

DIETETIQUE

Voici quelques grands principes qui vous permettront de couvrir quotidiennement tous vos besoins:

Avant la compétition

- **Des fruits et des légumes** chaque jour,
 - **Des féculents** tous les jours :
 - Aliments céréaliers (pain, pâtes, riz...),
 - Pommes de terre ou des légumes secs à chaque repas en favorisant les céréales complètes,
 - **Du lait ou des laitages** chaque jour,
 - **Des protéines** (viande, poisson, œufs chaque jour)
 - **Des matières grasses** en quantité limitée et en privilégiant celles d'origine végétale
 - Évitez l'utilisation de suppléments alimentaires.
 - Actuellement, aucun supplément nutritionnel vantant des bienfaits pour la santé et les performances ne bénéficie de justifications scientifiques permettant de le conseiller systématiquement aux sportifs.
- Pendant la compétition :**

- L'alimentation du joueur de pétanque doit respecter les règles d'une l'alimentation équilibrée ordinaire.
- Celle-ci s'adaptera aux conditions de jeu (durée, chaleur excessive ou froid important).
- Aliments à éviter durant la compétition :
 - Surtout aux aliments à la fois gras et sucrés.

Pourquoi ??? :

- Les aliments trop sucrés (sucreries) et l'alcool provoquent une hypoglycémie quelques dizaines de minutes plus tard, qui accentue les effets de la fatigue et perturbe la concentration
- Les aliments gras d'origine animale (charcuterie par exemple) utilisent des enzymes pour leur assimilation qui sont utilisés également pour la contraction musculaire. Cela diminue les performances
- Une des difficultés sera d'avoir une alimentation correcte :
 - les stands d'alimentation proposés par les organisateurs de compétition ne le permettent pas la plupart du temps.
 - L'idéal est de faire comme la majorité des sportifs de haut niveau, prévoir des sucres rapides (pain, brioches, barres de céréales, fruits frais ou secs).
 - Des petits sandwich au fromage ou à la viande en fin de compétition
 - Il faut s'alimenter régulièrement toute la journée (sans attendre forcément les heures de repas).
 - Il faut boire (de l'eau !!) sans attendre d'avoir soif.

Docteur Amiel