

Alimentation et activité physique

Par la commission médicale nationale.



Les besoins pendant l'activité physique

Pendant l'activité physique, notre corps a besoin :

- d'énergie, apportée par les nutriments : glucides, protides, lipides
- d'eau

Que nous apporte chaque nutriment ?

Glucides lents : permettent à nos muscles un effort prolongé

Glucides rapides : utiles en cas d'hypoglycémie

Protides (ou protéines) : importants pour la récupération

Lipides : nous permettent de mettre de l'énergie en réserve

À faire

La veille de l'activité :

- Éviter l'alcool
- Glucides lents le soir

Avant l'activité :

- Si possible manger 3 à 4 heures avant l'activité
- Privilégier les glucides lents
- Éviter les glucides rapides
- Peu de protéines, de matière grasses et de fibres
- Hydratation

Pendant activité (si exercice > 30 mn) :

Boissons :

- Ne pas attendre d'avoir soif pour boire
- Idéal : boire 100 à 250 ml toutes les 15 à 30 minutes
- Au cours de la pratique de l'Aïkido, notamment en stage, une pause hydratation toutes les heures est conseillée

Collations :

- Manger de façon régulière et en petites quantités.
- Idéal : glucides rapides et lents, et pas de lipides : pain, morceaux de sucre, fruits, barres céréales, pain d'épice, pâtes de fruits...

Après l'activité :

Pour diminuer le risque de crampes :

- Diminution progressive de l'activité
- Étirements
- Réhydratation

Pour reconstituer les masses musculaires :

- Apports de protéines (les apports habituels suffisent le plus souvent...)

À éviter

Boissons dites "énergisantes" et compléments alimentaires destinés aux sportifs : nombreux risques, notamment neuropsychiatriques, rénaux, hépatiques et cardiovasculaires

Supprimer un groupe d'aliments (lait, céréales...) sans impératif médical : nous avons besoin de tout ! Une bonne alimentation est une alimentation variée.

Vrai ou faux ?

"Je prends de la créatine car elle augmente ma masse musculaire et ma force"

Faux : au contraire, la prise de créatine en excès pourrait bloquer notre production naturelle de créatine

"Je ne bois pas pendant l'effort car cela va me couper les jambes"

Faux, sauf si on boit de trop grandes quantités à la fois.

"Je mange un morceau de sucre avant l'activité physique car cela donne un coup de fouet"

Faux : au contraire, le sucre monte trop vite dans le sang et ensuite il peut chuter trop bas ; par contre, en cas d'hypoglycémie, on doit en prendre