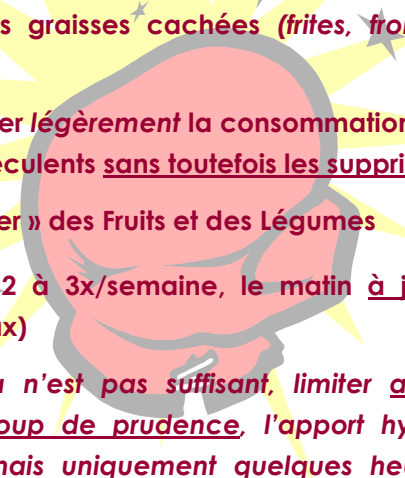


En cas de surpoids, comment réagir ?

- Etre d'abord vigilant toute l'année
- Eviter les régimes très restrictifs et pour cela, ne pas attendre la veille de la compétition pour se soucier des kilos en trop !

- 
- 
- △ Gérer la consommation des aliments plaisir (biscuits, chips, sodas, friandises, chocolat...)
 - △ Limiter l'utilisation des matières grasses ajoutées (huile, beurre, sauces) et se méfier des graisses cachées (frites, fromage...)
 - △ Diminuer légèrement la consommation de pain/féculents sans toutefois les supprimer
 - △ « Abuser » des Fruits et des Légumes
 - △ Courir 2 à 3x/semaine, le matin à jeun (1H max)
 - △ Si cela n'est pas suffisant, limiter avec beaucoup de prudence, l'apport hydrique, mais uniquement quelques heures avant un combat et on n'oubliera pas de bien boire dès la fin de la pesée

En résumé, voir une diététicienne peut être d'une grande aide, pour éviter des dérapages

Si malgré tous ces efforts, le « bon » poids a du mal à être atteint, il faudra envisager de changer de catégorie, pour éviter que la santé ne se dégrade

S. urveillance
P. révention
O. rientation
R. echerche
T. errain

Plateau Technique Haut Niveau
de DENAIN
&
Centre Médico-Technique
de SAINT-AMAND

25 bis rue Jean Jaurès
59220 DENAIN

Rue Louise de Bettignies
59230 ST AMAND

Renseignements et Rendez-vous:
03.27.24.39.20
Diététicienne : 03.27.24.39.63

e-mail: medsport@ch-denain.fr
www.sport-porteduhainaut.com



Reproduction totale ou partielle interdite
sans autorisation de l'auteur
Dépôt enregistré sous le numéro 2008.06.0327 du 26/06/2008

Association S.P.O.R.T.
de la Porte du Hainaut

Nutrition et
Sports à
catégories
de poids

Par

Anne-Sophie CARLIER
Diététicienne du Sport
Septembre 2007

L'ALIMENTATION QUOTIDIENNE DU COMBATTANT

Une alimentation équilibrée et diversifiée, est indispensable, **dès le petit déjeuner**, pour apporter l'énergie, les protéines, les vitamines et les minéraux, nécessaires pour garder un bon poids de forme et avoir la « pêche ».

- △ Mettre un aliment de chaque groupe à chaque repas principal *

Lait et Produits Laitiers

Viande, Poisson et Œufs (**midi et soir**)

Féculents et Produits Céréaliers

+/- Matières grasses

Fruits et Légumes

- △ Ne pas sauter de repas
(3 repas/J + 1 goûter)
- △ Éviter les grignotages
- △ Prendre son temps pour manger
- △ Boire avant d'avoir soif, au moins 2L d'eau/J, répartis sur toute la journée
- △ Consommer avec modération boissons et produits sucrés, aliments gras, plats épicés
- △ Ne pas abuser du sel
- △ Se faire plaisir de temps en temps

* Les quantités dans l'assiette seront adaptées en fonction de l'appétit, de l'activité et du poids

LES JOURS PRECEDANT UN COMBAT

PRIVILEGIEZ:

- * **L'EAU** : 1% de déshydratation, c'est 10% de capacité physique en moins
- * La réduction de la consommation des aliments plaisir et des matières grasses, au profit des **FECULENTS** (pommes de terre, pâtes, riz, pain, céréales...), surtout dans les 3 jours qui précèdent une compétition
- * La prise d'un repas équilibré, mais digeste (éviter le lait, le pain frais, les produits riches en matières grasses...), 2 à 3H avant l'effort, si possible

Entre 2 sportifs de même niveau, ayant le même entraînement, celui qui aura les meilleures performances, sera celui qui aura mangé le plus équilibré !

EVITEZ:

- * Les techniques de déshydratation (comme courir avec un vêtement imperméable)
Se faire transpirer réduit les performances et s'accompagne de risques importants pour la santé
- * Le jeûne avant l'épreuve, qui occasionne un déficit énergétique et une perte musculaire, donc un affaiblissement de l'organisme

LE JOUR DE L'EPREUVE

- △ Si le petit déjeuner n'a pas pu être pris avant la pesée, prévoir juste après, une collation facile à digérer: 1 à 2 barres de céréales, yaourt à boire, fruit ou compote...

S'il y a plusieurs combats dans la journée, on pensera à refaire des **collations de ce type, toutes les 2H**

- △ Pour le repas de midi, si un plat chaud (type viande blanche-pâtes) n'est pas possible, préférer un **sandwich** mou (type pain de mie), sans mayonnaise, à base de blanc de volaille, jambon ou fromage

- △ Dans tous les cas, boire de petites gorgées d'eau régulièrement, tout au long de la journée

En cas de difficultés à s'alimenter, mettre un fond de sirop dans l'eau

EN RECUPERATION

- * 1 briquette ou canette de Jus de Fruits
(pour le renouvellement des réserves énergétiques)
- * 1/2L d'eau gazeuse riche en bicarbonates
(pour lutter contre l'acidité produite à l'effort)

Reprendre ensuite l'alimentation équilibrée habituelle, **en privilégiant les produits laitiers et végétaux** (anti-acides)