



ALIMENTATION DU SPORTIF ET INSUFFISANCE RENALE CHRONIQUE

par **Sophie Cantin-Dienon, Sandra Ferreira, Alice Poirson**
diététiciennes nutritionnistes

L'activité physique contribue au maintien voire à l'amélioration de la santé.

Les recommandations nutritionnelles pour la pratique régulière d'une activité physique d'intensité modérée (comme la marche à un pas soutenu) ou d'une activité physique d'intensité un peu plus élevée, reposent sur l'équilibre alimentaire.

Quand la pratique sportive devient plus importante (plus de 3h par semaine et de façon intense) ou que l'on a régulièrement des défis sportifs (compétitions, courses, trials...) il devient nécessaire d'adapter ses apports alimentaires aux besoins du corps.

Besoins en glucides

Les glucides sont la base de l'alimentation du sportif. Véritables carburants, ils sont la source principale d'énergie. Après leur ingestion, ils se concentrent en partie dans le foie et les muscles sous forme de réserve appelée glycogène. La pratique sportive nécessite de bonnes réserves de glycogène car c'est cette énergie qui sera la plus rapidement disponible lors de l'effort.

Il est nécessaire de consommer tous les jours et à chaque repas des féculents, sources de glucides dits «complexes». Ceux-ci sont absorbés

lentement par l'organisme et permettent de fournir de l'énergie sur une longue période. Les glucides dits «simples» contenus dans les fruits, les produits sucrés (pâtes de fruits, chocolat, bonbons etc.) fournissent de l'énergie de façon rapide et sur une courte durée.

Avant l'effort, des apports en glucides plus importants sont nécessaires.

La veille et quelques heures (au moins trois heures) avant, il est conseillé de prendre un repas riche en glucides complexes (pâtes ou riz) cuisiné sans trop de matières grasses pour être plus digeste.

Durant l'effort, ce sont les glucides simples qui sont nécessaires. Sous forme solide (sucres, gels), sous forme de « boissons de l'effort », ils sont rapidement absorbés par l'organisme. Ils permettent d'éviter les sensations de «jambes coupées».

Après l'épreuve sportive, en phase de récupération la collation ou le repas doivent comprendre un produit céréalier, un fruit et un produit laitier.

Aux repas, bien évidemment, ne pas oublier les légumes. Ils compléteront parfaitement l'équilibre alimentaire et compenseront l'acidité produite pendant l'effort.

Besoins hydriques

Un sportif doit non seulement avoir un plan alimentaire adapté mais aussi un plan hydrique.

Etre mal hydraté augmente les risques d'accidents musculotendineux et rallonge le temps de récupération.

Au quotidien : boire 1,5 L d'eau plate tout au long de la journée. Cet apport sera majoré lors de l'effort et en phase de récupération.

Pendant l'effort : boire de l'eau régulièrement, en petites quantités, une à deux gorgées. Un

gros volume peut être inconfortable au niveau de l'estomac. Il ne faut pas attendre d'avoir soif. Quand on a soif, il est déjà trop tard ! On aura déjà perdu en performance.

Si l'effort est long (au-delà de 1h30), il est nécessaire d'alterner eau et boisson énergétique* pour compenser les pertes d'eau dues à la sudation et fournir de l'énergie.

En phase de récupération, il est intéressant de boire 0,25L d'une eau riche en oligo-éléments comme l'eau de VICHY® afin de compenser les pertes minérales liées à la sudation et avoir un bon équilibre acido-basique. Ce point doit être discuté avec le néphrologue afin qu'il donne son accord.

*Boisson énergétique maison : 1/3 L jus de pomme + 2/3 L eau + 1 cuillère à soupe de miel + 1/4 du jus d'un citron

Besoins protéino-calciques

Durant l'effort, les muscles sont fortement sollicités. Cela implique de bons apports en protéines. De même les apports calciques sont importants pour la contraction musculaire et pour préserver les tissus osseux.

Les apports recommandés sont de 1 g de protéines par kg de poids idéal par jour, répartis idéalement pour moitié en protéines animales et en protéines végétales. Notre référence sera un IMC moyen de 23 à 25.

$$\text{Poids idéal (kg)} = (\text{IMC de 23 à 25}) \times \text{Taille}^2 (\text{m})$$

Les produits laitiers sont les alliés des sportifs, surtout les yaourts, fromages blanc, faisselles et petits suisses pauvres en sel et moins gras que les fromages.



Ces aliments vont à la fois apporter du calcium et des protéines animales (en moyenne 5 g par portion). La consommation recommandée est, en général, de 3 produits laitiers par jour.

En conclusion

Chaque sportif est différent et de nombreux facteurs comme l'âge, le poids, les pathologies, les habitudes alimentaires, l'intensité de l'entraînement etc. sont à prendre en considération.

Il est important de lier l'utile à l'agréable. En plus de la pratique sportive il faut varier les repas en se faisant plaisir, tout en maintenant les conseils alimentaires de base. ●