

SOMMAIRE

Les sportifs amateurs lors d'événements

Qui sont-ils ?

Les chiffres clés

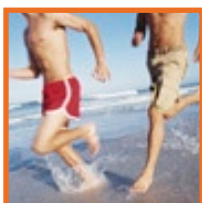
Leurs besoins en énergie, glucides, protéines, lipides et fibres

Leurs besoins spécifiques en vitamines et en minéraux

Les réponses Herbalife à leurs attentes

A retenir

Qui sont-ils ?



C'est l'ensemble des personnes qui, sans être des sportifs de haut niveau, pratiquent régulièrement un sport, en plus des 30 minutes d'activité physique quotidiennes recommandées. Et ce, tout au long de l'année, à raison de 2 à 3 heures par semaine maximum.

Ils peuvent être licenciés d'une fédération sportive (football, cyclisme, tir à l'arc, athlétisme...), mais ils peuvent aussi pratiquer leur activité seuls, en famille ou entre amis (footing, cyclisme, squash, randonnée pédestre ou en rollers...).

Pour cette newsletter, nous allons nous intéresser à ces sportifs lors de l'approche d'événements. C'est-à-dire lorsque la pratique de leur activité est augmentée, soit en intensité, soit en durée ou en fréquence. C'est par exemple le cas lorsque ces sportifs ont un match de foot le dimanche, une rencontre de tennis un soir, font un parcours en rollers, une grande promenade durant un week-end ou encore une excursion à vélo toute une journée...

Cette période se décompose en 3 phases :

- › Avant, de la veille au « top départ ».
- › Pendant la durée de l'activité.
- › Après, à la fin de la randonnée, après la ligne d'arrivée de la course... jusqu'au lendemain.

Le sportif amateur devra, bien sûr, gérer son alimentation toute l'année, en dehors de ces événements, lorsque son activité est diminuée. Nous verrons les conseils spécifiques à cette période dans une prochaine newsletter.

Les chiffres clé

47 % : c'est la part de la population française qui déclare pratiquer une activité physique et sportive. Dont 31 % qui le fait régulièrement, tout au long de l'année.

74 % : c'est la proportion de cette population qui déclare l'avoir fait au moins une fois par semaine en 2006. Parmi eux, 31 % ont plus de 30 ans et 15 % plus de 60 ans.

15,8 millions : c'est le nombre de licenciés d'un club sportif en France en 2005. Les sports les plus pratiqués avec licence sont le football, suivi du tennis, du judo-jujitsu, de l'équitation et du basket.

Leurs besoins en protéines, en lipides, en glucides et en fibres



Les besoins en énergie (exprimés en kilocalories) ne seront significativement augmentés par rapport au niveau habituel qu'au cours de ces périodes d'événements.

- › Le niveau habituel de 2200 kcal pourrait alors passer à 2400 voir à 2600 kcal par jour pour une femme de 20 à 40 ans.
- › Pour un homme du même âge, il passerait des 2700 kcal habituelles à 3000 voir à 3400 kcal.

Quelques exemples de dépenses énergétiques :

Activités physiques ou sportives de loisir	Dépenses énergétiques (kcal/heure)
Football, tennis, aviron, course à pied, ski de fond, squash, natation, cyclisme...	430 pour un homme 390 pour une femme
Footing, patinage, ski alpin, escrime, basket, tennis de table, marche rapide, judo...	300 à 430 pour un homme 215 à 390 pour une femme
Golf, équitation, voile, randonnée pédestre...	150 à 300 pour un homme 120 à 155 pour une femme
Pour comparer, activités sédentaires de type travailler sur un ordinateur, lire, regarder la télévision...	150 pour un homme 120 pour une femme

Les glucides représentent le principal « carburant » des muscles. Dans l'organisme, ils sont stockés sous forme de glycogène. C'est le nutriment à gérer en priorité lors d'une pratique sportive. Ils représentent en général 50 à 60 % de l'AET (Apport Energétique Total) de la journée.

Pour la période d'événements qui nous intéresse aujourd'hui et, pour optimiser les réserves de ce « carburant », le sportif augmentera sa consommation de glucides complexes (pain, pâtes, riz, céréales). En outre, il consommera des glucides simples sous forme de fruits ou de boissons spécifiques « de l'effort ».

Les protéines contribuent idéalement pour 12 à 15 % de l'AET de la journée. Les muscles sont constitués essentiellement de protéines. Elles ont un rôle clé dans le développement du tissu musculaire et sa reconstruction après l'effort. Certaines sources de protéines végétales, comme le soja, présentent l'avantage d'être d'excellente qualité, sans être associées à des matières grasses.

Les lipides représentent 25 à 30 % de l'AET de la journée. Ils seront diminués en proportion par rapport aux glucides durant la période d'activité physique importante.

Les fibres peuvent accélérer le transit. Une consommation en quantité inhabituelle peut être inconfortable lors d'un match important ou d'une excursion. On choisira des fruits cuits ou en compote plutôt que des crudités ou des fruits crus. Dans le même ordre d'idées, on préférera le pain blanc au pain complet et on limitera les légumes secs ou riches en fibres (poireaux, haricots verts...).

L'eau est indispensable pour une bonne hydratation, au minimum 1,5 litre par jour pour un sédentaire. Cet apport sera augmenté, notamment du fait de la sudation. Il peut aller jusqu'à 6 litres selon la pratique, la température extérieure, la durée et l'intensité de l'activité.

En pratique

Cette adaptation de l'alimentation sera testée avant l'événement, par exemple en période d'entraînement.

<p>Avant Consolider le stock de glucides</p>	<p>Le repas de la veille : souvent une « pasta party » :</p> <ul style="list-style-type: none">› 1 plat de pâtes + de la viande maigre, du poisson ou 2 oeufs› 1 laitage sucré + 1 fruit bien mûr ou une compote› De l'eau + du pain blanc grillé ou des biscottes <p>Le dernier repas :</p> <ul style="list-style-type: none">› Composé sur le même principe que la veille.› Terminé au plus tard 3 h. avant l'activité› Digeste, il contiendra peu de matières grasses souvent longues à digérer. <p>› Pour une activité le matin, ce repas sera le petit-déjeuner. Ex.: boisson chaude sucrée + laitage nature + pain blanc grillé ou gâteau de semoule + jus de fruits et/ou fruits secs + jambon blanc.</p> <p>› En cas d'activité le soir, il s'agira d'un goûter. Ex.: thé ou café + jus de fruits + biscuits + fruits secs + laitage sucré.</p>
<p>Pendant Préserver le stock de glucides et s'hydrater</p>	<ul style="list-style-type: none">› Des glucides simples : fruits secs et boisson sucrée (environ moitié moins de glucides qu'un jus de fruits).› 150 à 300 ml d'eau ou de boisson « de l'effort » toutes les 15 à 30 minutes.
<p>Après Recharger en glucides et en eau et réparer les tissus</p>	<p>Immédiatement après : boisson riche en glucides simples. Ex.: un jus de fruits.</p> <p>Le repas pris de suite après l'effort sera riche en glucides complexes, en protéines de qualité et limité en graisses. Ex.: poisson et riz.</p>

Leurs besoins spécifiques en vitamines et en minéraux



Les ANC (Apports Nutritionnels Conseillés) pour les sportifs amateurs sont identiques à ceux de la population générale. En période de pratique plus importante, des apports complémentaires peuvent être conseillés pour quelques vitamines et minéraux, du fait de l'augmentation des pertes.

Les antioxydants, vitamines E, C, bêta-carotène, zinc, sélénium : pour lutter contre les effets des radicaux libres produits lors de l'activité.

La vitamine C : c'est la vitamine « anti-fatigue ». Elle favorise aussi une meilleure récupération et la fixation du fer.

Le magnésium : il intervient dans l'utilisation du glycogène, d'où son importance lors de l'activité musculaire. Il est de plus, utile dans le transfert des messages nerveux et permet de lutter contre le stress qui peut survenir lors d'une rencontre ou d'un événement sportif.

Le fer : lors d'une course par exemple, l'impact au sol de la foulée peut engendrer de légères lésions cellulaires au niveau des pieds. En cas de déficit en fer, il en résulte une diminution des capacités physiques et une moins bonne résistance aux infections. Les femmes, pour des raisons physiologiques, sont particulièrement concernées.

Les vitamines du groupe B : elles sont nécessaires à l'utilisation des glucides par l'organisme. Les apports en seront augmentés lors d'une pratique plus intense.



« Comment aider mon organisme à utiliser au mieux les nutriments que je lui fournis... ».

Cell Activator vous aide à compléter votre alimentation en vitamines du groupe B. Ainsi, vous aidez votre organisme à utiliser de manière optimale les protéines, les lipides et les glucides.

« Je suis végétarien. Avant mon match de foot, je ne sais pas par quoi remplacer la viande maigre qui devrait accompagner mes pâtes... ».

Un shake de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle est une alternative intéressante pour remplacer la part protidique de votre dernier repas avant la pratique. En effet, il apporte des protéines et peu de lipides.

« Je trouve les boissons de l'effort trop sucrées à mon goût... ».

La Boisson Aromatisée à l'Aloe Vera, selon sa concentration peut être une alternative à une boisson de l'effort, avant, pendant ou après l'activité. Elle assure l'hydratation, apporte des glucides et a un rôle apaisant.

« Je vis en ville, j'ai un rythme de vie intense en plus de ma pratique sportive, j'ai peur que le stress n'influence mes performances... » .

VegetACE par son complexe d'antioxydants peut vous aider à lutter contre les méfaits de la vie moderne dont les radicaux libres.

« Je participe à une rencontre de volley ball dimanche matin. Par quoi remplacer les croissants du petit-déjeuner ? ».

Par un shake de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle, accompagnée de pain grillé ou de biscottes et d'un fruit cuit ou d'une compote. Ce repas devrait se terminer 3 heures avant l'épreuve.

« Je pars en randonnée en rollers toute la journée, mais le temps d'attendre tout le monde, on ne sait jamais quand cela va commencer... ».

La Boisson Aromatisée à l'Aloe Vera est intéressante avant l'effort. Vous pouvez en boire 150 ml toutes les 30 minutes. Si vous avez faim, vous pouvez manger des fruits séchés pour préserver vos réserves.

« J'ai un match de tennis après le travail et je n'ai le temps de manger qu'un sandwich au déjeuner... ».

Un shake de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle, accompagné d'une salade de pâtes pour un apport suffisant en glucides complexes, peut avantageusement remplacer votre sandwich.

À retenir :

Les principales recommandations à faire aux sportifs amateurs lors d'événements :

- › Gérer en priorité les glucides. Bien constituer son stock de glycogène la veille et au dernier repas avant l'activité, le recharger régulièrement durant l'effort et le reconstituer après.
- › Assurer une bonne hydratation est essentiel.
- › Apporter des protéines de « bonne qualité » pour l'entretien de la masse musculaire.
- › Fournir des antioxydants ainsi que des vitamines et des minéraux pour une bonne récupération et une préparation optimale du prochain événement.
- › Tester toute adaptation de l'alimentation à distance des événements afin d'en évaluer la tolérance individuelle.

Source :

Ministère de la jeunesse et des sports.

Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, 3^{ème} édition.

*« Diététique du sportif. Que manger pour être en forme ? », 7^{ème} édition complétée,
Jean-Paul Blanc, édition Amphora.*

© Photos : Banana Stock/PhotoAlto