



CLAIREFONTAINE
CENTRE MÉDICAL

Bon appétit !



Beaucoup ont parfois abusé de la bonne chère. Oubliés les croissants, le beignet et l'apéritif... À l'heure de rechausser les crampons, il est temps de retrouver une alimentation saine, équilibrée, adaptée à la pratique sportive. Cela ne signifie pas vous mettre à la diète.

Des footballeurs pourtant sensibilisés font moins attention pendant leurs vacances d'été, comme le constate Marie-Estelle Soubrouillard, diététicienne auprès des jeunes du CNF et de l'INF, à Clairefontaine. « Leur masse grasse grimpe parce qu'ils s'entraînent moins mais aussi parce qu'ils mangent de façon moins équilibrée, avec parfois un excès de fast-food. »

QUE METTRE DANS VOTRE ASSIETTE ?

Appliquez la règle de trois : un tiers de légumes, un tiers de féculents, un tiers de viande ou poisson (ou œuf) pour votre plat principal. Et interdiction de vous resservir ! Deuxièmement, nouvelle règle de trois : prendre trois repas par jour (matin, midi et soir). Et même quatre avec le goûter pour les joueurs jusqu'à 21 ans. « La croissance nécessite un apport en calcium d'autant plus important chez un sportif qu'il répare les microlésions provoquées sur les os par les efforts », indique la spécialiste. Le goûter doit comprendre un produit laitier, un fruit (cru ou en compote), une boisson (lait, eau ou jus de fruit sans sucre ajouté), un féculent "plaisir" (brioche, pain de mie, etc.).

UN PETIT-DEJEUNER DE ROI

Ne pas sauter le petit-déjeuner qui conditionne le reste de la journée. La deuxième erreur est de partir sur des céréales pour enfants, très sucrées et donc vite transformées en

graisse.

Le petit-déjeuner doit ressembler au goûter avec un produit laitier, un fruit (ou jus), un féculent. Pour ce dernier, il peut s'agir de céréales, de baguette (un tiers à une demie) ou d'une alternance pain blanc et pain complet bio. Comme accompagnement, choisissez entre le beurre doux, la confiture, la pâte à tartiner (avec modération) et le miel (dans ce cas, sucrez moins ou pas du tout votre café ou votre thé).

LE MATCH : BIEN RECHARGER LES BATTERIES

Comme tous les athlètes, vous vous souciez principalement des repas qui entourent le match ou l'entraînement.

La veille :

« Celui pris la veille d'une rencontre est le plus important car il permet de finir de recharger le corps en glycogène, prévient la spécialiste. Un match s'assimile à un long voyage. Il faut faire le plein en bon carburant. Le mieux est de préparer des pâtes al dente qui favorisent une digestion lente. Plus elles sont cuites longtemps, plus la digestion commence rapidement, ce qui est contraire à l'effet recherché. » Ajoutez des crudités, un laitage et un fruit.

Le jour du match :

Intervient une autre règle de trois. Celle de manger trois heures avant. Mais avant quoi ? « Le but est d'augmenter la glycémie, c'est-à-dire le sucre disponible dans le sang quand va commencer l'effort. Il faut donc finir son repas trois heures avant le début de l'échauffement », note Marie-Estelle Soubrouillard qui conseille une viande blanche ou un poisson grillé, accompagné de légumes (crus ou cuits) et de pommes de terre ou de riz, d'un laitage et d'un fruit. Cela permet de ne pas avoir faim durant la première période. À la mi-temps, rechargez vos batteries avec une boisson énergétique isotonique (peu sucrée pour éviter la déshydratation) ou des fruits.

Sitôt le coup de sifflet final, ne vous ruez pas sur un hamburger et un soda. « Le repas d'après-match est lui aussi important car il aide à la récupération et prépare au prochain effort en reconstituant le stock de glycogène, explique la diététicienne. Il faut choisir des aliments qui se digèrent bien. » L'idéal se compose d'une soupe, de féculents (riz, pomme de terre, pâtes bien cuites cette fois), d'un laitage et d'un fruit (compote).

LE + INFO

TROIS REPAS TYPE

Voilà trois exemples de repas suggérés par la diététicienne du CTNFS Clairefontaine.

Veille de match

Salade verte ou de tomates

Pâtes à la Bolognaise

1 fromage blanc avec un fruit

Jour de match

Betteraves rouges cuites

1 bol de riz

1 pavé de saumon ou 1 escalope de poulet

1 yaourt

1 melon

Après-match

1 soupe de légumes (par exemple de concombres par temps chaud)

1 pomme de terre grillée au four*

2 à 3 tranches de jambon

1 fromage

1 compote de fruits

* Vous pouvez remplacer la pomme de terre et la tranche de jambon par une demi-pizza reine (jambon-fromage).

RETROUVEZ TOUTES NOS FICHES
www.cnf-centre-medical.com