

L'hygiène de vie du sportif

Remarque :

Plus vous souhaiterez atteindre un haut niveau, plus vous devrez observer les consignes que nous allons vous exposer; elles compléteront utilement tout le suivi médical dont vous pouvez peut-être bénéficier. Pour certains sports, quelques aménagements supplémentaires sont nécessaires.

D) Votre alimentation :

Vous aurez bien soin de consommer vos aliments en trois repas, le matin, le midi et le soir; les fruits aqueux crus, les tomates crues, le fromage blanc, les yaourts et le kéfir seront consommés à 17h/18h, deux heures avant le repas du soir.

Lors des compétitions, les horaires des repas peut être modifiés en fonction des horaires des épreuves et de leur nature.

Le matin, votre alimentation sera composée de :

1 infusion

Les stimulants comme le ginseng ou l'éleuthérocoque seront vos meilleurs alliés

Quelques tartines de pain beurrées ou tartinées à la purée de noix, d'amandes ou de noisette.

1 œuf coque, du jambon maigre ou un peu de fromage.

1 jus de légumes frais.

Et surtout pas de jus de fruits, car le mélange fruits aqueux crus et tartines de pains est particulièrement favorable aux fermentations intestinales et aux autres désordres intestinaux ou stomacaux. Préférez les légumes riches en vitamine C comme le chou, le persil, le concombre ou le cresson.

Le midi et le soir, votre alimentation sera composée de :

Viandes maigres, poulet sans peau, dinde ou poisson type sardine maquereau, thon...

1 entrée de crudités avec de l'huile première pression à froid.

Usez des aromates digestifs comme l'estragon, la menthe fraîche ou le cumin, ou de stimulants tels que le gingembre moulu.

1 plat de résistance composé d'une viande, d'un poisson ou de deux œufs avec des céréales ou des pommes de terre. Ajoutez éventuellement des légumes cuits.	Les légumineuses comme le soja, à cause de leur richesse en purines, ne sont guère indiquées. Prenez autant de protéines que d'aliments riches en amidon. Et voyez en III ce que vous devrez éviter.
1 fromage ou un dessert léger.	Les desserts légers les plus adéquats, en période de préparation sportive, sont les desserts à base de fruits cuits sans sucres ajoutés.
Comme boisson, de l'eau peu minéralisée; rarement un verre de bon vin.	Le vin sera évidemment exclu en période de préparation sportive.

A 17h/18h, votre alimentation sera composée de :

1 fruit aqueux cru, du fromage blanc maigre ou un yaourt maigre.	Évitez les fruits trop acides si vous êtes de nature frileuse et de constitution frêle (type coureur de fond).
--	--

II) Hygiène de vie à adopter :

-pour favoriser la concentration, rien de tel que la pratique du yoga; en particulier, travaillez le contrôle de soi par la maîtrise du souffle et de la respiration (pranayama) ainsi que la maîtrise du mental (yoga de Patanjali).

Ces pratiques seront utiles dans des sports tels que le golf, les sports au tir à l'arc ou aux armes à feu, et les arts martiaux.

Le contrôle du souffle et de la respiration peut être utile dans la pratique de sports aquatiques (natation, etc...). Jacques Mayol, le champion de plongée bien connu depuis le film "le grand bleu", est un adepte du pranayama.

Si la proximité d'une épreuve vous rend nerveux, pratiquez le yoga et relativisez les événements; cela vous allégera l'esprit.

-un bon sommeil est indispensable à tout sportif, c'est à dire qu'il faudra en moyenne entre 7 et 8 heures de sommeil par nuit. Si la proximité d'une épreuve vous rend insomniaque, outre la pratique du yoga, vous pouvez prendre une infusion de plantes calmantes le soir après le dîner (infusion à base de passiflore, de fleurs ou feuilles d'oranger, d'aubépine).

-faites vos séances d'exercice physique dans la nature si possible, afin de respirer une atmosphère riche en ions négatifs, bénéfiques pour la respiration (aussi bien pulmonaire que cellulaire).

-en cas de problèmes tendineux ou articulaires, il sera judicieux de prendre des bains aux algues (10 à 15 minutes par soir ou par matinée). Reportez vous au paragraphe IV pour connaître les plantes et autres préparations utiles dans ces cas là.

III) Ce que vous devrez éviter absolument :

Dans votre alimentation du matin, évitez :

Le muesli composite, le pain à plusieurs céréales, le café, le thé (sauf s'il est léger; c'est alors un stimulant doux valable), le miel (sauf s'il est pris seul à la place du petit déjeuner), les margarines, les confitures industrielles, le sucre blanc.

Dans votre alimentation du midi et du soir, évitez :

Les pizzas, les lasagnes, les fritures, les alcools, le café, les plats en sauce (pendant les périodes de préparation et de compétition), les charcuteries.

De façon plus générale, évitez :

- Le grignotage entre les repas (surtout les sodas et boissons dites du sportif).
- La suralimentation (cependant, mangez à votre faim, ce qui peut varier en fonction des périodes d'épreuves sportives).
- Le tabac, bien sûr.
- Les excitants, les vitamines de synthèse.
- Le surmenage sportif (surtout en cas de petites infections à répétition, car c'est le signe que l'organisme est saturé).

IV) Les plantes, oligo éléments et autres préparations utiles :

Plusieurs plantes favorisent la performance sportive par une meilleure mobilisation énergétique :

Le ginseng	Stimulant bien connu.
Eleutherocoque	Stimulant très employé par les athlètes russes.

D'autres produits soulagent les douleurs tendineuses ou les crampes :

Harpagophytum	ampoules.
cassis	ampoules ou gélules
Reine des prés	Même chose.
triplex articulaire	contient harpagophytum, frêne et cassis

Citons également :

Oemine C	à base d'acérola, fruit riche en vitamines C (à prendre à 11 h, une heure avant le repas de midi).
Spiruline	Algue bleue riche en oligo éléments et en vitamines (1 à 2 comprimés par repas).
Pollen frais	
Gelée royale	Fortifiant bien connu.

L'alimentation et l'hydratation sont des éléments incontournables de la performance en compétition mais également dans le cadre de la préparation. Des erreurs de diététique ou d'apport hydrique sont les causes les plus fréquentes de certains incidents comme les coups de barre, malaises, tendinites, claquages, crampes, courbatures, fatigue. Une alimentation d'une valeur nutritive de qualité assure des performances et une bonne récupération.

Les protéines :

Elles sont essentielles à la constitution du muscle. Les besoins moyens du sportif sont de 1 à 2g par kilo de poids corporel. Si on en consomme trop, elles ne sont pas stockées, elles deviennent alors du glucose ou des graisses. En revanche, une carence en protéines conduit à un état de fatigue, une chute immunitaire, une fonte musculaire et une perte de force.

Les glucides :

Ce sont les nutriments contenant du sucre. Ils sont le carburant préféré du muscle (1g de glucose = 4 calories). Les besoins en glucides sont très variables en fonction de l'activité. L'apport moyen est de 55% de la ration énergétique globale (cela peut aller jusqu'à 70%). On ne peut pas descendre en dessous de 100g de glucides par jour sans entraîner des perturbations neurologiques et physiques.

Les lipides :

Ce sont toutes les graisses végétales ou animales ainsi que les graisses contenues dans notre corps. Ils sont composées d'acides gras. Certains acides gras ne peuvent pas être synthétisés par notre organisme, ils doivent donc être fournis par notre alimentation, ce sont les acides gras essentiels. Les lipides sont aussi source d'énergie.

Les vitamines et minéraux :

Ils assurent l'apport essentiel pour la vitalité de l'organisme. Vous les consommerez d'abord sous leur forme la plus naturelle possible et crue le plus souvent possible.

L'eau :

L'eau est le constituant le plus important de notre organisme. Elle apporte l'oxygène et les nutriments aux cellules, mais les débarrassent aussi de leurs déchets en gaz carbonique, acide lactique, etc.

Elle permet aussi l'absorption du glycogène (sucre stocké dans le muscle et dans le foie) par le muscle. Elle permet d'éviter l'acide urique, les crises de goutte et les tendinites.

Il est nécessaire de boire très régulièrement car quand la sensation de soif apparaît il est déjà trop tard. Il faut bien évaluer ses besoins et maintenir un bon état d'hydratation. Après l'effort utiliser une boisson gazeuse type Vichy afin de constituer une réserve alcaline et lutter contre l'acidose provoquée par la fatigue. Il faut boire peu mais souvent.

Les erreurs les plus fréquentes commises par les sportifs :

- Apport énergétique global insuffisant.
- Apport énergétique excessif.
- Déséquilibre entre les nutriments.
- Excès de graisses animales.
- Excès de sucres rapides.
- Manque de sucres lents et de fibres.
- Consommation trop importante de viande.
- Carence en fer et en magnésium.
- Abus d'alcool.
- Insuffisance d'apport hydrique.
- Consommation abusive de produits dits « de l'effort ».
- Abus de vitamines de synthèse.

Ce qu'il faut faire : avoir toujours sur soi des barres énergétiques, des fruits secs, des pâtes de fruits et de l'eau.

Les carences :

Carence en calcium : elle entraîne des crampes, crise de tétanie, une récupération difficile, une fragilité osseuse et une mauvaise contraction musculaire.

Carence en magnésium : elle se traduit par une fatigue quasi permanente, une mauvaise contraction musculaire, de la spasmophilie, du stress, des crampes nocturnes et des vertiges.

Carence en fer : elle entraîne une diminution du taux d'hémoglobine dans le sang, les cellules et les organes seront donc beaucoup moins bien oxygénés, la performance sera donc réduite.