quelques aliments.

Pains et autres aliments céréaliers ?

Très bonne idée ! Les glucides, présents dans les pâtes, le riz, le pain, etc., te donneront de la puissance et de l'endurance.

Consomme-les la veille au soir ou plusieurs heures avant ta compétition ou ton entraînement pour ne pas être en pleine digestion au moment clé !

De l'eau ?

Bien sûr, car tu vas en éliminer beaucoup en transpirant ! Pense bien à en boire en abondance, avant, pendant et après l'effort.

Les compléments alimentaires ?

Sache que les compléments alimentaires censés «améliorer les performances» n'ont pas de justification nutritionnelle, sauf dans des cas précis et sur avis médical.

Les boissons énergétiques et les produits sucrés ?

Les boissons sucrées et barres chocolatées n'ont pas d'intérêt si tu veux être au maximum de ta forme.

Une alimentation équilibrée, suffisante et adaptée à l'entraînement satisfait les besoins de la majorité des sportifs. L'usage de suppléments n'est justifié que lorsqu'un athlète a une carence et que cet usage est recommandé par un nutritionniste, un diététiste ou un médecin.

Gare au repas express !

Parfois, tu jongles avec les horaires de tes entraînements et tu n'as pas le temps de manger correctement. Attention : les sandwiches et les barres chocolatées avalés sur le pouce ne feront pas de toi un champion ! Pour être performant, tu as besoin plus que jamais d'une alimentation variée

