



FICHE CONSEIL **Supplex**

L'alimentation du sportif

Comme pour le reste de la population, les sportifs doivent veiller, avant tout, à avoir une alimentation variée et équilibrée, afin d'apporter tous les nutriments nécessaires à l'organisme. En outre, elle doit également tenir compte de l'âge, du type de sport pratiqué et de la période concernée (avant, pendant ou après l'effort).

Des besoins spécifiques

Glucides

Les glucides sont les principaux fournisseurs d'énergie de l'organisme. En effet, pour fonctionner, les muscles utilisent du glucose. Ce glucose provient des glucides ingérés pendant les repas, mais aussi des réserves de glucides dans les muscles et le foie. C'est pourquoi, les apports en glucides devraient représenter au minimum 50 à 55 % des apports énergétiques journaliers, en privilégiant les glucides complexes, comme les céréales (pain, pâtes, riz...) ou les légumineuses secs.

Protéines

Les protéines sont nécessaires au maintien et au développement de la masse musculaire et représentent normalement 10 à 15 % des apports énergétiques journaliers. Pour les sportifs amateurs, les besoins en protéines sont sensiblement identiques au reste de la population. Par contre, les besoins augmentent chez les sportifs de haut niveau et pour les sports de force (haltérophilie, sport de combat...). Pour tous, l'essentiel est donc de veiller à avoir des apports suffisants, en privilégiant des protéines de bonne qualité.

Lipides

Les lipides fournissent également de l'énergie, mais sont utilisés après épuisement des glucides, pour les épreuves d'endurance par exemple. Cependant, chez le sportif, il n'est pas nécessaire d'augmenter les apports en acides gras. Il faut juste veiller à avoir des apports équilibrés entre acides gras saturés (essentiellement d'origine animale) et acides gras insaturés (huiles végétales, poissons, fruits oléagineux).

Eau

Pendant l'effort, nous perdons, par la sueur, environ 0,5 à 1 litre d'eau par heure. Chez certains, les pertes d'eau peuvent même atteindre 3 litres par heure. Il est donc essentiel de bien s'hydrater, avant, pendant et après l'effort.

Vitamines et minéraux

La transpiration entraîne également des pertes en vitamines, minéraux et oligo-éléments. Or, ces micronutriments sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme : pour le métabolisme énergétique, la contraction musculaire ou pour leurs propriétés anti-oxydantes. Chez le sportif, on peut notamment noter le rôle important des vitamines du groupe B, du magnésium, du zinc ou encore de la vitamine E. C'est pourquoi, il est important de consommer régulièrement des aliments riches en vitamines et minéraux, comme les fruits et légumes.



Les différentes phases de l'alimentation du sportif

Avant l'effort

Dans les jours qui précèdent, il est important de veiller à avoir une alimentation suffisamment riche en glucides, afin de constituer des réserves suffisantes qui pourront être utilisées pendant l'effort. Le dernier repas doit être pris au minimum 3 heures avant l'épreuve, afin que la digestion soit terminée avant le départ. Pour cela, il convient de favoriser des aliments digestes, riches en glucides. A l'inverse, il faut éviter les aliments trop gras ou à goût trop fort.

Pendant l'effort

Les épreuves de moins d'1 heure ne nécessitent aucun apport alimentaire particulier. En cas de forte chaleur ou de transpiration importante, il faut juste veiller à boire régulièrement de l'eau, par petite quantité, pour bien s'hydrater.

Pour les épreuves de plus d'1 heure, il faut réhydrater l'organisme, mais également apporter du glucose. C'est pourquoi, il est recommandé de consommer régulièrement et par petite quantité, des boissons légèrement sucrées par exemple 150 ml de jus de fruits dilué toutes les 15 à 20 minutes. L'addition de sel, à raison d' 1 g à 1,5 g par litre de boisson, est également conseillé, pour prévenir les pertes trop importantes en sodium. Si l'effort dure plus de 2h30, on peut ajouter aux boissons des aliments solides à base de glucides, comme des barres de céréales ou des pâtes de fruits.

Après l'effort

Après l'effort, il est indispensable de réhydrater l'organisme et de compenser les pertes en vitamines et minéraux. Il est également primordial de reconstituer les réserves de glucides. C'est pourquoi, immédiatement après l'épreuve, il est recommandé de consommer une boisson légèrement sucrée, comme un jus de fruit dilué de moitié avec de l'eau minérale bicarbonatée par exemple, à intervalles réguliers et par petites quantités. Une heure après, on peut ajouter des aliments solides apportant glucides et protéines. Enfin, le repas suivant devra être riche en glucides, vitamines et minéraux.

Intérêt des produits Supplex :

Supplex a été créé il y a 50 ans pour particulièrement répondre aux besoins nutritionnels des sportifs le plus naturellement possible.



• Des produits spécialement dédiés aux sportifs

Supplex Cao, Nergik Cao, Supplex Café, Supplex Cao Oméga 3.

Aliments diététiques de l'effort et d'apport glucidique, ces produits sont particulièrement intéressants avant l'effort, en petit déjeuner. Ils apportent les glucides nécessaires pour fournir de l'énergie tout au long de l'épreuve. Après l'effort, ils apportent vitamines et minéraux, très utiles pour compenser les pertes liées à la transpiration. Ils contribuent également à reconstituer les réserves en glucides de l'organisme.

• Une gamme facile à utiliser pour équilibrer l'alimentation au quotidien

Enrichis en algues marines F.A.L.®, tous les produits **Supplex** sont sources de vitamines et de minéraux. En petit déjeuner, dessert ou collation, ils constituent une solution facile et rapide pour compléter naturellement vos apports en nutriments.

