

TENNIS ET ALIMENTATION

Introduction

Hygiène de Vie : alimentation / hydratation/ rythme de vie /sommeil / activité sportive.

L'hygiène de vie, désignant les moyens positifs et volontaires pour conserver une bonne santé mentale et physique, implique oxygénation, hydratation, nutrition, activité physique mais également la lutte contre le stress, le tabagisme, l'alcoolisme, les infections sexuellement transmissibles, la salubrité du lieu de vie. Toutes ces bonnes habitudes impactent positivement sur l'espérance de vie.

Introduction

L'alimentation du sportif paraît couler de source
Beaucoup d'énergie et de structure dépensées sont à
Compenser Il n'en est rien .

- Les idées reçues et les informations pseudoscientifiques interfèrent sur la logique et le raisonnable
- Les modes alimentaires règnent sagement relayées par la presse.
- La réponse reste l'Équilibre Alimentaire, prévention et base de toutes les stratégies de mise au poids et de bonne santé.

Les grandes règles de base

- ▶ **L'hydratation l'eau : 65 à 70 % du poids du corps**
- ▶ Boire avant, pendant et après l'effort.
 - ▶ Par petite gorgée régulière
 - ▶ 2% de déshydratation sont à l'origine d'une diminution de 20% des aptitudes aérobies
 - ▶ La sensation de soif signe une déshydratation déjà établie
 - ▶ De 1 à 1,5 L par heure d'effort physique, évidemment à faire varier en fonction des conditions climatiques (chaleur et humidité)
 - ▶ La réhydratation post effort : perte de poids * 1,5
 - ▶ Bonne hydratation = urines claires



Les grandes règles de base

▶ Les glucides 50 à 60 % ration énergétique

- ▶ Apport en énergie
- ▶ Index glycémique élevé = utilisation immédiate
 - ▶ Fringale, récupération
- ▶ Index glycémique bas = utilisation progressive et décalée
 - ▶ 3 heures avant effort, réserves glycogènes
- ▶ Varier les origines : pâtes, riz, pommes de terre, légumineuses
- ▶ Éviter les aliments « sucrés » au gout = « mauvais sucres »
 - ▶ Pousée insuline, risque effet rebond
 - ▶ Métabolisés et stockés en graisse



Les grandes règles de base

▶ Les protéines 10 à 12 % ration journalière

- ▶ Construction et reconstruction musculaire
- ▶ Période foncière
- ▶ Boisson de récupération
- ▶ 1 g à 2 g/Kg de poids par jour au maximum
- ▶ Varier les origines : animales, végétales, lactières



Les grandes règles de base

▶ Les lipides 25 à 30 % ration énergétique

- ▶ Bonnes graisses
 - ▶ Omega 3 et 6, dites « indispensables »
 - ▶ Croissance, réparation cellulaire, protection cardio vasculaire
 - ▶ Huiles, oléagineux
- ▶ Mauvaises graisses
 - ▶ Jamais recommandées chez le sportif
 - ▶ Ou alors de manière récréative, pour le plaisir
 - ▶ Digestibilité, stockage masse grasse
 - ▶ MAIS correspond la plupart du temps à ce qui est « bon » au gout et à ce qui définit un repas convivial...



Le petit déjeuner

- ▶ Le repas le plus important
- ▶ Il doit être copieux et complet
 - ▶ Glucides
 - ▶ Energie
 - ▶ Lipides (Omega 3 et 6)
 - ▶ Fonctionnement cardio vasculaire et cellulaire
 - ▶ Protéines
 - ▶ Construction et re construction musculaire
- ▶ Il faut prendre le temps
- ▶ 30% des apports journaliers recommandés
- ▶ Si on mange bien le matin on mange bien et moins toute la journée

Le déjeuner

- ▶ Le déjeuner doit apporter de l'énergie pour le reste de la journée
- ▶ Il doit donc systématiquement comporter des sucres à index glycémique bas (= sucres lents) = féculents et légumineuses
- ▶ Il est souvent mal composé si le petit déjeuner a été insuffisant du fait de l'appétit trop intense (= de l'état d'hypoglycémie)
 - ▶ « quand on a trop faim on se jette sur les aliments gras ou sucrés »

Le dîner

- ▶ Le dîner c'est de la récupération et réparation.
 - ▶ Il faut donc des minéraux et des vitamines = légumes
- ▶ Il faut limiter les apports en aliments riches puisque la nuit on ne dépense pas d'énergie
- ▶ Pour un non sportif, les féculents le soir ne sont pas indispensables

Les anti oxydants



- ▶ Les molécules oxydantes sont produites essentiellement au niveau de la mitochondrie pendant l'effort physique en relation avec la resynthèse de l'ATP
- ▶ Ces molécules oxydantes, aussi appelées radicaux libres, sont toxiques pour la cellule
- ▶ Leur toxicité est liée à leur instabilité par manque d'un électron
- ▶ Elle cherche à s'apparier avec des protéines, ADN, lipides ... afin de se stabiliser
- ▶ Cette réaction est à l'origine de dommage cellulaire irréversible entraînant son apoptose

Les anti oxydants

- ▶ Endogène :
 - ▶ Enzymatique surtout : SOD, GPX, Catalase, coenzyme Q10
- ▶ Exogène :
 - ▶ Alimentaire surtout : Vitamine A, C, E, Zn, Se, Mang, Fe ...
 - ▶ Vitamine A : poissons gras
 - ▶ Vitamine C : fruits, légumes
 - ▶ Vitamine E : oléagineux
 - ▶ Polyphénols : vin
 - ▶ B Carotène : légumes, fruits



Les anti oxydants



- ▶ Les connaissances actuelles définissent que :
 - ▶ Pas de bio marqueurs validés
 - ▶ L'excès d'apport en anti oxydant diminue la performance
 - ▶ L'apport en antioxydant par une alimentation variée, de type méditerranéenne est suffisante pour couvrir les apports du sportif de haut niveau
 - ▶ Les supplémentation en anti oxydant se justifie si :
 - ▶ Entraînement très intense
 - ▶ Si régime de perte de poids
 - ▶ Altitude (production radicaux libres accrue et défenses endogène affaiblit)
 - ▶ Carence diagnostiquée (rare si alimentation OK)

Le gluten



- ▶ Il semblerait exister des intolérances au gluten sans maladie coéliquaue
- ▶ Le rôle exact du gluten et des gliadines qui le composent est controversé par la communauté scientifique internationale
- ▶ Il n'y pas à ce jour de bio marqueurs validés pour en faire le diagnostic de manière discriminante
- ▶ Vise les pâtes essentiellement
- ▶ Effet de mode

Le gluten

- ▶ Il est recommandé d'avoir un discours clair et loyal auprès des patients sur le manque de connaissance scientifique sur ce sujet
- ▶ Intolérances = transitoire
- ▶ Limiter plutôt qu'exclure, pendant 6 mois paraît être la bonne conduite à tenir



Le lactose



- ▶ L'intolérance au lactose = déficit en lactase
- ▶ Rien à voir avec allergies
- ▶ Mais déficit est physiologique dès l'arrêt de l'allaitement maternel = nous sommes tous plus ou moins intolérant au lactose
- ▶ Ce déficit est très variable d'une population à une autre
- ▶ Etre déficitaire en lactase n'est que très rarement total sauf dans les rares déficits génétiques

Le lactose



- ▶ Etre déficitaire en lactase, même largement, ne signifie pas que les produits laitiers deviennent contre indiqués puisque de nombreux produits laitiers contiennent peu de lactose
 - ▶ ex : les yaourts, les fromages à pâtes dures
- ▶ Un régime alimentaire excluant radicalement les produits laitiers expose à un risque de carence en particulier en calcium et donc aux pathologies qui lui sont associées, comme l'ostéoporose
 - ▶ Donc supplémentation en calcium et vitamine D si décision de régime

Conclusions

- ▶ Activité physique et hygiène de vie.
- ▶ Les ennemis sont le gras, les sucres rapides et le sel
- ▶ L'alimentation amène de l'énergie mais aussi permet la récupération
- ▶ Les boissons de l'effort ne sont pas adapter au sportif amateur et encore moins si ATCD cardio vasculaire