

# Hygiène alimentaire

L'alimentation du sportif est importante pour l'évolution de ses performances, qu'il fasse un entraînement amateur ou professionnel. Le club sensibilise ses élèves à entreprendre certaines habitudes alimentaires qui vont les aider dans la pratique de nos cours, leurs récupérations, et d'atteindre d'autres objectifs tel que obtenir de bons résultats en compétitions et d'acquérir une bonne hygiène de vie. Une alimentation équilibrée améliore ses aptitudes physiques, ce qui permet d'avoir de meilleures performances. Voici quelques conseils alimentaires qui pourront vous aider dans votre évolution sportive.

## I) Les associations alimentaires

### Il y a 3 groupes d'aliments :

- les glucides (sucres)
  - les lipides (graisses)
  - les protéines (acides aminés)
- 

### Les besoins journaliers sont de :

- 55% de glucides
  - 15 % de protéines
  - 30 % de lipides
- 

### Au petit déjeuner :

Il doit être hyper glucidique c'est-à-dire riche en sucre (lent) avec un apport en protéine comme les céréales avec du lait ou pain complet avec de la confiture et un yaourt. Pour les fruits, il est préférable de les consommer en dehors des repas car ils se digèrent mal avec les autres aliments.

### Encas :

Ici aussi est principalement glucidique pour permettre d'avoir de l'énergie nécessaire afin d'éviter les coups de pompes grâce aux fruits secs ou fruits ou céréales combiné avec un laitage.

### Le déjeuner :

On trouve toujours des glucides (féculent) en quantité moins importante que le petit déjeuner avec une protéine végétale (éviter les viandes avec les féculents car ça sera trop lourd pour la digestion et cela risque d'annuler les bienfaits des nutriments) pour éviter au muscle des déchirures car la protéine permet la construction et la réparation des cellules, des tissus. Manger une crudité avec une huile non raffinée (ex : olive, pépins de raisins, colza, carthame, etc....) car elles sont riches en acide gras essentiels et vitamines. Manger des crudités en début de repas favorise la digestion des autres aliments grâce aux enzymes. Si l'on consomme des viandes, les manger avec des légumes cuits et le midi. Ne pas mélanger les féculents avec des lipides (beurre, huile, etc....) car les lipides vont annuler les bienfaits des sucres lents et ils vont se transformer en graisse, il vaut mieux les mélanger avec des légumes.

### Le dîner :

Faire un repas léger et minimiser la prise de glucides. Privilégier les protéines végétales et éviter les viandes et les plats en sauces qui sont difficiles à digérer.

## II) Exemple de repas (jour d'entraînement)

### Petit déjeuner :

Céréales (peu sucrée) avec lait jus de fruit  
Ou  
Thé, chocolat ou autre pain complet (éviter le beurre) avec confiture ou miel yaourt

### Encas : (10h et 16h)

2 fruits ou yaourt fruits secs ou barre céréalière (peu sucrée)

### Déjeuner :

Crudités avec huile poisson ou viande blanche féculent (pâtes semi complètes, riz complets etc....) avec sauce Tomate sans lipides (sans beurre, huile, fromage, crème) yaourt

## Dîner :

Légumes vapeurs protéines végétales ou féculent yaourt ou fromage

---

Boire un minimum de 1.5 à 4 litre d'eau par jour, suivant le niveau de pratique de la boxe, en dehors des repas.

## III) Erreurs alimentaires

Nous consommons trop de graisses et de sucres rapides mais pas assez de sucres lents et de fibres

---

Nous ne mangeons pas assez au petit déjeuner, faisons des repas trop copieux et trop durs à digérer

---

Nous ne consommons pas assez de poissons, alors que c'est un aliment très important pour une alimentation équilibrée

---

Nous consommons trop peu de légumes cuits et ne mangeons pas de céréales complètes

---

Nous ne buvons pas assez d'eau

---

Nous abusons du café (excitant, diminue la concentration et absorption importante de toxines qui empêche l'oxygénation du muscle pendant l'effort), alcool et boissons gazeuses (trop sucrées)

---

Nous ingérons trop de toxines qui se trouvent dans les charcuteries, la viande et les plats en sauces (provoquent des problèmes cardiovasculaires et musculaires)

---

Menus peu variés et temps trop restreint pour les repas, ce qui provoque des problèmes digestifs

---

Souvent les sportifs non chevronnés ne consomment pas d'alimentation de récupération après l'effort

---

Nous mangeons les fruits en fin de repas, cela freine la digestion et peut provoquer des ballonnements

---

Eviter de cuire trop longtemps les aliments car cela réduit leur teneur en vitamines (meilleure préparation pour conserver les vitamines est la cuisson à la vapeur)

---

Eviter de trop saler les aliments car cela peut entraîner des problèmes rénaux.

## IV) Conditions avant l'entraînement

### Manger 2 à 3 heures avant l'entraînement

**Avoir fait 2 repas pour un entraînement dans l'après midi**

**Ne pas sauter de repas**

Pour un homme avec une activité sportive normale, le besoin est de 2500 calories réparties dans la journée, pour un sportif de haut niveau, les besoins sont de 3500 calories. Pour une femme, sa consommation de calories est de 2000 et si elle est sportive, elle sera de 2300 calories. Un adolescent, consomme entre 2800 à 3500 calories, selon son âge et son poids et aussi par rapport à son besoin de carburant (glucose, protéine, lipide : éléments vitales)

## V) L'hydratation pendant la séance

Il est primordial de prévoir de quoi boire afin de réhydrater et de se drainer, cela permettra d'éliminer les toxines et d'éviter différentes pathologies telle que : l'insuffisance rénale, crampes, vertiges, etc...., aussi pour ce qui concerne la prophylaxie avoir sa bouteille personnelle, évitant la propagation de microbes.

## VI) Après l'entraînement

Prévoir des fruits secs (en petite quantité) pour la récupération, car ils apportent des vitamines, oligo-éléments et minéraux et permettront d'avoir une meilleure récupération musculaire, de consommer un jus de fruit frais ou un fruit pour apporter des glucides et évitera la fatigue.

## VII) Vitamines, oligo-éléments et minéraux

Les vitamines, oligo-éléments et minéraux se trouvent dans une alimentation variée. Ils sont indispensables pour éviter des carences et certaines pathologies comme des crampes, courbatures, problèmes de circulation sanguine, migraine, etc....

---

En espérant que tous ses conseils vous seront utiles et vous permettront de progresser dans votre évolution sportive. A savoir que ces conseils sont basiques et que chaque individu est différent et à des besoins alimentaires qui ne sont pas semblables. Les compétiteurs ont des nécessités plus importantes qu'un pratiquant débutant. Pour cela il faut faire un programme personnalisé auprès d'un diététicien.