

## L'ALIMENTATION DES SITUATIONS PARTICULIÈRES

Les sports en conditions climatiques spécifiques nécessitent une attention particulière :



**Le soleil** (sports d'eau, sur la neige, le sable) nécessite la prise de compléments en vitamines antioxydantes, notamment en provitamine A.



**Le froid** (sports d'altitude) nécessite la prise de boissons chaudes, une augmentation de la ration lipidique (ex. : pâte d'amande) et de la ration énergétique.



**La chaleur** (surtout associée à une forte hygrométrie) demande un complément d'apport minéral dans les boissons : chlorure de sodium (sel) + gluconate de potassium.



**Les sports d'eau** : bien souvent, les nageurs oublient qu'ils transpirent dans l'eau et surveillent peu leur consommation hydrique avec, pour conséquence, des risques de déshydratation.



**Les pratiques extrêmes** (raids dans des pays froids, séjours en haute montagne...) induisant une très importante augmentation des dépenses en énergie, il faut privilégier la prise d'aliments énergétiques, éventuellement à base de lipides.

### À SAVOIR :

La gestion du stress avant une épreuve sportive est la capacité à maîtriser des sentiments tels que la pression, le doute, la peur, l'angoisse, l'anxiété, l'irritabilité. Ces émotions sont ressenties selon des degrés divers d'un individu à l'autre et peuvent altérer considérablement les performances. Le stress se limite dans l'espace temps et présente une courbe graduelle pour atteindre son indice le plus élevé jusqu'au départ libérateur de la course bien souvent. Le premier élément dans la gestion positive du stress est d'accepter nos réactions émotionnelles, de ne pas fuir et d'affronter nos réalités, nos états d'âme.

Diverses techniques aident à la gestion du stress :

- La relaxation musculaire, physique et mentale - Le contrôle respiratoire
- Le dialogue interne positif - L'isolement complet
- La présence affective de proches - La visualisation
- Le yoga - La méditation

La multiplicité des compétitions, la confrontation aux meilleurs, la répétition des rites de l'échauffement sont des facteurs favorables à une accoutumance au stress.  
A chacun de trouver sa ou ses solutions pour mieux gérer ses émotions et maîtriser son mental.

Extrait d'YVON MIQUEL Partenaire Team La Pierre VTT

## LEXIQUE NUTRITIONNEL

LEXIQUE

- **Acide lactique** : substance produite par l'organisme à partir des glucides lorsqu'un effort est réalisé sans oxygène.
- **Aérobic** : situation en présence d'oxygène.
- **Anaérobic** : situation en absence d'oxygène.
- **ATP** : adénosine triphosphate, le substrat qui permet aux cellules de transformer l'énergie en exercice musculaire.
- **Glucides** : nutriments qui doivent représenter 50 à 55 % de l'énergie quotidienne dans l'équilibre alimentaire. On distingue les aliments riches en glucides complexes (féculents) et ceux riches en glucides simples (sucre, fruits, confiseries...). Dans l'équilibre alimentaire, la plus large place quotidienne doit être accordée aux aliments riches en glucides complexes.
- **Glycogène** : forme de stockage de l'organisme en glucides (dans les muscles et le foie).
- **Hypoglycémie** : baisse de la concentration en glucose au-dessous de la normale dans le sang.
- **Lipides** : nutriments qui doivent représenter 30 à 35 % de l'énergie quotidienne dans l'équilibre alimentaire. Les aliments les plus riches en lipides sont les corps gras (huiles, beurres, margarines...), mais on trouve également des lipides dans certains autres aliments (charcuteries, viandes grasses, fromages gras, fritures, pâtisseries...).
- **Protéines** : nutriments qui doivent représenter 10 à 15 % de l'énergie quotidienne dans l'équilibre alimentaire. Les protéines sont des constituants essentiels de l'organisme, notamment des muscles. Les aliments les plus riches en protéines sont la viande et ses équivalents (poisson, œuf...), les produits laitiers, les légumes secs et le soja.

