

**EXEMPLE DE REGIME ALIMENTAIRE DU SPORTIF DE HAUT NIVEAU PROPOSE PAR LE POLE BMX DE LA REGION CENTRE :**

**1 – Au repos, limiter les sucres "rapides" :**

· **Au repos**, un sucre rapide se transforme en **graisse**. Par contre, s'il est pris **pendant un effort prolongé**, il sert de "carburant" ; et s'il est pris **après un effort prolongé**, il sert à reconstituer les "stocks" de "carburant" au niveau des muscles et du foie.

· **Quels sont ces sucres "rapides"** : glucose, riz blanc très cuit, pain blanc, pain de mie, pain pour hamburgers, sucre (saccharose), miel, confiture, purée de pommes de terre, carottes, pommes de terre cuites au four, pommes de terre en frites, chips, toutes les boissons sucrées (coca, sirop de fruits, jus de fruits où du sucre a été rajouté, sodas, limonades, etc.), pâtes blanches trop cuites, biscuits secs, sorbets, confiseries, bonbons, pâtes de fruits, céréales de petit déjeuner raffinées (c'est-à-dire soufflées ou en pétales), fruits au sirop, raisin...

· Donc boire un coca le soir avant de se coucher, ça fait fabriquer du **gras** ; par contre boire un coca dans les 2 heures qui suivent une longue sortie à vélo, ça sert à refaire le plein de carburant dans les muscles et dans le foie.

Donc notion **ESSENTIELLE** : **les sucres rapides oui, mais ça dépend quand on les mange par rapport aux entraînements.**

· Autre notion importante : le sucre devient moins "rapide" si on mange en même temps des fibres ; ce sucre transformera donc moins en graisse. Ces fibres peuvent être des légumes verts ou des fruits (crus ou cuits). Par exemple : au repos, il vaut mieux manger 3 biscuits secs + une pomme (avec la peau) que 4 ou 5 biscuits secs tout seuls.

· Dernière notion : au repas, ces sucres rapides apportent du carburant (glucose) pour une durée très courte, si bien que vous risquez d'avoir faim peu de temps après et donc de grignoter.

**2 – En activité, privilégier les sucres "lents" :**

Ces sucres "lents" ne se transforment pas en graisses; ils permettent en plus d'apporter du **carburant** (glucose) qui va rester beaucoup plus longtemps dans le sang, donc **moins de risque de grignotage** ; en plus ces sucres "lents" sont un moyen très performant pour constituer des **stocks** de "carburant" (glycogène) avant un effort physique.

**Quels sont ces sucres "lents"** : pommes de terre cuites avec la peau à la vapeur, pommes de terre cuites au four en papillote (c'est-à-dire entourées de papier aluminium), pâtes blanches cuites "al dente", pâtes aux légumes, pâtes au germe de blé, pâtes complètes ou semi complètes, lentilles, haricots secs (blancs, rouges, ou flageolets), pois cassé, pain complet, pain aux céréales, pain de seigle, riz complet, semoule complète (chaude ou froide en taboulé), fructose (qui, à mon avis doit remplacer le sucre chez le sportif), céréales muesli...

**Notion ESSENTIELLE :** pour rendre encore plus lents ces sucres lents, il faut toujours les accompagner avec des fibres. Par exemple : légumes verts cuits (courgettes, aubergines, ratatouille, haricots verts, endives cuites, brocoli, poireaux, potage de légumes verts, épinards, etc..).

En général, les **jours de repos** : assiette moitié sucre lents- moitié légume vert cuit le midi ; 1/3 sucre lent-2/3 légumes verts cuits le soir.

Les **jours d'entraînement** : assiette 2/3 sucre lent-1/3 légumes verts cuits le midi ; 1/2 sucre lent-1/2 légumes verts cuits le soir.

Autre notion : si on met une petite cuillère à café d'huile d'olive sur l'assiette de pâtes, on rend encore plus "lentes" les pâtes. Dernière chose : il est essentiel de varier les aliments : ne pas manger des pâtes tous les jours : alterner pâtes, riz, lentilles, pommes de terre, etc...

### **3 - La nutrition sera pauvre en graisse :**

**Faire très attention à :** charcuterie (sauf jambon blanc dégraissé), pâtisseries et viennoiseries (pain au chocolat, pain aux raisins, brioche, croissant, etc..), sauces du commerce et mayonnaise, aliments industriels (raviolis, soupes du commerce, etc..) quiche, pizza (mais ça dépend aussi de ce qu'il y a sur la pizza : OK si tomates, champignons, fruits de mer, etc ; mais pas trop OK si plein de fromage cuit, charcuterie, etc), viandes grasses (agneau, mouton, porc), chocolat, crèmes dessert, yaourts aux fruits...

**Limiter le beurre :** une petite noisette de beurre cru par repas (apport de vitamine A), l'huile (1 cuillère-à-café par jour, en alternant huiles d'olive, de noix...).

**Attention au fromage :** les fromages à pâte molle contiennent moins de graisses que les fromages à pâte dure. **Il vaut mieux manger du fromage le midi que le soir.** Si on a mis un peu de parmesan ou de gruyère sur les pâtes, il n'est pas utile de manger du fromage à la fin du repas.

**Eviter l'association pain+ fromage+beurre...** Bref soyer si possible raisonnable sur le fromage, qui peut d'ailleurs tout à fait être remplacé par un yaourt nature ou du fromage blanc (0% ou 20% de MG).

**Eviter les sauces grasses.**

### **4 – Apports en protéines réguliers :**

**1/2 d'origine animale,** en privilégiant les apports les plus riches **en protéines et les moins gras** : blanc d'œuf, poulet, dinde, volaille, produits marins maigres : thon en boîte ; crevettes, etc... (150 gr le midi, et à peu près 100 gr le soir)

·**1/2 d'origine végétale**, en privilégiant les aliments à la fois riches en protéines mais aussi qui présentent un coefficient élevé d'absorption des protéines : pois cassés, **lentilles**, haricots rouges ou blancs ou **flageolets**, pois chiches.

#### **5 - Autres conseils :**

- Ne pas trop saler.
- Les fruits seront plutôt mangés lors des collations (10h, 16h).
- Le petit déjeuner sera un vrai repas (qui doit représenter ¼ des apports de la journée).
- Il faut manger simple et varié.
- Il est INTERDIT de sauter un repas.

#### **6 - Exemple de petit déjeuner « type » :**

Petit déjeuner (7-8h)	Recommandé	Ration
Jus d'agrumes non sucré	Orange, pamplemousse...	Verre (grand)
Lait	Lait pasteurisé (demi écrémé)	Bol (moyen)
Céréale, petit déjeuner	Muesli	1 tasse (volume sec)
Yaourt/Fromage blanc 0% MG	Yaourt maigre nature	2 pots (avec fructose si possible)

***Le BMX Quévert  
vous souhaite  
quand même  
un bon appétit***