



Etre sain et loyal avec « cool and clean »

Eat with Respect

Une alimentation ciblée permet d'améliorer considérablement les progrès à l'entraînement et les performances pendant les matchs. En effet, l'alimentation fournit de l'énergie, accélère la récupération et permet la croissance. Et la bonne nouvelle, c'est que s'alimenter judicieusement est un jeu d'enfant.

Principe de l'alimentation sportive

La base de toute alimentation sportive est une alimentation variée et saine. Celle-ci aura une influence à long terme sur la santé, la croissance, le développement et la performance.

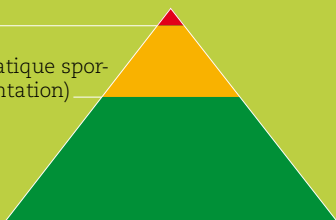
Dans le sport, d'autres facteurs sont décisifs :

- Plus on s'entraîne, plus il faut manger.
- Les repas difficiles à digérer doivent être consommés après les entraînements et les matchs, et non avant.
- Ceux qui font rapidement le plein d'énergie après un entraînement intense récupèrent mieux.
- Les compléments ne sont judicieux que si l'alimentation de base est correcte. Compléter une bonne alimentation sportive est possible. Mais rien ne peut la remplacer.

Compléments alimentaires _____

Alimentation adaptée à la pratique sportive (voir l'affiche sur l'alimentation) _____

Alimentation saine, variée _____



Les engagements de « cool and clean »

Les sportifs se comportent de façon loyale vis-à-vis d'eux-mêmes et optent dès lors pour une alimentation équilibrée et saine.

1. Je veux atteindre mes objectifs !
(sport des jeunes)
Je veux accéder à l'élite !
(sport de performance de la relève)
2. Je me comporte avec fair-play !
3. Je réussis sans dopage !
4. Je renonce au tabac !
5. Si je bois de l'alcool, je le fais sans me nuire et sans nuire aux autres !
6. Je... / Nous... !
(formulation d'un engagement personnel)

L'alimentation pour les sportifs

D'où vient l'énergie ?

Une voiture de course a besoin d'essence, un sportif de **glucides**. Ces deux éléments fournissent l'énergie requise. Le sportif qui veut réaliser une performance de qualité de manière constante doit remplir chaque jour les réserves de glucides de ses muscles. Les **pommes de terre** et les produits céréaliers comme le **muesli**, les **pâtes**, le **riz**, le **pain** et le **maïs** sont des sources d'énergie essentielles.

De quelle quantité d'énergie ai-je besoin ?

Plus les jeunes s'entraînent longtemps, fréquemment et de manière intense, et plus les aliments contenant des glucides sont importants pour eux. Il n'y a donc pas de recommandation générale concernant la bonne quantité.

Le sportif qui s'entraîne une ou deux fois par semaine aura besoin d'environ trois portions de muesli, de pain, de pâtes, de riz ou de pommes de terre par jour (par ex. au petit-déjeuner, au dîner et au souper) pour être en pleine forme. Dans le cas d'un entraînement quotidien ou d'un camp d'entraînement, les portions peuvent être plus nombreuses ou plus généreuses.

Un développement musculaire ciblé

Les **protéines** sont importantes pour le développement musculaire mais leur rôle est souvent sur-estimé. Des bonnes sources de protéines sont **la viande**, le **poisson**, les **œufs**, le **lait**, les **produits laitiers**, les **haricots**, les **lentilles**, le **tofu**, etc. Une alimentation variée apporte suffisamment de protéines. Un repas contenant des protéines consommé juste après l'entraînement (p. ex. sandwich au fromage, boisson lactée ou régénérante) favorise le développement musculaire.

La combinaison fait la différence

Les protéines à elles seules ne suffisent pas pour développer des muscles puissants. Un entraînement adapté est tout aussi important pour le développement musculaire. Il faut donc s'entraîner dur et se fixer des objectifs réalistes. Les muscles doivent être sollicités pour se développer. Ce processus demande du temps. Chez les jeunes, le niveau de développement corporel joue un rôle important. Dans une équipe juniors, certains jeunes peuvent avoir un corps plus développé que d'autres. Ils ont un avantage naturel au niveau de la force et du développement musculaire.

Le fait de manger suffisamment et de refaire le plein d'énergie après les entraînements est d'une importance primordiale pour la croissance, le développement général et le développement musculaire. En effet, les protéines demeurent sans effet si l'apport calorique est insuffisant.

L'heure des repas joue-t-elle un rôle ?

Absolument ! Ceux qui prennent un grand repas une heure avant un entraînement intensif peuvent avoir des maux de ventre ou même être pris de vomissements. La règle d'or : Le dernier repas léger (p.e. des pâtes, du riz) doit être pris 3 à 5 heures avant l'entraînement ou le match. En cas de besoin, un petit encas (p.e. des fruits, une barre de céréales) peut être consommé 1 à 2 heures avant. « Faciles à digérer » signifie pas (trop) gras et pauvres en fibres.

Que faut-il boire ?

Les sportifs qui s'entraînent entre une et deux heures par semaine et qui ont un match à disputer devraient boire de préférence de l'eau ou une boisson non sucrée, comme une infusion de fruits. Ceux qui s'entraînent souvent et plus longtemps peuvent aussi utiliser une boisson isotonique. Les glucides qu'elle contient fourniront à leur corps de l'énergie supplémentaire. En dehors de l'entraînement ou des matchs, les boissons isotoniques ne sont pas utiles.

Les boissons alcoolisées ne sont pas indiquées pour étancher la soif. L'alcool a de nombreuses répercussions négatives sur la santé, la performance et la récupération après les entraînements et les matchs. Quant aux boissons énergétiques, ce ne sont pas des boissons isotoniques. Elles contiennent trop de sucre et ne permettent pas un apport optimal en glucides ou en liquide.

Boire en quantité suffisante !

La couleur de l'urine permet de savoir si on a assez bu. Si elle est transparente ou jaune (pâle), la réponse est oui ; si elle est jaune foncé voire brunâtre, la réponse est non.

Le corps a besoin d'au moins 1 à 2 litres de liquide par jour ; les jours d'entraînement ou de compétition, il faut y ajouter la quantité de liquide éliminée par la transpiration. Cette quantité varie en fonction de la discipline sportive.

La soif est un signal d'avertissement du corps qui indique que l'équilibre hydrique est rompu. Toutefois, dans le feu de l'action, on ne prête pas toujours attention à sa soif. C'est pourquoi il est recommandé de boire 2-3 gorgées de liquide à intervalles réguliers.



RESPECT
ON AND OFF THE ICE

Compléments alimentaires



Quels compléments ?

Seuls quelques compléments alimentaires présentent un avantage avéré. Parallèlement à cela, on trouve sur le marché des milliers de compléments qui ne servent à rien, voire qui pourraient nuire à la santé ou à la capacité de performance.

Le Guide des suppléments alimentaires disponible sur le site www.antidoping.ch fournit des informations impartiales à ce sujet. A l'inverse, les informations fournies par les fabricants et les vendeurs sont à prendre avec des pincettes, car elles visent justement à faire vendre ces compléments. Par ailleurs, des recherches ont montré que certains compléments alimentaires pouvaient comporter des substances dopantes. Il ne faut utiliser des compléments que sur le conseil d'un médecin ou d'un pharmacien.

Les compléments sont-ils utiles ?

Certains compléments (compléments alimentaires) peuvent parfaire une alimentation sportive de bonne qualité, mais jamais la remplacer. Ils ne constituent qu'une petite pièce du puzzle de l'alimentation sportive. On leur donne souvent trop d'importance tout en négligeant certains fondements d'une alimentation saine et équilibrée.

Qui devrait prendre des compléments ?

Sauf recommandation d'un médecin, les enfants et les jeunes n'ont pas besoin de compléments. Les sportifs de performance peuvent consommer des boissons isotoniques et d'autres aliments pour sportifs comme des barres énergétiques ou des gels, le tout de façon ciblée. Pour les jeunes ayant des entraînements intenses, les produits régénérants contenant des glucides et des protéines sont également idéaux pour favoriser une régénération plus rapide.

Liens et ouvrages de référence

- www.antidoping.ch
- www.sfsn.ch (Swiss Forum Sport Nutrition)

Document élaboré en collaboration avec Paolo Colombani et Samuel Mettler, de l'Office fédéral du sport.

Pour faciliter la lecture, il a été décidé de renoncer à la forme féminine dans la désignation des personnes.

Swiss Olympic
«cool and clean»
Maison du Sport
Case postale 606
3000 Berne 22
Tél. +41 31 359 72 27
Fax +41 31 359 71 71
coolandclean@swissolympic.ch
www.coolandclean.ch

Collaboration



Parrainage



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO
Office fédéral de la santé publique OFSP

«cool and clean» est soutenu financièrement par le fonds de prévention du tabagisme.