

# Sportif, quelle attitude doit adopter face au Régime?



**Sportif**, faire un régime ou bien manger pour augmenter ses performances.

## Régime alimentaire d'un sportif :

L'alimentation d'un *sportif* joue un rôle déterminant dans sa vie sportive ou sa carrière. Ainsi, que ce soit pour faciliter ses entraînements ou pour augmenter ses performances lors d'une compétition, le sportif doit opter pour un régime alimentaire bien défini. Ce régime se chargera de lui procurer l'énergie nécessaire afin qu'il ne se sente pas faible.

Nous vous proposons ici de mieux découvrir le régime alimentaire que doit adopter un sportif. Et pour cela, nous parlerons du régime à adopter pour l'entraînement, et celui qui est à adopter au cours de la compétition même.

## Régime alimentaire adapté à l'entraînement d'un sportif

Avant une compétition, le sportif est obligé d'augmenter la fréquence de ses entraînements. Cela implique des besoins énergétiques supplémentaires. Pour ceci, le sportif doit manger de façon à augmenter son glycogène musculaire. Et le régime alimentaire dissocié scandinave est bien indiqué pour

la situation.

En adoptant ce régime, le sportif mange normalement et fait 3 h d'entraînement par jour, et ce, au cours des sept premiers jours de sa préparation. Après une semaine de ce type de régime, le sportif adoptera une alimentation riche en lipides et en protéines.

Ainsi, il devra consommer beaucoup de lipides (70 %), un peu de protides (20 %) et des glucides (10 %). Aussi, ce régime sera accompagné de 2 h d'entraînement par jour. Puis, à deux ou à trois jours du début de la compétition, le sportif devra diminuer la consommation de protides et beaucoup se reposer. Ce faisant, il sera en pleine forme pour sa compétition.

## **Qu'en est-il alors du régime pendant la compétition ?**

Alimentation pendant la compétition

La première précaution à prendre avant le déroulement d'une épreuve, c'est de manger léger. Aussi, tout au long de la compétition, le sportif doit baser son alimentation sur les produits riches en glucides. De même, il doit éviter les risques de déshydratation en buvant beaucoup d'eau.

En respectant toutes ces recommandations, le sportif est sûr d'être en pleine forme pour sa compétition. Enfin, à la fin de la compétition, il est important qu'il suive un régime pour récupérer. Ainsi, il a l'obligation d'éviter de consommer de la viande, de préférence pendant les 24 h qui suivent la fin de la compétition.

*Jean Philippe*

