



VOUS ET LA MEDECINE DU SPORT

NOUVELLE RUBRIQUE

qui paraîtra 2 fois par mois.

Celle-ci a pour but d'apporter aide à tous nos joueurs, dirigeants et éducateurs de notre football amateur.

Quelques notions simples de médecine du sport à l'intention des soigneurs, des éducateurs et des dirigeants.

Cette rubrique, animée et rédigée par Jean-Pierre LUONGO, kinésithérapeute et responsable du département « football de terrain » au District de Provence, paraîtra régulièrement au cours de la saison.

GUIDE PRATIQUE DE DIETETIQUE APPLIQUEE AU FOOTBALLEUR

Nous allons proposer une fiche des principes de base concernant les conduites alimentaires en vue de mieux faire face à un entraînement et une pratique plus intenses qu'à l'habitude.

Cet article est inspiré d'une publication du Docteur Jacques HARDY (Commission Médicale de la Ligue d'Alsace) et de Madame Claude GADER diététicienne à Mulhouse.

A) UNE ALIMENTATION EQUILIBREE ET VARIEE

1) Un petit déjeuner complet :

- Une boisson : eau, jus de fruit, thé
- Un aliment céréalier : pain, céréales
- Un produit laitier : lait, yaourt
- Un fruit : frais, cuit

2) Vers 10 h du matin :

- Une boisson (eau)
- Un fruit
- éventuellement un yaourt à boire

Dans tous les cas, éviter de consommer trop souvent des sachets « prêts à l'emploi », riches en graisses et en sucres cachés type viennoiseries, mini-cakes.

3) *Un déjeuner équilibré :*

- des légumes accompagnées de féculents (pâtes, pomme de terre et du pain)
- Une viande ou un poisson ou des œufs
- Un laitage et/ou un fruit
- De l'eau

4) *Une collation l'après-midi :*

Pour mieux tenir jusqu'au repas du soir et éviter les grignotages.

A choisir :

- Pain / Fromage
- Gâteaux secs / Lait
- Compote / Yaourt
- Fromage blanc / Biscottes

5) *Un dîner complet et léger :*

Afin de mieux récupérer des efforts physiques de la journée, privilégiez :

- Les féculents qui permettent de refaire son stock d'énergie
- Les légumes et les fruits qui permettent de récupérer les sels minéraux
- Les laitages pour l'entretien du squelette et des muscles.
- L'eau afin de se réhydrater.

B) UNE BONNE HYDRATATION

Prendre l'habitude de boire avant d'avoir soif.

Cela est important car la soif est un mauvais indicateur. Une seule boisson indispensable L'EAU. Les boissons sucrées du commerce sont trop concentrées.

Suggestion d'une boisson « maison » adaptée à l'effort :

1 Litre d'eau + 4 cuillères à café de miel + 2 citrons pressés + 1 pincée de sel

NB : Les aliments diététiques de l'effort ont peu d'intérêt et il serait dommage que le sportif privilégie ces aliments au détriment des aliments courant souvent largement suffisants pour couvrir ses besoins.

C) UN BON SOMMEIL

Indispensable à la récupération de la fatigue physique et nerveuse et nécessaire pour la croissance.

D) TABAC ET ALCOOL

Ils diminuent sérieusement les performances sportives :

- Baisse du souffle et de la récupération.
- Diminution des réflexes

E) CANNABIS

Il est présent sur la liste des produits INTERDITS dans le cadre de la législation antidopage.