

Sain et savoureux

Le plaisir, ça se (ré)apprend !

Le plaisir... voilà ce que prône notre kiné conseil en matière d'alimentation.

Mais pas celui d'engouffrer trois tartines d'une pâte à tartiner aussi célèbre que décriée...

"Des plaisirs déplacés" vers des aliments au goût vrai et simple.

Par Christophe Geoffroy, kiné de l'équipe de France de foot et organisateur de raids multisports. Photos : La Sportiva.

Retrouver le bonheur de consommer une bonne tranche de pain de campagne, accompagnée de purée de noisettes ou d'un bon fromage de chèvre frais. Délaisser ainsi, les croissants huileux au profit d'aliments plus nobles. Déplacer les plaisirs vers une alimentation plus saine, moins transformée, plus naturelle. Voilà la base, au quotidien. À l'approche d'une compétition, il faut affiner les choses. Dans les sports d'endurance, l'épuisement du glycogène constitue l'élément à éviter impérativement. La performance et la tolérance à l'effort passent par l'ingestion de rations plus riches. Il est indispensable d'adopter un régime spécial, les jours précédant l'épreuve, destiné à permettre le meilleur remplissage de ces réserves. On va accroître certains apports, par exemple en glucides à IG bas : jusqu'à 70 % des apports énergétiques quotidiens recommandés. Faites durer cette phase de constitution des réserves pendant deux jours et demi, jusqu'à l'avant-veille de la compétition. Revenez à des proportions normales les dernières 36 heures. Conservez un apport lipidique de qualité (huile vierge de pression à froid, ou pu-

rée d'oléagineux, comme noisettes ou amandes...) en quantité suffisante, indispensable au maintien des fonctions cellulaires. L'approche micro-nutritionnelle moderne conseille le maintien d'un apport lipidique supérieur à 1 g/kg/j avant l'épreuve.

L'avant-dernier repas, primordial

Ce repas laisse encore un temps de digestion assez long à l'organisme : les molécules alimentaires qui le composent seront réellement disponibles dans le corps. Compte tenu de l'importance des sucres, ces supercarburants du muscle, ces repas devront, dans la continuité des repas précédents, garantir des réserves de glycogène optimales, à 24 heures de la compétition. Vous éviterez les mélanges et consommerez peu d'aliments différents. Suppression des végétaux frais chez les sujets enclins aux troubles digestifs (36 à 48 heures avant l'épreuve). Le mode de préparation sera simple : à la vapeur ou à l'étouffée. L'état d'hydratation devra être à son maximum, 1/2 h avant et 2 h après les repas. Il convient d'absorber : une grosse portion de produits



Manger ce qu'il faut quand il faut

Évitez l'association fruit cru acide/féculent qui provoque généralement des fermentations perturbant la digestion.

On peut faire en sorte de prendre soin de sa "machine" pour la maintenir en forme sur la durée, en privilégiant les aliments énergétiques avant tout effort, les aliments réparateurs après une blessure ou après un accident, et les aliments basiques après l'effort.

Les aliments vitalisants ou nettoyeurs

Source privilégiée de vitamines, d'oligoéléments, de minéraux et de cellulose : les fruits, les légumes, les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, sésame...) et les aliments satellites, comme les algues, les graines germées, les levures.

Les aliments réparateurs

Favorisant la régénération cellulaire après l'effort ou après une blessure, ils renferment les protéines : (poissons, viandes, œufs, produits laitiers) ou encore les légumineuses associées aux céréales complètes, les produits dérivés du soja (tofu) ou les compléments nutritionnels à base d'acides aminés.

Les aliments énergétiques

Contenant des lipides : corps gras végétaux utilisés pour les assaisonnements et la cuisson. Les huiles (de pression à froid de préférence), mais aussi les oléagineux (sous forme de fruits ou de purée). Les glucides complexes, comme le riz, les pâtes ou autres céréales, comme le millet, le maïs, les pommes de terre.

C'est vous le coach !

S'alimenter correctement, bien sûr, mais aussi renforcer son dos, affiner son corps, préparer ses cuisses mais aussi gérer la transpiration excessive ou le tannage de ses pieds, se tester pour préparer ses séances avec pertinence : toutes ces questions sont résolues dans l'ouvrage de Christophe Geoffroy. Qu'on souhaite reprendre une activité physique ou améliorer ses performances, ce livre apprend à entretenir son corps au quotidien, sans jamais l'abîmer !

Coachez votre corps - Tome 1 -
356 pages, couleur - **29 €**



amylacés (pâtes, riz...), d'index glycémique bas à moyen, avec un corps gras de qualité (huile d'olive ou de carthame de pression à froid), avec des accompagnements familiers, bien tolérés et digestes, une part de volaille, de poisson, ou un œuf coque, ou une tranche de jambon (facultatif) un fromage frais (brebis ou chèvre de préférence), ou un dessert au soja, un fruit cuit, une compote, une tarte aux fruits cuits ou un gâteau de riz.

La collation de pré-compétition

La quantité et la composition de ce dernier repas dépendront des habitudes de chacun. De toute façon, avant la compétition, il s'agira de manger juste ce qui est nécessaire pour calmer votre faim. On peut opter pour une solution très rassurante, pratique et en plus très gustative, qui consiste à prendre un quart de gâteau complet de l'effort, du type *Brownie MultiSports Scientec Nutrition®* destiné à couvrir les besoins et à minimiser le risque de troubles digestifs.

Mais encore une fois, la meilleure préparation avant compétition commence... longtemps avant elle. Il nous faut rééduquer notre vision du plaisir en privilégiant la variété : nous oublions trop souvent, par exemple, les aliments complets, tels les lentilles, les châtaignes, les céréales de type millet, le boulgour, les semoules de blé ou de maïs, les fruits oléagineux comme les amandes, les noisettes, les figues... Le quinoa et les algues présentent un intérêt nutritionnel certain et permettent de diversifier la nutrition du sportif. Tous ces aliments devraient faire partie un peu plus souvent de notre ration alimentaire, comme la consommation de jus de fruits frais maison centrifugés. Des habitudes aussi saines que savoureuses... ■

A consommer sans modération : www.editiongeoffroy.fr et les fiches conseils de Christophe, un must !