

Bien dans son assiette, bien dans son sport !

Vous avez environ 25 ans et vous lancez sur le marché du travail. Le soir, pour vous détendre, vous faites un peu de sport, histoire d'entretenir votre forme et d'évacuer le stress.

Quelle alimentation s'agit-il de privilégier ?

Un intense marketing existe, vantant toutes sortes de barres protéinées et boissons énergisantes. Est-ce à conseiller ?

«Nullement. Un jeune n'a pas de carence en protéines» nous répond Pierre Van Vlodorp, formateur en nutrithérapie. «L'idée fautive est de croire que plus je consomme des protéines, plus je vais faire du 'muscle'. Manger trop de protéines n'est pas nécessaire. On rencontre des carences en protéines, principalement chez les personnes âgées».

Sport et santé

«Evidemment, le sport est à encourager auprès des jeunes professionnels». poursuit Pierre Van Vlodorp, «Nous évoquons ici l'exercice régulier d'une activité physique modérée, excellente pour la santé cardiaque et mentale. Celle-ci permet de réguler son poids. Il n'empêche, qu'une pratique sportive modérée et ludique requiert une attention nutritive particulière.

Le sport augmente la production de ce que l'on nomme les 'radicaux libres'.

Il s'agit de molécules produites par l'organisme, utilisées par notre système immunitaire pour se défendre de certaines bactéries et autres micro-organismes.

Mais un excès de radicaux libres peut être néfaste pour la santé. Le sportif s'oxyde davantage en produisant plus de radicaux libres. Cela endommage les cellules via un processus appelé le «stress oxydatif». Une alimentation saine et équilibrée permet justement d'éviter ces effets délétères».

Alimentation équilibrée

«En matière d'alimentation, il y a trois règles à suivre quand on fait du sport de manière ludique en soirée ou le weekend», stipule Pierre Van Vlodorp, «Il faut que les glucides lents (pain, céréales, riz ...) soient consommés proportionnellement à la dépense.

Si vous travaillez la journée devant un ordinateur, prenez du pain semi-complet au petit déjeuner, du riz, des pâtes ou mieux du quinoa à midi. Cela est suffisant pour satisfaire les besoins en glucides. Si l'on ingère trop de glucides rapides, le corps ne les utilise pas. Le sucre s'accumule dans le sang. Le pancréas libère de l'insuline pour le faire diminuer et le transformer en graisse. (Prise de poids !)

Par contre, mangez des glucides proportionnellement à la dépense d'énergie physique.

Si vous avez prévu de faire du sport en fin de journée, consommez des glucides lents (lentilles, pâtes, riz, pommes de terre, quinoa), la veille du jour «sportif», et au cours de la journée (matin, midi).

Pourquoi la veille ? Parce que l'on stocke les glucides sous forme de glycogène dans les muscles et le foie. Le glycogène est la réserve de sucre dans le corps. La réserve de sucre va être libérée en priorité au fur et à mesure de l'activité physique. Cette réserve de glycogène va être proportionnelle à notre entraînement.



Et la boisson ?

«La boisson est un autre volet de l'alimentation à ne pas négliger», précise Pierre Van Vlodorp, «il est conseillé de pas manger salé. Cependant, lorsque l'on pratique un sport, il faut opter pour des boissons riches en sels minéraux. Je conseille, par exemple, un mélange 50/50 d'eau de vichy et de jus de raisins noirs 'bio'.

C'est une façon plus naturelle et saine de reminéraliser le corps. Je conseille le jus de betteraves au petit déjeuner. Par contre, boire une eau 'peu minéralisée' durant le sport, augmente la perte corporelle de nos précieux minéraux. C'est à éviter.»

Le menu conseillé par Pierre Van Vlodorp au jeune sportif occasionnel

Le matin : des flocons d'avoine avec un lait végétal (lait d'amande), agrémenté d'oléagineux et des petits fruits rouges (riches en antioxydants). Il n'y a pas d'intérêt d'absorber trop de protéines animales (oeufs, fromage, charcuteries).

A midi : la moitié de l'assiette se compose de légumes cuits, plus faciles à digérer. Comptez un quart de protéines animales ou végétales (quinoa...) et un quart de glucides lents à faible index glycémique.

Au goûter (une heure ou deux avant le sport) choisissez des fruits frais (2 portions), un peu de chocolat noir, des oléagineux.

Pendant le sport (entre 18h et 20h), hydratez-vous régulièrement (avant, pendant et après le sport) et ce, en petites quantités afin de limiter la perte hydrique.

Évitez de boire des sucres rapides ('gels',...).

En effet, les sucres rapides vont provoquer une hypoglycémie réactionnelle : le taux de sucre s'élève rapidement. Celui-ci n'a pas le temps d'être assimilé par les muscles. Le pancréas libère de l'insuline qui fait chuter le taux de sucre. C'est l'exemple type du cycliste qui se ravitaille en ingérant des sucres rapides. Cela peut entraîner parfois 'un coup de pompe'.

Après le sport : le sportif peut manger des sucres rapides comme le miel, pour recharger le glycogène qui a été épuisé.



Avantages

omnimut
CLUB

L'avantage «sport» couplé à l'avantage «diététique» vous offre jusqu'à 130 € d'intervention, raison de plus pour profiter de cette combinaison ultra bénéfique. Omnimut vous y encourage !

Les essentiels à retenir : les micros nutriments du sportif

Le magnésium

- Cofacteur de l'énergie, il améliore la gestion du stress et des tensions, prévient les crampes, les tendinites et les déchirures musculaires
- Le magnésium se trouve dans les eaux minéralisées, les légumes verts, légumes secs, céréales semi-complètes, tofu, amandes

La coenzyme Q10, la vitamine du cœur et de l'énergie

- C'est une substance indispensable au fonctionnement du corps humain, de la même manière qu'une vitamine
- Son rôle principal est de permettre la fabrication d'énergie en participant à la respiration cellulaire au sein de la chaîne de transport des électrons de la cellule. Cette propriété lui confère des vertus antioxydantes

La carnitine

- La carnitine améliore l'utilisation des graisses pour fournir de l'énergie, repousser la fatigue physique et mentale, améliorer la concentration et mieux préserver les réserves de glycogène musculaire et hépatique, garantes des performances et du maintien de l'intégrité physique

Le zinc

- La présence du zinc est essentielle pour la reconstruction musculaire

La vitamine D

- Les études montrent que la vitamine D a contribué à un gain de masse maigre (masse musculaire et osseuse) simultanément à la perte de masse grasse

Oméga-3

- Les sportifs qui reçoivent des suppléments d'acides gras oméga-3 ont une fonction musculaire améliorée et moins de fatigue musculaire