

L'alimentation du sportif : ses principes de base



Afin de rester en bonne santé et de pratiquer des activités physiques et sportives en toute sécurité et d'obtenir de bonnes performances, une alimentation du sportif doit être pratiquée. Cette alimentation n'est pas à l'opposé des personnes moins sportives ou sédentaires mais elle doit tenir compte de la dépense énergétique accrue par l'activité physique et le sport. En effet lors d'efforts pratiqués par les sportifs il existe une dépense de calories supplémentaires mais surtout de certains nutriments tels que les protéines ou les vitamines. L'alimentation du sportif devra d'une part permettre de reconstruire le muscle et d'autre part reconstituer les réserves de vitamines.

Consommer des protéines à chaque repas

Au cours d'une activité physique, les muscles sont sollicités et ont tendance à être abimés, il faut donc les reconstruire avec un apport en protéines. Ces protéines se trouvent principalement dans les viandes, les œufs, les poissons et les laitages.

La consommation de protéines chez une personne sédentaire est de 10 à 15 % de l'apport calorique journalier (soit 60 à 80 g de protéines par jour) chez le sportif elle peut passer à 140 ou 150 g par jour surtout si vous souhaitez augmenter votre masse musculaire.

Les vitamines dans l'alimentation du sportif

Pendant la pratique d'un sport, nous usons nos cellules et nous fabriquons des radicaux libres. Pour pallier à cette usure nous devons consommer des antioxydants tels que la vitamine C, A, E. Ces vitamines se trouvent dans les fruits et les légumes et dans certaines huiles végétales.

Les minéraux antioxydants

Il faudra également reconstituer les minéraux antioxydants tels que le zinc, le cuivre et le sélénium présents principalement dans les viandes et les poissons.

En conclusion l'alimentation du sportif est une alimentation équilibrée

Pour réussir à établir cet équilibre alimentaire 7 groupes d'aliments existent et aucun ne doit être écarté. Les apports énergétiques peuvent se répartir sur 4 repas (matin, midi, collation à 16h, dîner).

Le pourcentage de la ration journalière peut se décomposer comme suit :

- glucides 50 à 60 % par jour 6 g à 8 g par kilo de poids de corps/par jour
- protides 15 à 20 % par jour 2 g par kilo de poids de corps/par jour
- lipides 25% à 30 % par jour

Et vous comment vous alimentez-vous ? Pratiquez-vous une alimentation équilibrée ou faites vous cela au hasard ?

Jean Philippe



**Je Mange,
Je Mincis**

Cliquez Ici

Retrouvez votre poids de forme sans peser
les aliments ni compter les calories

The advertisement features a man and a woman smiling, with a measuring tape and a variety of fresh fruits (apples, oranges, lemons) in the foreground. The background is a bright blue sky with clouds. The text 'Je Mange, Je Mincis' is prominently displayed at the top in a large, metallic font. Below it, a yellow button with a hand cursor icon says 'Cliquez Ici'. At the bottom, a white box contains the text 'Retrouvez votre poids de forme sans peser les aliments ni compter les calories'.