



Stéphanie Schartz, diététicienne spécialisée en diététique sportive.

UNE ALIMENTATION INTELLIGENTE... C'EST SPORTIF!

Sport et alimentation forment un couple qui ne manque pas de sel ! Entre tendances alimentaires et idées reçues, chacun y va de son avis, plus ou moins tranché. Mais qu'en est-il en réalité ? Nous avons posé la question à Stéphanie Schartz, diététicienne (spécialisation en diététique sportive) à Ettelbruck.

Vous avez dit équilibré ?

Avant d'évoquer les spécificités alimentaires que requiert la pratique d'un sport, revenons sur les fondamentaux. A l'heure des « zéro » et de la mode du « sans » (sucre, gluten, lait, viande, matière grasse) on oublie souvent qu'une alimentation équilibrée se compose avant tout d'un peu de... tout, justement ! Mettre de côté l'une ou l'autre famille d'aliments revient à déséquilibrer nos apports nutritionnels, ce qui ne se fait pas sans conséquence, du moins, à long terme. En dehors des carences, il ne faut pas oublier que le corps et ses cellules ont une mémoire et un manque génère des réactions souvent néfastes. L'effet yoyo en est un exemple car si le corps a été privé trop longtemps, il va avoir tendance à doubler d'efforts pour constituer des réserves. « La pyramide alimentaire est la

base de toute alimentation équilibrée. A partir de cet outil, on peut adapter chaque régime aux différents besoins, tel que celui des sportifs, mais jamais l'oublier », rappelle Stéphanie Schartz.

La pyramide se compose de six étages, dont seul le dernier, qui regroupe produits sucrés, gras et alcoolisés, peut être évincé. Tous les autres sont indispensables. Le plus important se compose d'eau, à consommer pure ou dans des boissons chaudes non sucrées. Nous avons besoin de 1,5 à 2 litres par jour. Palier suivant : les fruits (2 portions) et légumes (3 portions), suivis des féculents (3 portions) puis la famille des protéines : des produits laitiers (2 à 3 portions) et des viandes, poissons, légumineuses (1 à 2 portions). Et enfin, les matières grasses (qui doivent être consommées en petite quantité) mais dont le corps a besoin.

Adopter les bonnes habitudes

Outre la quantité et la qualité des aliments, il est important de prendre en considération le comportement que l'on adopte. « *Le principe consiste à répartir les aliments en trois repas : petit déjeuner, midi et soir, chacun des 2 derniers étant composé à 50% de fruits et légumes, 25% de féculents et 25% de viandes, poisson, œuf... ou produits laitiers. En plus de ces trois prises quotidiennes, il est recommandé, en cas de faim, d'ajouter une à deux collations composées d'un fruit ou d'un laitage.* »

Il est préférable de laisser deux heures minimum entre la prise du dernier repas et l'heure du coucher. Il est important de toujours bien mastiquer et de manger dans un environnement calme. De cette manière, le corps reçoit régulièrement les apports énergétiques dont il a besoin et la digestion est optimale.



Et pour un sportif, qu'est-ce qui change ?

La pratique sportive peut être classée, d'un point de vue des besoins de l'organisme, en trois catégories : l'endurance, comme la course à pieds ou la randonnée, l'effort court et intensif, comme le sprint ou la musculation et enfin les sports d'équipe, qui s'avèrent être un mélange des deux premiers. Pour répondre aux besoins liés à un sport d'endurance, il est important de répartir les prises alimentaires, de manière à créer des réserves d'énergie. Il est donc recommandé de manger au cours de l'effort. Pour les sports d'équipe, la collation peut être prise pendant les mi-temps par exemple. Enfin, pour les sports intensifs, qui ne permettent pas de manger simultanément, on peut procéder à des rations d'attente, ce qui consiste en l'absorption de petites collations à raison d'une par demi-heure entre le dernier repas principal et l'effort physique. Pour une meilleure digestion, on peut progressivement se diriger vers les collations liquides, comme un jus de fruit dilué par exemple. Mais attention ! Les agrumes et autres aliments acides sont à éviter, car ils s'avèrent trop agressifs pour l'estomac, qu'il s'agit



de protéger d'autant plus en vue d'un effort physique. De la même manière, les aliments riches en graisse, comme les noix ou le chocolat, ont un effet mécanique négatif sur la digestion et sont donc à proscrire avant le sport. Enfin, c'est le cas aussi des boissons gazeuses et des céréales complètes, qui favorisent la production de gaz. A leur place, privilégier les céréales raffinées ou les fruits pour leur teneur en vitamine, en sucre et leurs vertus antioxydantes lors du dernier repas principal et des collations qui précèdent le sport. Pour résumer, il faut apporter au corps les ressources suffisantes en énergie tout en ménageant l'appareil digestif.

Attention, danger !

Dans les pratiques alimentaires et sportives, de nombreux contre-sens sont fréquemment observés. Parmi les erreurs courantes, on peut citer l'inversion de la

pyramide alimentaire. C'est le cas des consommateurs qui choisissent de favoriser les protéines. Mais attention ! Si à court terme, les effets souhaités se réalisent, à savoir la prise de masse musculaire, les répercussions à long terme peuvent être dramatiques pour l'organisme. En effet, une fois que l'organisme a puisé l'énergie nécessaire, il rejette le surplus via l'urine. A la longue, ce phénomène engendre des problèmes de reins. Les poudres et barres de protéines sont donc néfastes si on les consomme régulièrement. Une autre tendance que l'on constate actuellement consiste à évincer les féculents, or, l'organisme en a besoin. Les supprimer totalement produit des carences. Enfin, un danger non négligeable serait de se priver à outrance, ce qui engendrerait une frustration. Le principe d'une bonne alimentation doit rester avant tout... le plaisir !