



NUTRITION

Quand manger et que manger, avant un match ?!

Voici quelques conseils diététiques. Mais d'abord un avertissement : tu ne vas pas gagner, comme par miracle, parce que tu auras avalé tel aliment avant l'effort. Mais, selon ce que tu manges, tu auras peut-être plus d'énergie en fin de partie ; tu éviteras peut-être des crampes, des étourdissements ou des nausées ; tu seras concentré jusqu'à la dernière minute et ces détails font la différence dans les rencontres serrées.

La première chose à savoir, c'est que la digestion prend trois heures, environ. Donc, pour éviter les lourdeurs d'estomac, tu dois prendre ton dernier repas complet au moins trois heures avant le coup d'envoi, sans graisses et avec des féculents ; par exemple :

Un bol de potage, puis des spaghettis à la sauce tomate.

Selon le moment du match, tu dois t'adapter.

Si tu joues vers dix-huit heures, un jour d'école, en semaine, tu dois éviter les sandwiches ou les frites à midi, tu dois copieusement dîner, et prendre à quatre heures, une collation améliorée ; par exemple :

Deux verres de jus d'orange, des fruits et un ou deux bols de céréales).

Si tu joues le matin, tu soignes ton souper de la veille ; par exemple :

Une soupe de légumes, de la viande, de la purée de pommes de terre et du fromage.

Et, tu prévois de petit déjeuner tôt ; par exemple :

Des tartines de confitures et une compote pommes-bananes.

Si tu joues à la mi-journée, tu déjeunes beaucoup ; par exemple :

Du pain et du fromage, deux tasses de lait, et un yogourt.

Et, tu n'oublies pas un en-cas vers le milieu de la matinée ; par exemple :

Une barre énergétique, ou mieux, une banane.

Le but, c'est d'ingurgiter des sucres "lents" (pâtes, riz, pain, blé) longtemps avant l'effort, pour constituer un réservoir d'énergie, et de prendre des sucres "rapides" (fruits, carottes), jusqu'à une demi-heure de l'échauffement, au plus tard, pour un "coup de fouet".

Tu dois boire régulièrement jusqu'à une demi-heure de l'échauffement également, pas plus tard.

A la mi-temps, tu dois boire, et en cas de fringale, sucer des quartiers d'orange.

Au coup de sifflet final, tu as beaucoup transpiré et tu dois restaurer les pertes en eau. Donc, tu dois boire, mais tu dois également reconstituer tes réserves en sucres. L'idéal, c'est une grenadine ou une menthe à l'eau.

Mais, dans les deux heures après l'exercice, tu dois manger, même si tu as joué le soir, avant de te coucher. C'est important pour améliorer la tolérance à l'effort, et donc répéter souvent ses performances sportives.



Ces quelques conseils ne servent pas à grand chose si, habituellement, tu ne te nourris pas de façon équilibrée.

Tu connais sans doute déjà les règles de base, mais voici un petit rappel.

Les aliments se divisent en quatre groupes :

- 1) les fruits et légumes
- 2) les céréales, les pains, les féculents
- 3) les laits et les fromages
- 4) les viandes, les œufs et les poissons

Il est conseillé de manger cinq fois par jour, trois repas et deux collations.

Sur vingt quatre heures, il faut :

Cinq portions du groupe UN

Quatre portions du groupe DEUX

Trois portions du groupe TROIS

Deux portions du groupe QUATRE

Par exemple:

Un fruit le matin, un potage et un légume cuit à midi, un fruit à quatre heures et des crudités au souper ; un bol de corn flakes au petit déjeuner, du pain à chaque repas, et une assiette de pâtes au dîner ; du lait dans les céréales, un yaourt à dix heures, une part de fromage de la viande avec les pâtes de midi, et du poisson le soir.

Ce n'est évidemment qu'un exemple.

Il faut éviter de sauter un repas.

Il faut veiller à boire beaucoup.

Ce chapitre est inspiré d'un article diffusé par le ministère français de la jeunesse et des sports.

Si tu ne comprends pas tout, sur cette page, tu peux l'imprimer et la montrer à tes parents ou à ton prof de gym, de bio ou de chimie. Ils pourront t'expliquer.

Encore un mot, à propos d'un fruit particulièrement recommandé pour les footballeurs :

La banane ; elle est très digeste. Elle contient énormément de protéines. Elle apporte de l'énergie, du magnésium, du sélénium, et plusieurs vitamines importantes. Elle contient du potassium (comme les dattes, les figes et les abricots secs). Cet élément aide à la transmission de l'influx nerveux. Elle améliore donc la vivacité du joueur. Elle contient de la pyroxidine. Cette substance diminue l'acide lactique, responsable des crampes après l'effort. Elle augmente également la capacité de l'organisme à transporter l'oxygène. La banane permet une meilleure résistance et une meilleure endurance.