



ASSOCIATION DE NATATION
BOURASSA - MONTRÉAL

Diététique du Nageur

UN MUSCLE QUI TRAVAILLE CONSOMME DE L'ENERGIE

Les carburants Principaux :

- Glucide 55% (Le carburant préféré pour les exercices brefs...)
Sucres lents : (féculent, pâtes, riz, pomme de terre, pain blanc, céréales)
Légumes verts, fruits, Légumes secs, laitages (potages, yaourt, compote, lentilles, légumineuses)
Sucres Rapides : (sucreries, sucre, confiture, miel, raisin, fruits secs, pâtisseries, sodas, bonbons)

Les glucides consommés en excès se transforment en lipides

- Lipide 30% (graisses) (Carburant des exercices de longue durée)
50% origine animale (beurre, fromage) 50% origine végétale (huile)
- Protéines 15% (viande, œuf, poissons, lait, Fromages)

L'Equilibre c'est la clef du succès :

Féculents (sucres lents), Légumes et ou fruits, Laitages, matière grasse, Viandes, produits sucrés)

Il ne faut pas perturber son régime alimentaire, il faut l'équilibrer.

L'Hydratation, numéro 1 :

La déshydratation fait perdre plus d'épreuves aux sportifs que tous les autres déficits nutritionnels

Important de boire avant d'avoir la sensation de soif.

La sensation de soif est un peu retardée. Elle n'intervient pas avant une perte de 700ml soit un certain pourcentage d'eau de notre corps.

Les risques et conséquences d'une mauvaise hydratation :

- Les muscles sont moins hydratés : contractures, crampes, elongations, blessures
- Les tendons sont moins hydratés : tendinites
- Le cœur bat plus vite
- La température du corps s'élève
- Les réflexes et la vigilance sont diminués car le cerveau est moins bien irrigué
- **Quand on perd 1% de son poids en eau = on perd 10% de puissance.**
Donc un nageur de 70 kg qui pendant un entraînement perd 1,4 litres

- d'eau perd 20% de puissance ...
- La récupération après l'effort sera moins bonne

Ration de compétition :

La ration de compétition visera à éviter la méforme et minimiser les réactions de fatigue avant et après l'épreuve.

Repas précompétitif 3h avant la compétition.

Repas digeste, copieux, équilibré, salé.

Règles des 3h : digestion augment le débit sanguin dans les organes de la digestifs. Le sang fera défaut pour les besoins musculaires.

Graisses – Peu digestes

Pas de boissons gazeuses qui provoquent des ballonnements.

Pauvres en lipides.

Ration d'attente :

Boisson légèrement citronnée et sucrée ou jus de fruit dilué ou eau + barre céréales ou fruits secs, biscuits.

Evitez les graisses

Ration de récupération :

Les métabolismes sont perturbés et les toxines sont accumulées. L'objectif de la ration de récupération est d'éliminer ces toxines et reconstituer ces stocks

Pas trop abondante dans les 24h après la compétition.

Riche en eau et hydratation pour l'évacuation des toxines par les reins.

Pauvre en protéines

Reconstituer les réserves d'énergie.

Le lait est bon après l'effort,

Immédiatement après l'épreuve : Hydratation et pour refaire les stocks de glucide légèrement sucré

Le lait :

Source de :

- Protéines
- Vitamines
- Calcium (os et muscles)
- Glucides
- Eau