

# CS Interstar : Alimentation et foot, bien manger pour être en forme

Pour les jeunes (à partir de 7 ans) et les actifs

## Introduction

« Manger pour performer » : L'alimentation sert à fournir l'énergie et les éléments essentiels au corps pour pouvoir vivre et bouger. Une bonne alimentation permet donc d'être dans les meilleures conditions possible pour fournir la meilleure prestation aux entraînements et/ou aux matchs. Les clubs professionnels l'ont bien compris, car leurs joueurs bénéficient d'un suivi régulier sur le plan alimentaire. Mais ces conseils ne sont pas réservés aux pros et la mise en place de modifications alimentaires peut déjà être bénéfique à la santé et se faire ressentir sur le terrain.

## Avant-propos

Avant tout, il convient de rappeler que le changement d'habitudes alimentaires est un processus complexe qui doit pouvoir être maintenu sur le long terme. Il paraît donc très compliqué de vouloir appliquer tous les conseils ci-dessous en une fois de manière durable. Le but étant de trouver un équilibre entre ce qui est conseillé et ce que la personne est capable de changer, sans que l'alimentation ne devienne un sujet problématique, car manger c'est aussi une histoire de plaisir, de traditions, d'habitudes, d'argent, etc. Il convient donc à chacun de trouver ci-dessous les conseils qui seront les plus facilement applicables à son mode de vie et à élaborer des stratégies qui permettront d'y arriver. Si nécessaire, il est recommandé de consulter un-e diéticien-ne (<https://adige.ch/trouver-un-e-dieteticienn-e/>). Néanmoins, les conseils avant, pendant et après match sont facilement applicables et sont très utiles à court terme pour jouer dans les meilleures conditions physiques possibles. Il faut également souligner que la forme physique dépend de beaucoup de facteurs externes à l'alimentation : par exemple le sommeil, l'entraînement, la souplesse, la condition mentale, etc. En d'autres termes, pour augmenter de manière efficace ses capacités physiques, il est nécessaire de trouver un équilibre qui permette d'adopter un mode de vie sain pour son corps.

## Alimentation du footeux

Les recommandations ci-dessous sont adaptées aux sportifs amateurs. Pour simplifier leur compréhension et distinguer les différentes situations elles sont séparées en **plusieurs chapitres : l'alimentation quotidienne, l'hydratation, l'avant match, le match et l'après match.**

### L'alimentation quotidienne :

La pratique du foot a plusieurs impacts sur les besoins nutritionnels : augmentation des besoins énergétiques, du besoin hydrique, des besoins en protéines et en glucides (sucres). Une alimentation équilibrée, avec quelques adaptations permet de couvrir tous les besoins du corps, sans recourir à des suppléments alimentaires ou des préparations pour sportifs.

Tous les jours		
Des fruits et légumes	Fournissent des vitamines, minéraux, glucides, fibres, substances végétales qui aident à la récupération, aident à la circulation sanguine, protègent contre certaines maladies, etc.	3 portions de légumes et 2 de fruits : par exemple 1 fruit le matin, 2 portions de légumes à midi, 1 fruit au goûter et 1 légume cru le soir. Une portion équivaut à une belle poignée de fruit ou légume. Le fait de varier les couleurs permet de couvrir au mieux ses besoins.
Des féculents Riz, pâtes, pain, céréales, pommes de terre, etc.	Fournissent des glucides qui sont le carburant principal de nos muscles et notre cerveau	À chaque repas : 3 portions, 3 à 4 pour les plus jeunes. Les quantités varient en fonction de l'appétit et de l'entraînement ou activité physique. Une portion standard équivaut à la taille du poing. Essayer de consommer le plus possible de produits céréaliers sous forme complète : pain complet, pâtes complètes, riz complet, etc.
Des aliments riches en protéines Viande, poisson, œufs, tofu, seitan, quorn, légumineuses, fromage, etc.	Riches en protéines qui aident à la construction musculaire. Contiennent aussi du fer (transport de l'oxygène dans le sang), de la vitamine B12 et des graisses	1 portion par jour : varier les sources, de la viande 3x par semaine, du poisson 1x et compléter avec le reste. 1 portion de viande, tofu ou poisson équivaut à la taille de la paume de la main. Celle de fromage à 2 doigts (le double pour les fromages mous) et celle de légumineuses à une bonne poignée.
Des produits laitiers	Fournissent du calcium qui compose et renforce les os pour éviter le risque de fractures	3 portions par jour : 1 yogourt (ou séré ou fromage frais), 1 verre de lait, 1 morceau de fromage de la

		taille de 2 doigts (le double pour les fromages mous). En cas d'intolérance, contacter un spécialiste.
<b>Snacks et sucreries</b> Bonbons, chocolats, boissons sucrées, chips, viennoiseries, etc.  <b>Plats riches en graisse</b> Kebabs, tacos, frites, plats à la crème, hamburgers, etc.	Sont très riches, n'apportent rien de vraiment intéressant à l'organisme	Occasionnellement. Ces aliments ont un impact direct sur la forme physique s'ils sont consommés en trop grande quantité. À éviter avant les entraînements ou les matchs, ils sont difficiles à digérer et impactent la performance.
Huiles et matières grasses	À chaque repas	2 cuillères à soupe pour les plus jeunes, 3 pour les plus grands et les adultes. De bonne qualité : à froid huile d'olive ou colza, à chaud huile de tournesol HO ou colza HOLL.

Généralement, au restaurant scolaire ou au restaurant d'entreprise, il existe toujours une solution pour manger sainement. La plupart de ces restaurants proposent un menu équilibré type Fourchette verte. La consommation quotidienne des menus de type pizza, burger, grillades, etc. peut à la longue nuire à la performance.

### Hydratation

Une bonne hydratation est primordiale pour compenser les pertes dues à la pratique du foot. Une mauvaise hydratation est liée à une diminution de la performance sportive. L'eau est la boisson la plus indiquée, elle permet d'apporter les éléments perdus en transpirant et n'apporte pas de calories qui pourraient impacter le poids. Les besoins hydriques journaliers sont les suivants :

4 à 6 ans	0,8 l
7 à 9 ans	0,9 l
10 — 12 ans	1 l
> 12 ans	1 — 2 l
Pour chaque heure de sport	0.4 – 0,8 l supplémentaires

### Avant match

Le but de l'alimentation les heures précédant un match est d'optimiser le stockage d'énergie, l'hydratation et d'éviter la faim et l'inconfort digestif. Ce dernier point est important, car une mauvaise alimentation liée aux émotions et au stress du match peut causer un blocage de l'estomac. Le foot est un sport de contact ou les chocs sont fréquents non seulement avec les adversaires, mais aussi lors de la course. Ces chocs secouent l'estomac. Afin d'éviter l'inconfort digestif, il convient donc de manger des aliments qui passent rapidement dans l'intestin :

### Favoriser les aliments connus et supportés

À privilégier : pâtes, riz blanc, maïs, pommes de terre, pain blanc, bananes mûres.

### En petites quantités :

- aliments protéiques : viande, charcuteries maigres (jambon/dinde, viande séchée), poissons, fromages frais, séré, tofu, aliments pour végétariens
- légumes et fruits.

### A éviter :

- aliments à base de céréales complètes : céréales complètes, pains foncés, crackers etc.
- aliments gras : croissants, chocolat, fast-food, certaines barres de céréales, crackers, etc.

Par exemple le matin (quantités à adapter selon la faim et l'âge) : 1-2 tranches de Pain blanc/biscottes blanches, confiture ou miel, 1 banane et 1 verre de lait

Par exemple à midi :

- Pâtes, 1 tranche de jambon/dinde, 1 tranche de pain 1 yogourt sucré, 1 fruit
- Spaghetti sauce tomate fromage râpé, 1 banane
- Riz aux légumes bien cuits, petit steak maigre, 1 yogourt sucré
- Pommes de terre, poisson, compote de pommes
- Salade de pâtes avec œuf dur, légumes bien cuits, compote

Les quantités consommées devraient être réduites en approchant du match. Ne jamais venir au match avec le ventre vide :

- 3-5 h avant le match dernier repas principal avec des quantités normales
- 1-3 h collations
  - 1 tranche de pain blanc avec miel ou confiture
  - 1 banane mûre
  - 3-4 galettes de riz
  - 3-4 biscottes avec de la confiture
  - 1 tranche de pain d'épices
  - 1 barre de céréales
- <1 h petites bouchées
  - Boissons pour sportifs, petites gorgées tous les quarts d'heure
  - Bananes mûres
  - Pâtes de fruits
  - Sucres de raisin

### Hydratation :

Il est contre-productif de commencer le match en n'ayant pas assez bu :

- Éviter la soif
- La couleur de l'urine doit être claire
- Boire par petites quantités
- S'il fait très chaud, boire 3-5 dl les 15 dernières minutes avant match
- La boisson conseillée avant match est l'eau

## Pendant le match

Le but de l'alimentation pendant le match est de préserver les réserves énergétiques du corps. En effet, le corps humain ne dispose que de réserves limitées. En pratique, un apport est requis lorsque l'effort dépasse une durée de 45 minutes. Pendant l'entraînement, il n'est pas nécessaire de manger ou boire une boisson énergétique.

En général, le thé distribué à la mi-temps suffit à couvrir les besoins. Il n'est pas nécessaire de manger.

Pour les actifs qui jouent plus d'une heure : une boisson sucrée peut remplacer l'eau : 1/2 eau et 1/2 jus de fruits avec une pincée de bicarbonate de soude ou boisson isotonique (gatorade, powerade, isostar, etc.) diluée avec 1/3 du volume en eau. Eventuellement 1-2 sucres de raisin.

## Hydratation :

- Ne pas attendre d'avoir soif
- Boire 1-2dl toutes les 15-20 min
- La boisson doit être fraîche, mais pas glacée (15-20°C)
- Pendant la mi-temps, tester la quantité d'eau tolérée pour ne pas avoir une sensation de trop plein (maximum 1/2l)
- La boisson conseillée est l'eau, sauf pour les actifs

## Après match (pour les actifs)

L'activité physique épuise les réserves énergétiques et les muscles subissent des impacts qui créent des petites lésions. Le but de l'alimentation est d'une part de reconstituer les stocks d'énergie et de liquides et d'autre part de favoriser la régénération des tissus corporels.

La récupération est optimale dans les 2h après l'effort. Néanmoins, une récupération optimale demande des calculs individuels précis (me contacter directement si intéressé-e). De manière générale, le lait chocolaté est une très bonne boisson de récupération, très utilisée chez les sportifs d'élite. La quantité dépend une nouvelle fois de la tolérance personnelle et des besoins individuels. Pour les intolérants, le lait sans lactose peut être une bonne alternative. Une collation est recommandée si le premier repas après l'effort survient plus d'une heure après.

Voici quelques exemples de collations qui peuvent être prises dans les 2h après l'entraînement :

- 1 yogourt, 1 poignée de noix et 1 fruit
- 1 séré avec 1 fruit et 1 poignée de noix
- 50g de viande séchée ou 100g de dinde/jambon, 1 morceau de fromage et 1 ballon de pain
- 1 bircher avec flocons de céréales et fruits

## Références :

Swiss Sport Nutrition Society, Hot topics, 2018-2020.

Academy of Nutrition and Dietetics, Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance, 2016.

Société Suisse de Nutrition, Feuille d'info: alimentation des sportifs amateurs, 2015.

SVRN, S. Robert Volpato, Nutrition et sport: Manger et boire avant, pendant et après l'effort, 2016.