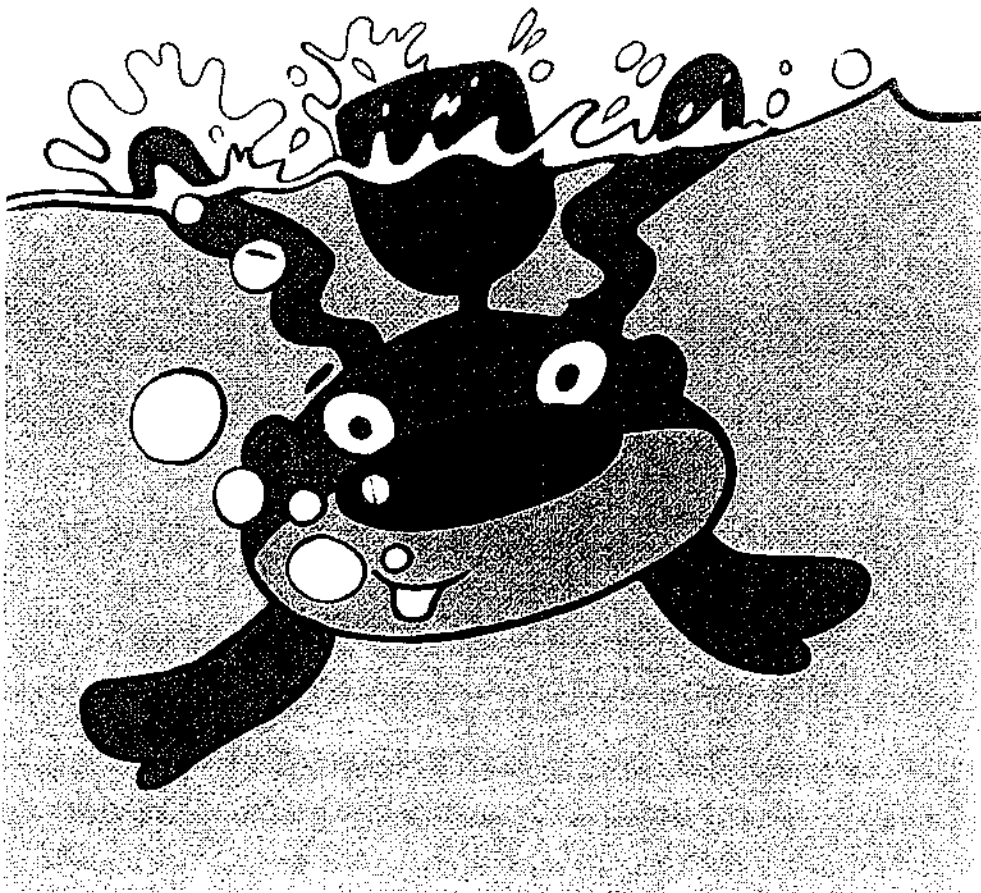




CHATEAU-GONTIER NATATION

L'alimentation du nageur



La diététique

Pour que l'organisme fonctionne, il faut deux éléments principaux :

1. L'oxygène
2. L'alimentation

1 L'oxygène :

L'oxygène passe dans les poumons pour arriver ensuite aux cellules, et une fois qu'elles l'ont utilisé elle rejette des déchets : le CO₂ (dioxyde de carbone).

2 L'alimentation :

Dans notre corps, nous avons une source d'énergie mais en très petite quantité : l'ATP (c'est comme une batterie de démarrage mais qui ne peut fonctionner que 10 secondes), une fois que les cellules musculaires ont utilisé toute l'ATP, il ne reste que l'ADP. Pour "recharger " l'ATP il faut de l'énergie qui provient de notre alimentation.

Les principaux groupes d'aliments sont : les glucides (G), les protides (P), les lipides (L), l'eau, les sels minéraux, les vitamines, les oligo-éléments.

Les pourcentages suivant correspondent à ce que doit comporter la ration alimentaire.

Les Glucides : G (55%)

Il y a deux sortes de glucides : les "rapides" et les "lents"

Les Rapides (15%)

Les 1er sont les élémentaires : glucose, fructose, galactose

Les 2ème sont les composés :

glucose + fructose = sucre du sucrier

glucose + galactose = le sucre du lait

glucose + glucose = celui qui apparaît pendant la digestion

Ils sont absorbés rapidement, ils participent au corps dans l'heure qui suit la digestion, leur action est rapide et brève.

Les Lents (40%)

Ce sont les amidons : céréales, pain, farines, riz, pommes de terres

Les amidons forment le glucose grâce à la digestion, il agit entre deux et six heures après la digestion, l'action énergétique est retardée.

Les Protides : P (15%)

Ce sont des acides aminés, le corps ne peut pas les créer donc il faut les trouver dans l'alimentation.

Aliments riche en protides : viandes, poissons, œufs, produits laitier

Aliments moyennement riches : céréales

Aliments pauvres : légumes

Aliments dépourvus : matière grasse, sucre

Les Lipides : L (30%)

Ce sont des acides gras qui sont essentiels au corps car ils participent à la construction de la membrane des cellules donc on doit absolument le trouver dans l'alimentation mais en faible quantité.

Uniquement lipides : beurre, huile, margarine

Riche en lipides : viandes grasses, lait entier, fromage

Moyen en lipides : viande maigre, lait $\frac{1}{2}$ écrémé, fromage allégé

Dépourvu de lipides : légume, fruit (sauf avocats, olive, fruits oléagineux et sucre)

Aux niveau énergétique c'est le plus puissant (10% à 45% de l'énergie du corps)

L'Eau

Représente 70% du corps, selon la source, elle apporte des minéraux.

Les Vitamines

Elles forment un groupe très hétérogène ayant des rôles fonctionnels : aide au métabolisme du corps, création d'énergie, transformations des acides aminés,...

Vitamine A : produit laitier, jaune d'œuf, foie, légumes colorés

Vitamine D : sert à fixer le calcium

Vitamine C : pomme de terre, légumes, fruits

Les Minéraux

Les principaux sels minéraux sont :

Le Calcium : outre son rôle pour les os il a un rôle fondamental au niveau de la cellule car il permet la commande nerveuse.

Il faut le consommer tous les jours et toute la vie.

Les équivalences : 500 ml de lait ou 4 yaourts ou 120gr de camembert ou 100gr de gruyère

Le Fer permet le transport de l'oxygène

Le Magnésium est utilisé pour la contraction musculaire

3 Principes de la diététique :

Le petit déjeuner

- Le petit déjeuner ne doit pas être négligé, il vaut mieux se lever 10 à 15 minutes plus tôt et prendre un petit déj consistant plutôt que de rester ce quart d'heure de plus au lit et de ne pas manger.
- Il ne faut pas modifier brusquement ses habitudes alimentaires : ainsi si vous n'avez pas pour habitude de manger le matin, il faut commencer progressivement. Là aussi tout est question d'entraînement, manger le matin est une question d'habitude, de bonne habitude.

Un petit "truc" qui peut rendre les choses plus faciles :

Plutôt que de manger dès le matin, prenez simplement un jus de fruit, faites ensuite votre toilette, préparez vos affaires et ensuite prenez le petit déj.

- Le café au lait, ce mélange est fortement déconseillé car il rend la digestion plus difficile.
- Que manger ?
 - Jus de fruits ou / et fruits mûrs
 - Pain ou biscottes avec du miel, beurre, confiture
 - Céréales avec du lait ou un yaourt
 - Un œuf, du jambon ou de la viande froide

Les autres repas

Afin que la diététique soit avant tout pratique et puisse être utilisée au quotidien, on peut utiliser la formule de Creff : 421 GPL

Que veut dire cette formule ?

Chaque repas devra comporter :

4 G (glucides) = 4 portions de glucides

2 P (protides) = 2 portions de protides

1 L (lipides) = 1 portion de lipides

Cette formule est simple, facilement applicable par tous. Si elle est respectée, les repas seront variés ce qui est une des bases d'une alimentation équilibrée et ainsi seront évitées de grandes erreurs diététiques.

Exemple d'un petit déjeuner 421 GP

Aliments	Portions	G	P	L
jus de fruits	crudité	1		
pain	féculent farineux	1		
beurre	corps gras animal			1/2
viande froide	protéine avec fer		1	
compote	crudité	1		
lait	protéine avec calcium		1	
1 ou 2 morceaux de sucre	produit sucré	1		
margarine à tartiner	corps gras végétal			1/2
Repas équilibré		4	2	1

Exemple d'un repas 421 GPL

Aliments	Portions	G	P	L
salade de tomates	crudité	1		
+ huile	corps gras végétal			1/2
foie d'agneau aux lardons	protéine sans calcium		1	
jardinière de légumes	crudité	1		
+ beurre	corps gras animal			1/2
pain	féculent farineux	1		
crème au caramel	lait		1	
sucre de la crème	produit sucré	1		
Repas équilibré		4	2	1

- Il ne faut pas oublier qu'une alimentation équilibrée n'a pas pour but une amélioration directe des performances, mais elle doit empêcher certaines contre-performances et elle vise surtout à préserver le capital santé du nageur, à le maintenir en bonne forme et à lui permettre de s'entraîner dans les meilleures conditions possibles.