Bien manger pour faire du sport

Apprenez à bien manger pour faire du sport

Un régime alimentaire idéal pour accroître les performances, telle est la recherche de la grande majorité des athlètes de haut niveau mais aussi d'un grand nombre de sportifs amateurs qui tentent de bien manger pour soutenir leur corps. Toute pratique sportive et plus généralement toute activité physique intensive et répétée met en effet l'organisme à rude épreuve et est susceptible de lui occasionner des stress et des dommages si l'on ne prend garde à bien le préserver. Viser une nutrition sportive optimale est donc une préoccupation naturelle et nous allons examiner les différents moyens de bien manger pour y parvenir.

L'aliment idéal du sportif existe-t'il ?

Certains laboratoires commercialisent des produits qui sont mis en avant comme des aliments formulés pour fournir tous les nutriments essentiels de l'effort sportif mais il est impossible de garantir les meilleurs résultats de cette manière pour au moins deux raisons :

- chaque pratique sportive correspond à des efforts différents
- chaque individu possède des particularités et donc des besoins spécifiques

Par conséquent la première condition avant de bien manger pour faire du sport est d'évaluer l'état de son corps et de déterminer ainsi quels sont les points faibles qu'il faut compenser par une attitude nutritionnelle adaptée.

Trois grandes règles pour bien manger en vue d'un effort sportif

1. La première est évidente mais souvent négligée lorsque l'on parle d'alimentation : il s'agit bien évidemment de l'apport de liquide. Une bonne hydratation est indispensable pour que le corps réagisse correctement aux sollicitations du sport. Il faut donc prendre l'habitude de boire en quantité suffisante, bien plus que la simple soif ne l'exige.

Le liquide ingéré peut par contre renfermer des substances nutritives.

2. La seconde est de préparer les efforts à venir en se souciant de bien manger au bon moment les ingrédients dont le corps va avoir besoin. Par exemple, un régime sportif dissociera les sucres lents consommés quelques heures avant une épreuve des sucres rapides consommés eux pendant la dépense physique.
3. La troisième est de connaître et de ne pas négliger les sels minéraux , les vitamines et tous les micronutriments qui permettent une utilisation optimale dans un régime sportif des aliments de base.

Un médecin nutritionniste est le meilleur interlocuteur

Comme cité précédemment, chaque individu est différent et devra donc bien manger une alimentation spécifiquement conçue pour lui. Il est indispensable de communiquer au médecin la nature des efforts physiques imposés par le sport pratiqué ainsi que tout symptôme physique ressenti précédemment. En effet, tout n'est pas décelable à partir d'un simple examen clinique.

Bien entendu, ses recommandations concerneront surtout la nature des glucides et des protéines qui sont les ingrédients de base à prendre en compte par celui qui désire bien manger en vue d'une épreuve sportive.

Sérieux et rigueur sont indispensables

Le meilleur régime sportif ne sera bénéfique que s'il est parfaitement accepté et donc suivi à la lettre et plus encore de manière constante. Une alimentation irrégulière aura pour effet de déstabiliser l'organisme qui ne saura plus vraiment où il en est.

Tout comme l'assiduité et le sérieux à l'entraînement, bien manger nécessite des efforts qu'il faut accepter de consentir à la fois pour améliorer ses résultats mais aussi pour préserver la santé de son corps.

