



NUTRITION NATATION

SECTION LUC NATATION

SOMMAIRE

- LA RATION DE RECUPERATION
- LA RATION DE PRE-COMPETITION
- LA RATION D'ATTENTE
- HYDRATATION ET DESHYDRATATION



DE RECUPERATION LA RATION

Elle se décompose en deux phases :

Une phase rapide survenant dès l'arrêt de l'exercice en rapport direct avec la déplétion du glycogène musculaire.

Une phase secondaire en rapport avec l'apport alimentaire en hydrate de carbone.

Objectifs :

Réhydratation ;

Resynthèse du glycogène ;

Compensation alcaline ;

Compensation des pertes minérales ;

Elimination des déchets.

A la suite d'un effort d'intensité maximale, jusqu'à épuisement, le corps entre dans une fenêtre physiologique de 6H durant laquelle tous les glucides ingérés serviront à reformer le stock de glycogène.

DE RECUPERATION LA RATION

En pratique :

A la fin de l'épreuve, 250 à 300 ml d'eau bicarbonatée, de type Perrier, Vitelloise, ou du lait, pour leur pouvoir alcalinisant, afin d'éviter l'acidose.

Après la douche : lait écrémé ou berlingot de lait concentré + de l'eau.

Avant la fin de la deuxième heure : jus de fruit sucré, 1 à 2 barres de confiserie + un fruit.

Eau, ½ L jusqu'au repas.

Le repas : Eviter la viande rouge.

250g de glucides (pain, pâtes, pommes de terre de préférence car entraîne une meilleure réponse à l'insuline)

Potage ou crudités

Légume vert cuits + un œuf

Fruits frais ou secs. Au coucher 1 laitage ou du lait.

Au total des 24h, 500 à 600g de glucides.

DE RECUPERATION LA RATION

Le lendemain :

Petit déjeuner : thé ou café léger sucré, pain (60g) ou biscotte, confiture miel.

Dans la matinée : 250 ml boisson $\frac{1}{2}$ eau- $\frac{1}{2}$ jus de fruit.

Déjeuner : légumes crus salés + vinaigrette

Pates-riz + beurre + fromage râpé, viande ou poisson, pain, dessert, eau.

LA RATION DE PRE-COMPETITION

Il ne suffit pas de faire attention au repas qui précède l'épreuve uniquement, mais la préparation englobera l'ensemble des menus de plusieurs jours avant la date et on pourra passer à une alimentation à 70% de glucides.

Les buts :

Assurer la formation de réserves optimales de glycogène.

Garantir un parfait état musculaire et préparer la récupération.

Eviter tout problème digestif.

Prévenir les déficits en minéraux.

Eviter toute fatigue consécutive à la préparation.



LA RATION DE PRE-COMPETITION

La saturation des réserves de glycogène musculaire pourra s'obtenir de la façon suivante :

- . **Du lundi au mercredi**, adoption d'un régime mixte, pouvant contenir jusqu'à 300g de glucides.

L'entraînement se déroulera comme convenu.

- . **Jeudi** : passage à un régime hyper glucidique (10g/kg.j), avec un apport de glucides solubles supérieur à la normale lors des 6 premières heures. Idéalement, pas d'entraînement ce jour-là.
- . **Vendredi** : régime hyper glucidique (10g/kg.j). Un entraînement (moins de 40 minutes) est possible.

Les sujets prédisposés aux troubles digestifs, supprimeront le lait, les végétaux crus, et tous les aliments difficiles à digérer.

- . **Samedi** : régime hyper glucidique, un peu moins copieux que la veille, notamment en raison du possible stress associé à la proximité de l'épreuve, et aux contraintes du déplacement.



LA RATION DE PRE-COMPETITION

Ce régime s'applique aussi bien aux compétitions de longue durée qu'à celles d'intensité maximale et brèves, pour lesquelles la possession de réserves de glycogène optimales et d'une réserve alcaline plus importante, constituent des atouts.

L'avant-derniers repas :

Objectifs : maintenir les réserves de glycogènes, prévenir les troubles hydroélectriques, prévenir l'acidose.

Ex en pratique : potage épais

Pates. Viande blanche ou poisson sans matière grasse.

Salade de fruits, riz au lait, gâteau de semoule...

Pain

Eau.



LA RATION DE PRE-COMPETITION

Le derniers repas :

Objectifs : éviter l'hypoglycémie et amener des aliments peu insulino-sécréteurs pour restaurer le glycogène hépatique (une nuit de jeûne en abaisse le niveau de moitié).

Prévenir tout problème digestif pendant l'épreuve (attention aux graisses qui augmentent le temps de digestion jusqu'à 5h).

Amener des acides aminés qui protégeront de la casse musculaire.

Ex en pratique : Pamplemousse sucré

Œuf nature ou viande blanche ou poisson cuit sans matière grasse

Pâtes (250 à 300g)

Laitage aux fruits, tarte aux fruits

Pain

+ eau en dehors des repas.

Respecter la règle du derniers repas 3 heures avant

l'effort.



LA RATION D'ATTENTE

- L'alimentation durant l'épreuve est très importante car l'effort entraîne une **hyperthermie**, une **déshydratation**, une **forte élévation de la consommation énergétique** et la demande en **sels minéraux est très importante**.

CONSEILLE :

- Boisson au fructose à boire toute les 20 min (type boisson de l'effort vendue en grande surface, ou boisson faite maison, ex : thé + 2 orange et 1 citron pressés + compléter par du sucre ou du miel.
- Les gels sucrés sont pratique d'utilisation, car plus rapidement assimilable.
- L'eau est indispensable lors de la compétition. Attention, une perte d'1% du poids du corps lors d'un effort, qui n'est pas convenablement remboursée, engendrera une diminution de 10% des capacités physique de l'athlète. Il est important de boire même quand l'on n'a pas soif.



LA RATION D'ATTENTE

A EVITER :

Barres de céréales sont mauvaises car mal assimilées, elles peuvent provoquer des troubles digestifs.

Les boissons non dites de l'effort, du type jus d'orange, coca.... Sont trop concentrées en sucre, cela peut engendrer un mouvement d'eau important vers le tube digestif, amenant à des troubles digestifs, voir une déshydratation.

Le sel peut servir à partir de 2 heures d'effort, éviter les pastilles de sel. Attention aux boissons trop froides et trop gazeuses.



HYDRATATION ET DESHYDRATATION

- Si il y a bien un sujet diététique sur lequel il est bon d'insister c'est bien celui de l'hydratation du sportif. Si boire de l'eau est un gage de santé et d'équilibre pour tout être vivant qui se respecte, s'hydrater régulièrement doit être chez l'athlète le premier des réflexes en matière de nutrition sportive, particulièrement chez les sportifs d'endurance



HYDRATATION ET DESHYDRATATION

- La déshydratation :
- Symptômes et conséquences :
- Sans eau pas de performances possibles ! La déshydratation est le facteur numéro un, avec l'hypoglycémie, des défaillances observées sur tous les terrains de sport surtout par température caniculaire. Un homme avertit en vaut deux ! Sachez reconnaître les signaux d'une déshydratation quand celle ci pointe le bout de son nez :
 - L'élévation de la fréquence cardiaque et la diminution de la tension artérielle, entraîne **des troubles de la conscience** et une impression de **lassitude**.
 - La température corporelle s'élève, il en résulte **une baisse des performances** en particulier de **l'endurance anaérobie**;
 - **Fatigue et lourdeur des jambes, essoufflement, état léthargique, confusion à s'exprimer et de faiblesse** lorsque la perte dépasse 4% du poids corporel;
 - Lorsqu'il sont répétés les déficits hydriques se manifestent par des **douleurs musculaires, ligamentaires** ou encore **tendineuses**. Peuvent alors apparaître des **claquages ou entorses**;
 - **La sensation de soif** à l'effort implique déjà une déshydratation installée. Elle est déjà un signe de déshydratation avancée d'au moins 1% du poids corps. On dit classiquement qu'au moment de la sensation de soif chez le sportif notamment, il a déjà 0,7 litre de retard dans l'hydratation.
Une perte de poids lors d'un effort dû à un défaut d'hydratation, ne serait ce que de 2%, abaisse les capacités physiques d'un sportif de 20% !



HYDRATATION ET DESHYDRATATION

- L'hydratation :

- Dans des conditions « normales » d'effort, d'humidité et de température ambiante, la déperdition hydrique due à la transpiration immédiate est compensée par des apports réguliers en eau. L'équilibre dit d'homéostasie est alors respecté.

Lors d'un effort intense il en va autrement et ce système de régulation finit parfois par se saturer et la sueur commence à sourdre à la surface de la peau.

Dans ces conditions, la perte d'eau et de sel, constituant de la sueur, peut être extrêmement importante et atteindre des niveaux record avec + de 2 litres par heure !

Cette perte d'eau peut retentir sur la performance si les apports hydriques en cours d'effort sont insuffisants.

Il convient donc chez le sportif de s'obliger à boire à l'effort et ceux pour toutes les intensités. Il faut se forcer à boire dès le début de l'effort et régulièrement durant celui-ci. Compter environ 2 grosses gorgées de liquide toutes les 10 à 15 minutes. Il est recommandé lors d'efforts intenses et prolongés de compléter son hydratation par des boissons énergétiques aux polymères de glucose et isotoniques (concentration en glucose maximale : 7%) qui supplantent désormais l'eau pure dans des conditions bien précises. Elle ne dispense cependant pas d'une alimentation équilibrée.

- Une bonne hydratation facilite également la récupération :

La fin d'une compétition, d'un entraînement intense ou long nécessite une prise en charge hydrique rapide et rigoureuse. Le compétiteur doit assurer un double impératif :

- Restaurer le capital hydrique entamé et combattre l'acidose (pH très inférieur à 7).
- Reconstituer les stocks glycogéniques lésés par l'effort soutenu.

L'idéal : Eau gazeuse dans un premier temps (effet tampon), puis eau minérale + boisson glucidique type jus de fruit en vérifiant bien sur quelle ne soit pas trop concentrée en glucose (max 7%).

