



## Comment préparer un match ?

### ....D'abord par l'alimentation !

La spécificité de l'alimentation lors de la pratique certains sports d'équipe (basketball, handball, rugby...), tient dans la difficulté d'alimentation et d'hydratation lors des matchs en raison de la succession d'efforts intenses et répétés.



Le principal risque est la déshydratation. Ainsi, un joueur de basket peut perdre plus d'un litre et demi d'eau lors d'un match avec pour conséquences un risque de diminution des performances, un risque de blessure accru et un risque majoré d'apparition de crampes.

## 1. Pourquoi le joueur de basket doit-il mieux manger ?

Mieux manger ce n'est pas se priver mais c'est se donner toutes les chances afin d'être au meilleur de sa forme (tonicité, poids), de mieux récupérer, d'avoir l'énergie nécessaire à un match de basket mais aussi afin de préserver sa santé et de diminuer le risque de blessure.

Pour le sportif, mieux manger doit être quotidien et non pas seulement à l'approche des compétitions.

## 2. Mieux manger régulièrement c'est :

- Boire abondamment tous les jours avant, pendant, après et en dehors de l'activité sportive : de l'eau dans la journée, de l'eau ou une boisson de l'effort durant l'activité sportive.

- Avoir une alimentation quotidienne équilibrée et variée :

  - o Riche et variée en fruits et en légumes (afin de profiter de leur richesse en vitamines, en antioxydants, en fibres et en minéraux).

  - o Suffisante et variée en aliments glucidiques à index glycémique bas autrefois appelés sucres lents (lentilles, pâtes intégrales, riz complet, quinoa....).

  - o Variée en sources protéiques (en favorisant les poissons gras pour leur richesse en oméga 3) en veillant à éviter les doses massives.

  - o Raisonnée (ni trop ni trop peu) en graisses en privilégiant les lipides apportant des acides gras essentiels (huile de colza, de noix, de pépin de raisin ou d'olive), en mangeant des poissons gras, en limitant l'apport de graisses saturées (frites, viandes grasses).

- Chaque repas doit associer l'ensemble des nutriments.

- Ne pas abuser de l'alcool, des sodas.

- Eviter les boissons énergisantes qui sont néfastes pour la santé et la performance.

- Ne pas abuser des repas tout prêts trop riches en sucres rapides et en graisses cachées.

## 3. 1 Mieux manger avant un match c'est :

- Optimiser l'alimentation des 72 dernières car ce sont ces 72 heures qui permettent à l'organisme de bien se préparer à un effort sportif intense.

- Avant tout s'assurer que l'on est bien hydraté en buvant régulièrement jusqu'au début du match.

- Consommer à tous les repas d'aliments glucidiques à index glycémique bas (lentilles, riz complet, pâtes intégrales, pommes de terre...) afin de constituer des réserves en glycogène suffisantes.
- Le dernier repas devra être facile à digérer et être terminé au moins 3 heures avant le match. On évitera les graisses et les aliments risquant de ballonner (choux...). Le dernier repas ne doit pas être trop abondant.
- Entre le dernier repas et le match, il est conseillé de boire de l'eau voire une boisson de l'effort.
- Exemples de dernier repas avant un match de basket, en fonction des goûts de chacun et l'heure du match :
  - o Une ration de riz ou de pâtes, un peu de jambon cuit ou un yaourt et un jus de fruit
  - o Ou une ration de flocons d'avoine et un jus de fruit
  - o Ou du pain et du miel avec une boisson

### **3.2 Mieux manger pendant la mi-temps c'est :**

- Privilégier l'hydratation et la facilité de digestion.
- Une boisson pour le sport est l'idéal, si besoin accompagnée d'un gel (comme ceux qu'utilisent les cyclistes et les coureurs de fond) ou de fruits secs ou d'une banane.

### **3.3 Mieux manger après un match c'est :**

- Encore une fois, s'assurer d'une bonne hydratation en buvant abondamment une boisson riche en minéraux.
- Penser à reconstituer les réserves en glycogène (principe des fenêtres métaboliques) grâce à des aliments glucidiques (jus de fruit par exemple) pris juste après l'effort.

## Comment s'hydrater ?

La production excessive de chaleur associée à l'exercice physique accroît la température corporelle. Face à ce stress thermique, le corps humain déclenche un phénomène régulateur de la température corporelle lié à des modifications hormonales : la transpiration.

Cette perte hydrique est d'autant plus importante que la température extérieure est grande. Or des variations même faibles du volume hydrique corporel ont des répercussions significativement néfastes sur l'ensemble de l'organisme et sur les performances sportives. Outre les complications de santé, **une perte de 2% du poids du corps ( par transpiration = 1L à 2L) correspond à une diminution de 20 % de l'aptitude à l'effort, ce qui conduit à une perte accrue des performances encore plus cruciales dans des sports de précision comme le basket ball !** (par ex: lancer franc décisif durant le 4<sup>ème</sup> QT).

Pilier de la diététique sportive, la prise de boisson sport **avant** et **pendant** un effort permet de prévenir en partie la déshydratation en cours d'exercice. La sensation de soif apparaît au cours de l'exercice quand la déshydratation est déjà amorcée, elle représente un mauvais indicateur des besoins en eau de l'organisme. Il faut donc boire avant que la soif apparaisse pour prévenir en amont les problèmes de déshydratation. De façon plus poussée, la gestion de l'hydratation se prépare idéalement 3 jours avant l'effort.

Il est alors important de boire en préparation, durant et après votre effort **une eau à température ambiante par petite gorgée**. Une eau trop fraîche n'est pas la solution car la sensation de «réhydratation» apparaît alors plus rapidement et votre apport ne peut pas forcément combler votre besoin. De plus, une eau à température ambiante sera plus rapidement disponible pour votre corps. Pour que l'eau parvienne dans votre intestin (lieu d'absorption), elle doit se trouver à température de l'organisme, plus elle est froide et plus elle demande un travail de réchauffement à votre estomac.

