



## L'alimentation du sportif

L'alimentation du sportif  
Trois nutriments essentiels  
L'hydratation  
Les alternatives Herbalife  
Ce qu'il faut retenir

### L'alimentation du sportif



Elle doit correspondre à une alimentation équilibrée. C'est aussi une alimentation adaptée à l'âge du sportif, au sport qu'il pratique mais surtout à la période concernée : on ne mange pas de la même façon en période d'entraînement, avant l'effort, pendant l'effort, ou même après. L'activité sportive entraîne des dépenses de deux ordres pour le corps : énergétiques et hydriques.

#### Les dépenses énergétiques

Pratiquer une activité physique va augmenter les dépenses énergétiques de l'homme, jusqu'à dépenser trois fois plus d'énergie qu'une personne au repos. Pour assurer cette augmentation de la dépense énergétique, le corps va puiser dans l'alimentation pour lui fournir les trois nutriments énergétiques dont il aura besoin : les protéines, les glucides et les lipides. Il est donc essentiel d'apporter les nutriments au bon moment.

#### Les dépenses hydriques



L'exercice physique entraîne une importante production de chaleur, donc une hausse de la température corporelle. Pour l'éviter le corps dissipe le surplus de chaleur par la sueur (composée à 99 % d'eau et à 1 % de sel). La perte d'eau corporelle diminue la quantité de sang dans l'organisme et ralentit le transport de l'énergie vers le muscle. De plus, la perte d'eau perturbe la thermorégulation du corps : moins d'eau signifie moins de sueur, donc une évacuation plus lente de la chaleur. Il est donc primordial de bien s'hydrater si l'on veut réussir un effort physique.

## Trois nutriments essentiels

### Les Glucides : indispensables fournisseurs d'énergie



Ce sont les glucides qui sont les nutriments favoris et à privilégier dans l'alimentation du sportif.

A l'effort, l'organisme utilise prioritairement le glucose et sa forme de stockage, le glycogène, comme substrat énergétique. Plus l'effort s'intensifie et plus le couple glucose/glycogène est exclusivement utilisé. Or les réserves glucidiques de l'organisme sont limitées (quelques centaines de grammes) et vont s'appauvrir au fur et à mesure de l'exercice voire s'épuiser si elles ne sont pas compensées.

Lorsque les réserves en glycogène sont épuisées, le relais énergétique est assuré par les lipides stockés dans le tissu adipeux et par le glucose provenant des glucides ingérés pendant l'exercice. Il faut savoir que l'épuisement des stocks de glycogène musculaire limite la capacité maximale de travail. Ainsi il est nécessaire de bien faire ses stocks de glycogène et d'apporter régulièrement des glucides à l'effort.

### Les glucides : quand ?

#### Avant l'exercice :

L'amidon (principale forme de réserve de glucose dans les aliments) est à privilégier pour la constitution des réserves en glycogène. S'agissant de longue molécule à assimilation lente, un temps important de digestion et de constitution des réserves est nécessaire. Il faut compter environ 12 h et c'est donc la veille qu'il faudra privilégier et augmenter les apports de glucides en favorisant l'amidon (pain, pâtes, riz, quinoa et autres céréales à cuisiner), qui a une assimilation lente. Les glucides représenteront 50 à 60 % de l'apport énergétique total requis par l'organisme.

#### Pendant l'exercice :

Pendant les efforts physiques de plus d'une heure, les glucides seront nécessaires pour contrôler et voire réduire la destruction du glycogène musculaire tout en protégeant le capital protéique musculaire. Il s'agira alors de consommer des glucides d'assimilation rapide (glucose, maltose, saccharose, maltodextrine) afin d'apporter le plus rapidement possible de l'énergie aux muscles. Selon la tolérance individuelle et la durée de l'effort, cet apport de glucides pourra se faire sous forme d'aliments (barre de céréales ou produits diététiques de l'effort) ou sous forme de boissons. Il est nécessaire alors que ces boissons de l'effort soient isotoniques (50 à 60 g/l de glucose) ou hypotonique par rapport au plasma afin qu'elles soient rapidement absorbées au niveau intestinal et bien tolérées.

#### Après l'exercice :

Après l'exercice, il faut procurer suffisamment d'énergie et de glucides pour restaurer le glycogène musculaire et assurer une récupération rapide des muscles. Si l'exercice a épuisé les réserves de glycogène, un apport en glucides de 1,5 g/kg de poids corporel au cours des 30 premières minutes et, ensuite, toutes les deux heures pendant quatre à six heures, sera essentiel.





### Les lipides : de l'énergie pour des efforts faibles

De façon générale, lorsqu'on s'entraîne intensivement, le corps utilise surtout les glucides comme base énergétique. Inversement, si l'exercice est modéré et dure plus longtemps, l'organisme se servira davantage des lipides (graisses de réserve). Les besoins en lipides sont de l'ordre de 30% et les apports alimentaires doivent couvrir les besoins en acides gras essentiels et en vitamines liposolubles.

Le corps disposant de plusieurs kilogrammes de réserves de lipides stockés dans le tissu adipeux, il n'est pas nécessaire d'apporter plus spécifiquement des apports lipidiques avant, pendant ou après l'exercice. Néanmoins, avant un effort il est souhaitable de limiter les apports en lipides car ils sont longs à digérer et ralentiront la vidange gastrique pouvant provoquer des inconforts digestifs.



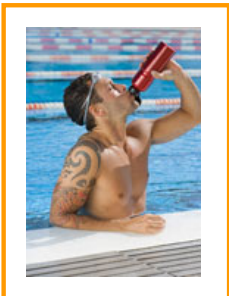
### Les protéines : à préserver pour l'intégrité musculaire

Les protéines ont une participation très faible dans la fourniture énergétique. Elles ne seront utilisées que si les réserves de glucides sont faibles et ce n'est pas favorable au corps puisque le muscle est la seule réserve en protéines. Leur part dans l'alimentation ne doit surtout pas être diminuée (environ 15 % de l'apport énergétique total) car elles ont un rôle plastique essentiel et sont indispensables à la reconstitution des muscles. Un apport plus spécifique est alors nécessaire après l'exercice.

## L'hydratation

### L'hydratation : de l'eau pour la performance

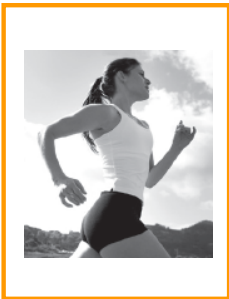
L'eau est le principal constituant de l'organisme et représente 75% du poids musculaire. Au cours de l'exercice, l'eau assure un système de refroidissement pour le corps à travers la production de sueur (80 % des pertes hydriques) Le débit sudoral est donc très important et les pertes peuvent aller d'un demi litre à plusieurs litres. Ce débit sudoral dépend aussi des conditions climatiques, de l'intensité et de la durée de l'exercice et du niveau d'entraînement.



Pour compenser ces pertes, il est indispensable de boire et ce sans attendre la sensation de soif qui apparaît tardivement. La prise hydrique doit alors être systématique et précéder l'apparition de la soif. Il est impératif de s'hydrater avant, pendant et après un effort physique.

### L'hydratation : quand et comment ?

Les besoins en liquides varient en fonction de la durée de l'effort, de son intensité, du type de travail musculaire, de l'alimentation et des conditions atmosphériques (température et degré hygrométrique). Il faut donc choisir une boisson qui permettra l'hydratation (eau et sels minéraux) et l'apport énergétique essentiellement glucidique.

**Avant l'exercice :**

Il est recommandé de boire 150 à 300 ml d'une boisson pour le sport dans les 15 minutes qui précèdent l'effort.

**Pendant l'effort :**

La priorité est de compenser les pertes en eau et l'utilisation des glucides. Il faut alors absorber régulièrement, toutes les 15 à 30 minutes, une boisson dont la concentration en glucides et l'osmolarité sont adaptées à l'effort, et si possible à une température comprise entre 10 et 15°C.

**Après l'effort :**

L'objectif prioritaire est la réhydratation et la restauration du stock glycogénique avec une boisson pour le sport, à raison de 150 à 300 ml toutes les 15 minutes. L'apport d'eau peut être complété par une eau minérale gazeuse.

## Les alternatives Herbalife

### Substitut de repas

#### Formula 1 Sport Herbalife24



Spécialement dédié aux sportifs qui souhaitent contrôler leur poids ou qui ont du mal à prendre un repas équilibré puisqu'ils doivent allier leur passion du sport à leur rythme de vie. F1 Sport est une formule équilibrée en glucides, protéines, vitamines et minéraux.

**Apports essentiels :**

- des protéines pour le développement et la réparation musculaire
- des antioxydants (vitamine C, E et sélénium) pour protéger le corps contre les effets des radicaux libres.

**Avantages produits**

Sa facilité de préparation, soit en contrôle du poids, soit en simple soutien à l'équilibre alimentaire.

**Conseils d'utilisation**

Mélanger deux cuillères doseuses (26 g) de poudre de Formula 1 Sport dans 250 ml de lait demi-écrémé (1,5 % de matière grasse).

- **Pour le contrôle du poids:** remplacer deux repas par jour par un délicieux shake et prendre un repas équilibré.
- **Pour un soutien à l'équilibre alimentaire:** remplacer l'un des repas de la journée par un délicieux shake et bien équilibrer les deux autres repas.

### Complément alimentaire

#### Prolong Herbalife 24



Pour les sportifs qui ont besoin d'une boisson isotonique à base de glucides, de protéines et vitamines B et C, pendant l'effort.

**Apports essentiels**

- une source double de glucides (maltodextrine et fructose) pour améliorer l'endurance à l'effort
- un apport adapté de protéines, pour faciliter la reconstitution du glycogène et la réparation musculaire



- de la vitamine C pour ses propriétés antioxydantes

### **Avantages produits**

Facile à préparer, cette boisson pour le sport est bien dosée en glucides grâce à ses glucides simples. Elle offre un bon rapport glucides/protéines essentiel en post effort.

### **Conseils d'utilisation**

Mélanger 4 cuillères doseuses rases de poudre (60 g) à 250 ml d'eau, secouer énergiquement, puis ajouter 250 ml d'eau pour préparer une portion de 500 ml. Boire une bouteille (500 ml) par heure, pendant la pratique de l'activité physique. Consommer une boisson par jour, au besoin.



### **Hydrate Herbalife 24**

Pour les sportifs qui recherchent une boisson hypotonique et électrolytique

### **Apports essentiels**

- une boisson hypotonique, spécifique pour l'hydratation, notamment par temps chaud
- des vitamines du groupe B et des électrolytes pour favoriser l'absorption des liquides et compenser les pertes minérales

### **Avantages produits**

Un goût orange, un faible apport calorique, une boisson pour le sport idéale pour s'hydrater régulièrement.

### **Conseils d'utilisation**

Mélanger le contenu d'un sachet à 500 ml d'eau, mélanger énergiquement. Consommer une portion par jour, au besoin.



### **Herbalife 24 Rebuild Endurance**

Pour les sportifs qui ont besoin d'une boisson de récupération, à base de protéines et de glucides

### **Apports essentiels**

- une richesse en protéines et notamment en acides aminés indispensables à la récupération musculaire
- une association protéines et glucides adaptée pour mieux resynthétiser le glycogène
- un apport de minéraux notamment sodium et fer en remplacement de ceux perdus à l'effort

### **Avantages produits**

Une boisson dédiée au développement et à la récupération musculaire, indispensable chez les pratiquants d'exercices intensifs.

### **Conseils d'utilisation**

Mélanger quatre cuillères doseuses rases (50g) avec 250 ml d'eau. Secouer énergiquement. A consommer dans les 30 minutes qui suivent l'exercice aérobique.

### Herbalife 24 Rebuild Strength

Spécifique pour les sportifs qui ont besoin d'une boisson de récupération unique riche en protéines.



#### **Apports essentiels**

- une richesse en protéines et notamment en acides aminés à chaîne ramifiée, spécifiques de la reconstitution musculaire
- une association protéines et glucides adaptée pour mieux resynthétiser le glycogène
- un apport de fer pour améliorer le transport de l'oxygène

#### **Avantages produits**

Une boisson riche en protéines et spécifique en certains acides aminés pour une récupération musculaire intensive.

#### **Conseils d'utilisation**

Mélangez cinq cuillères doseuses rases (50 g) avec 250 ml d'eau. Secouez énergiquement.

Consommer une boisson par jour, au besoin. A consommer dans les 30 minutes qui suivent l'activité physique. Ne pas dépasser la portion journalière recommandée.



Tous les produits de la gamme HERBALIFE24 ont été testés par rapport aux substances non autorisées. Vous pouvez les utiliser en toute confiance. Pour plus de renseignements rendez-vous sur: <http://www.cognelist.com>

### Ce qu'il faut retenir

L'alimentation du sportif revêt une importance capitale, notamment pendant l'effort.

Au quotidien l'alimentation sera équilibrée et ensuite adaptée aux besoins liés à l'effort.

Les glucides à assimilation lente (amidon) seront privilégiés la veille des exercices physiques alors que les glucides à assimilation rapides seront consommés pendant l'effort.

L'hydratation sera programmée, régulière, à petites doses avant, pendant et après l'exercice.

### Sources

-Nutrition du sportif - Xavier Bigard, Charles Yannick Guezennec-Masson, 2007

-Tous à table : du sédentaire au sportif accompli – D Poulain – Chiron, 2010

-Site Internet : [www.herbalife24.fr](http://www.herbalife24.fr)