



# SIX-FOURS SWIM CUP

## LES CONSEILS DU DOC

« Diététique et Natation, on révise les grands principes avant la SIX FOURS SWIM CUP »

1

les SPÉCIFICITÉS de la NATATION rendent délicates les questions de l'alimentation

Être allongé dans l'eau et maintenir un effort physique ne sont pas des plus confortables pour le système digestif, ils favorisent le reflux gastro-oesophagien peu ou pas symptomatique. Il est souvent méconnu.

Chez l'adolescent comme pour l'adulte, il est parfois difficile de trouver un juste équilibre entre manger sans surcharger son estomac et fournir suffisamment d'énergie aux muscles. De plus on ne peut comparer les demandes énergétiques pour un 100m et celui des épreuves en eau libre de plusieurs kilomètres.

C'est à ses derniers que l'on va s'adresser, pour ceux qui viennent à la SIX FOURS SWIM CUP. Le système digestif et les muscles nécessitent en effet tous les deux un apport important en oxygène et du carburant pour bien fonctionner. Si les deux territoires entrent en compétition, le retentissement sur les performances ne sera pas négligeable. Il est parfois difficile de trouver un juste équilibre entre manger sans surcharger son estomac et fournir suffisamment d'énergie aux muscles, sans oublier le cerveau qui consomme de 15 à 20 % de l'énergie produite par les différents nutriments.

De plus les compétitions de natation commencent tôt, donc le nageur (et toute la famille...) se lève tôt et le nageur fera souvent plusieurs épreuves qui vont s'étaler sur toute la journée parfois.



2

les repas des jours qui précèdent la compétition (3jours)



Le plat de pâtes la veille d'une compétition est une institution qui a la peau dure dans le monde sportif, voire à l'excès chez certains qui vont manger des pâtes à tous leurs repas pendant 3 jours !!!

L'excès de Glucides (les sucres) déséquilibre l'alimentation et entraîne un stockage sous forme de graisses.

Il faut adapter l'alimentation à la durée de l'effort, c'est du bon sens, mais il faut donner aussi quelques repères. Pour un temps d'effort total inférieur de 45-60' (sur la journée) les réserves normales sont largement suffisantes pour faire face à l'effort. Pour un temps d'effort entre 60-90', une légère augmentation de la qualité de féculents consommés la veille devrait suffire. C'est pour des temps d'effort au-delà de 90' que l'on préconise une augmentation des féculents les 3 Jours précédant la compétition.

Certains préconisent d'augmenter la part des féculents et à chacun des 3 repas de la journée sans pour autant changer la structure des repas. Il faut compenser par une diminution des produits gras tandis que les autres aliments (fruits, légumes, laitages) sont à consommer comme d'habitude. Il faut varier les sources de protéines (poisson, viandes rouges, viandes blanches et les œufs qui reviennent en grâce dans les programmes diététiques).

Les régimes végétariens et le sport, n'ont pas encore été suffisamment documentés pour le moment. Il faut diminuer les produits gras : friture, chips...

3



Le jour J



il faut privilégier le confort digestif et opter pour des aliments riches en glucides, modérés en protéines et faible en matières grasses (temps de digestion plus long). Moins vous avez de temps entre votre repas et votre épreuve, plus vous avez avantage à miser sur les aliments riches en glucides : un fruit frais ou des fruits séchés ou une compote de fruits si vous n'avez que 30' avant votre épreuve. Oubliez tout de suite les viennoiseries pour préférer du pain bien cuit et non pas blanc (qui crée des troubles d'absorption intestinale entraînant ballonnements et inconfort intestinal) ou pain grillé avec de la confiture ou du miel ou pourquoi pas du jambon blanc. Bien entendu la pâte à tartiner bien connue est à éviter encore plus ce matin-là! Mastiquez bien vos aliments solides. Les boissons gazeuses sont à bannir de même le jus d'orange, car ils favorisent le reflux gastrique du fait de la position allongée et leur acidité.

Consommez les aliments familiers et connus comme bien tolérés et 30 à 45' avant la compétition, on peut encore consommer des sucreries : barres de céréales (sans chocolat!), biscuits secs types BELVITA ou plus spécialisés comme les GATOSPORT ou encore les produits diététiques de chez Décathlon à des prix raisonnables.

On n'oubliera pas l'hydratation dans cette tranche horaire, 250 ml maximum d'Eau et bien entendu pas de sodas !!! En effet l'hydratation du nageur a des influences directes sur ses performances et donc il faut s'hydrater tout au long de la journée régulièrement.

4

l'hydratation



et après... Toute la journée il faut continuer à s'hydrater, par petites quantités, surtout si vous restez au soleil !

Un bon moyen de savoir si vous êtes bien hydraté est de vérifier ses urines : si elles sont bien jaune clair pas de problème, mais si vos urines sont plus foncées, elles sont plus concentrées, signe simple d'hydratation insuffisante.

Il n'y a pas de recette magique valable pour tous.

Il faut faire des essais et profiter des entraînements plus intensifs pour trouver la bonne formule à appliquer le jour J.

Enfin, pendant toutes ses étapes, l'attention portée aux repas ne doit pas faire oublier que même pour la Natation, l'hydratation est une priorité.

Deux belles journées vous attendent.

Amusez-vous !

Michel - le Doc'