

Foot Ball / NUTRITION

التغذية و الرياضة

الدكتور بداهي احمد

طبيب و باحث في علوم التغذية

الوحدة المشتركة في البحث في علوم التغذية

جامعة ابن طفيل القنيطرة

AVANTAGES DU SPORT



AVANTAGES DU SPORT

- **Le sport renforce le système cardio-vasculaire**
- **Le sport entretient le capital musculaire**
- **Accroissement du capital osseux**
- **Évitez les problèmes articulaires grâce au sport.**
- **Des activités physiques pour un bon transit**

- **Faire du sport pour mieux respirer.**
- **Les bienfaits du sport sur la santé mentale:**
 - Optimisation de l'activité cérébrale**
 - Faire du sport pour mieux dormir**

AVANTAGES DU SPORT



Sport et certificat médical 1

- Un certificat médical est-il obligatoire pour faire du sport ?

Sport et certificat médical 2

Pour les sports de loisirs :

- Ce n'est pas une obligation légale, mais une condition liée aux assurances signées par ces organisateurs.

Sport et certificat médical 3

Pour les compétitions:

- La licence du sport concerné est obligatoire pour participer aux [compétitions](#) liées aux fédérations sportives. Par exemple, pour participer à un championnat de football, **même en amateur**, une licence de la fédération française de football est nécessaire.
- Pour obtenir la licence, vous devez présenter un certificat médical de non contre-indication datant de moins d'1 an

Sport et certificat médical 4

pour L'EPS Les établissements scolaires :

- ne peuvent pas exiger un certificat médical pour suivre les cours obligatoires d'éducation physique et sportive (EPS),
- peuvent demander un certificat médical d'inaptitude (totale ou partielle) à tout élève voulant être dispensé d'un ou plusieurs cours d'EPS

Les 10 règles d'or à respecter avec le sport

- 1. Signaler à son médecin toute **douleur dans la poitrine** ou tout **essoufflement anormal** survenant pendant l'effort physique, quels que soient son âge et son entraînement physique.
- 2. Signaler à son médecin toute **palpitation cardiaque** survenant pendant l'effort physique ou juste après, quels que soient son âge et son entraînement physique.
- 3. Signaler à son médecin tout **malaise** survenant pendant l'effort physique ou juste après, quels que soient son âge et son entraînement physique.
- *Ces trois premières règles sont particulièrement importantes à respecter car, dans près de 50 % des cas, ces symptômes ont précédé la survenue d'accidents cardiovasculaires liés au sport.*
- 4. Toujours respecter un **échauffement et une récupération** de 10 min lors d'une activité sportive.
- 5. **Boire** 3 à 4 gorgées d'eau toutes les demi-heures pendant la pratique d'activité sportive, à l'entraînement comme en compétition. Il faut également penser à boire avant et après l'effort car la déshydratation, même légère, entraîne une diminution des performances sportives ainsi qu'une augmentation du risque d'accident cardiovasculaire.
- 6. Éviter de pratiquer des activités intenses en cas de **températures extrêmes** : plus de 30°C et moins de -5°C, ainsi que pendant les pics de pollution.
- 7. **Ne pas fumer.** Pour les [fumeurs](#), il faut éviter au maximum de fumer au cours des 2h qui précèdent et qui suivent la pratique d'une activité sportive.
- 8. Ne jamais consommer de **produit dopant** et éviter de manière générale l'[automédication](#).
- 9. Ne pas pratiquer de sport intense en cas de **fièvre**, ainsi que dans les 8 jours suivant un état grippal.
- 10. Réaliser un **bilan médical** avant de [reprendre une activité physique](#) chez les hommes de plus de 35 ans et les femmes de plus de 45 ans .

pourquoi

MORT SUBITE DU SPORTIF?



Mort subite du sportif

- L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) définit la MSC comme un événement brutal survenant dans l'heure qui suit le début de premiers symptômes (rapportés par des témoins présents) ou survenant dans les 24 heures (absence de témoins) alors que le patient avait été vu sans aucunes plaintes particulières . La MSC est liée au sport lorsqu'elle est non traumatique, et survient durant la pratique d'un sport d'intensité modérée ou élevée ou au maximum dans l'heure qui suit l'arrêt de l'activité physique

Causes de mort subite du sportif



Causes de mort subite du sportif

- **Points clés**
- La mort subite cardiaque pendant l'exercice est rare et est le plus souvent due à une **cardiomyopathie hypertrophique (des athlètes plus jeunes)** et à une **maladie coronarienne (athlètes plus âgés)**.
- Dépister les jeunes participants (des enfants aux adultes jeunes) par l'anamnèse et l'examen clinique; ceux qui ont des signes anormaux ou des antécédents familiaux positifs subiront généralement un ECG et/ou une échocardiographie.
- Filtrer les participants plus âgés par l'anamnèse, l'examen clinique, et généralement par un test d'effort.

Alimentation et FootBall



RELATION ALIMENTATION ET PERFORMANCE SPORTIVE

- **La performance sportive n'est pas seulement une question d'entraînement. Elle passe par une bonne récupération et se gère également dans l'alimentation !**

RELATION ALIMENTATION ET PERFORMANCE SPORTIVE

Quand survient l'arrêt de l'activité, on constate :

- **un déséquilibre métabolique**
- **un épuisement du glycogène**
- **une accumulation de lactates**
- **un déséquilibre en sodium et potassium**
- **une dégradation de la cellule musculaire**
- **une ischémie/ reperfusion digestive**

RELATION ALIMENTATION ET PERFORMANCE SPORTIVE

- Comme nous l'avons vu plus tôt, à la fin de l'effort **trois paramètres de récupération** sont directement imputables à l'alimentation : **la reconstitution du glycogène, la réparation de la cellule musculaire** et enfin le **déséquilibre ionique**. Cependant, ce rééquilibrage peut être plus ou moins rapide et efficace en fonction de la **quantité de nutriments ingérée** et surtout du moment auquel ils sont pris, on parle alors de « **fenêtre de récupération** ».

La fenêtre de récupération est donc un moment très particulier qui – grâce à un ciblage des **apports nutritionnels** – permet au muscle de revenir à son état initial. Cette fenêtre se situe dans les **4 heures suivant l'arrêt de l'effort**, les **premières 30 minutes** étant les plus importantes

Alimentation du Foot Balleur 1

Avant l'exercice



Règle 1 : miser d'abord sur les glucides

Règle 2 : consommer suffisamment de protéines maigres

Règle 3 : limiter les gras

Règle 4: Préférer l'eau et éviter un excès de caféine en limitant sa consommation de thé, de café, de boissons gazeuses ou de boissons énergétiques contenant de la caféine (Pas plus de 4 tasses à café par jour).

Les lipides exigent en effet un long temps de digestion - une digestion laborieuse----inconfort digestif.

ne pas consommer d'aliments très épicés ---flatulences.

Alimentation du FootBalleur 2

Pendant l'effort :

- Activité de moins de 30 min : Il n'est pas nécessaire de boire pendant l'effort.
- Activité de **30 à 60 min** : il faut boire de 125 à 250 ml de liquide à toutes les 15 à 20 minutes.
- Activité de **60 min**, il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire de l'eau.
- Activité durant **1h à 3h** : il est préférable de choisir une boisson contenant du sucre (Pas plus de 8g pour 100ml).
- Activité de **plus de 3 h** : préférez une boisson contenant du sucre et un peu de sel (pour le sodium). À noter que le sodium et le potassium dans la boisson de réhydratation ne sont pas indispensables si l'activité physique dure moins de 3 h à 4 h, à moins que la sudation engendrée par l'activité physique ne soit excessive.

Alimentation du FootBalleur 2

- On peut se préparer des boissons de réhydratation maison.

À privilégier à l'occasion d'activités physiques de **1 h à 3 h**.

300 ml de jus d'orange ou de pomme
200 ml d'eau

- Pour les activités physiques de **plus de 3 h**, on ajoute un peu de sel.

300 ml de jus d'orange ou de pomme
200 ml d'eau

1/8 c. à thé (0,5 ml) de sel

Alimentation du FootBalleur3

Après l'effort:

Un entraînement de longue durée et de haute intensité épuise les réserves de glycogène. Il importe de les refaire dans les **30 minutes** (fenêtre thérapeutique)

Une boisson de récupération doit fournir de 1 g à 1,5 g de glucides par kg de poids et au moins 7 g de protéines après l'arrêt de l'activité.

Pour lutter contre l'acidose, il est recommandé de consommer des boissons alcalinisantes .

MERCI DE VOTRE ATTENTION

