

## QUELQUES NOTIONS ET REGLES D'UNE BONNE HYGIENE ALIMENTAIRE

**Notre propos n'est pas de te parler de diététique, notion qui colle mal au rugby parce que synonyme de privation, régime draconien, mais plutôt de te donner quelques notions et règles d'une bonne hygiène alimentaire.**

### QUELS SONT TES BESOINS ?

A ton âge, ton organisme a surtout besoin de deux types d'aliments :

- Ceux qui te permettent de grandir et de te muscler correctement, autrement dit, ce que l'on peut appeler les aliments "**bâtisseurs**" ;
- Ceux qui te fournissent l'énergie nécessaire à ton activité quotidienne et plus particulièrement à tes entraînements et à tes matches, appelés pour cela les aliments "**énergétiques**".

A ces types d'aliments, il convient de ne pas oublier ceux qui sont aussi indispensables à la vie : les sels minéraux, les vitamines, les fibres et bien-sûr, l'eau.

### OU TROUVER CES ALIMENTS ?

- **Les aliments bâtisseurs** sont plus particulièrement les "**protéines**" que l'on trouve dans les viandes mais aussi les poissons, les oeufs, le lait et l'ensemble des produits laitiers.

- **Les aliments énergétiques** peuvent être scindés en deux groupes : **les glucides et les lipides**.

- Les glucides qui apportent le plus d'énergie sont : le riz, les pâtes, les pommes de terre ou, plus généralement, les féculents appelés aussi "sucres lents" par opposition aux sucres rapides : le sucre de table, les fruits frais et secs, les pâtisseries, le miel, les friandises, etc... qui sont plus vite assimilés mais présentent un moins bon rendement que les précédents.

- Les lipides que l'on trouve surtout dans les huiles, le beurre, les arachides, les graisses animales et végétales.

- **Les sels minéraux** : sodium, potassium, magnésium... dans le sel de table, dans un grand nombre de fruits et légumes frais ; le calcium dans tous les laitages ; le phosphore dans la viande, les oeufs, le poisson ; le fer dans le foie, le jaune d'oeuf, les huîtres...

- **Les vitamines** A, B, C, D, E... que l'on retrouve dans tous les aliments précédents.

## DANS QUELLES PROPORTIONS ET DANS QUELLES QUANTITES ?

Le secret d'une bonne hygiène alimentaire réside dans le bon rapport des quantités respectives des aliments à consommer quotidiennement.

La variété dans la composition des repas doit garantir une répartition équilibrée entre les protéines, les lipides et les glucides. La meilleure ration quotidienne pour un jeune sportif dont la croissance se poursuit se situe comme suit : 55% de glucides, 30% de protéines, 15% de lipides.

Le tout complété par deux à deux litres et demi de liquides à absorber surtout en dehors des repas.

La quantité c'est l'affaire de chacun. Trop manger entraîne un stockage des aliments non utilisés sous forme de graisses et tu sais que la graisse est certes utile pour le bon fonctionnement de l'organisme mais à condition de ne pas en avoir trop. Tu dois pouvoir contrôler les "recettes" et les dépenses pour équilibrer ton poids. Les spécialistes disent qu'il faut quitter chaque repas avec une légère sensation de faim.

## COMMENT APPLIQUER CONCRETEMENT CES CONSEILS ?

D'une façon générale, pour t'aider à appliquer ces conseils, nous avons envisagé les problèmes que tu dois probablement te poser : Comment organiser la ration dite d'entraînement ? Que manger la veille, le matin et au repas d'avant match ? Faut-il boire ou manger du sucre immédiatement avant un entraînement ou un match ? Que doit-on boire ou manger pour mieux récupérer après un match ?

### • La ration d'entraînement

«

N'oublie jamais que quatre repas sont indispensables au cours d'une journée. Si tu négliges le petit déjeuner, tu t'exposes sûrement "au coup de pompe" dès 11 heures, mais aussi à un déséquilibre préjudiciable à ta santé et à tes performances.

#### Le petit déjeuner

Un petit déjeuner doit être un repas à part entière, composé :

- Au réveil, boire un verre d'eau, du thé, du café ou du lait ; du ou des jus de fruits. Le lait est l'aliment le plus conseillé à ton âge.

Trente minutes après il serait souhaitable que tu puisses prendre un véritable repas composé de :

- |                         |   |  |
|-------------------------|---|--|
| . viande blanche froide | ^ |  |
| . salade                |   |  |
| . compote               |   | Eviter si possible toutes boissons en  |
| . laitage : yaourt      |   | mangeant. Attends 30 minutes à 1 heure |
| . pain                  |   | pour boire à ta convenance.            |
| . beurre                | J |  |

## Le déjeuner

- Un quart d'heure avant le repas, manger un ou deux fruits frais. - Au repas :
  - Crudités
  - 150 grammes de viande grillée ou rôtie, ou poisson.
  - Laitage : fromage
  - Pain complet et naturel.

## Le goûter

- Fromage blanc, fruits ou fruits, pain d'épice ou gâteau de riz, noisettes.

## Le dîner

- Soupe de légumes ou crudités suivant la saison
- Féculents ou légumes verts
- Tarte aux fruits, ou entremets, ou fromage.

## **- La ration de compétition**

. La veille : "*C'est l'avoine du soir qui fait le cheval du lendemain*". Ce qui importe le plus est d'avoir une bonne nuit de sommeil. Il est donc indispensable que tu supprimes tout aliments difficiles à digérer : viandes rouges, charcuteries, sauces, concombres, etc... et, bien-sûr, toutes boissons alcoolisées. Par contre, tu peux sensiblement augmenter la ration de glucides. Si tu aimes les tisanes, n'hésites pas à prendre un bon tilleul ou une bonne verveine avant le coucher (menthe interdite) !!

. Le jour du match : Ne change rien aux habitudes de ton petit déjeuner (si bien-sûr elles sont bonnes !) mais, par contre, il te faut prendre ton dernier repas trois heures avant le match en évitant les aliments difficiles à digérer : viandes, charcuteries, sauces, concombres...

### - Exemple d'un repas d'avant match :

- Une 1/2 heure avant toute ingestion alimentaire, boire de l'eau (volvic, évian)
- Un quart d'heure avant le repas, manger un ou deux fruits frais très mûrs (bananes, kiwis, pomelos, ananas) ou une salade de fruits + sucre roux.
- Au repas :
  - une salade verte ou tomates pelées, carottes, endives + citron + huile (tournesol, maïs ou soja)
  - 150 à 200 grammes de riz, de pâtes ou de pommes de terre + beurre + fromage râpé au moment de manger
  - fromage blanc de 0 à 15% de matière grasse + sucre roux

- pain complet et naturel.
- un café ou un thé si tu es habitué.

-15 à 30 minutes après la fin du repas, boire de nouveau à ton gré (volvic, évian)

Nota : Eviter de boire en mangeant (ça accélère le processus digestif).

- Faut-il boire sucré ou manger du sucre immédiatement avant un match ?

Surtout pas car à la place du "coup de fouet" espéré, tu risquerais d'obtenir exactement l'effet inverse : "manque de jambes" du début de match.

Par contre, pour augmenter ton énergie, tu peux boire ou manger sucré à la fin de réchauffement, en cours de match et à la mi-temps (barres vitaminées...).

Tu peux cependant boire de l'eau plate autant que tu le souhaites (par petites gorgées) entre le dernier repas et le match.

- Ration de récupération

C'est sans doute celle qui est la plus négligée en rugby ; son but est de rééquilibrer l'organisme aux plans hydrique et énergétique et de favoriser l'élimination de la fatigue.

- *Immédiatement après le match*, après le stretching de récupération, boire 300 ml d'eau gazeuse et un jus de légumes. ? -

*Après la douche* : 250 ml de lait écrémé.

- Une demi heure avant le dîner : 250 ml d'eau plate.
- Un quart d'heure avant le dîner : deux fruits frais.
- *Dîner* : Pâtes, riz ou pommes de terre à l'eau + fromage, un oeuf dur, un yaourt.

## QUELQUES CONSEILS TOUJOURS UTILES...

### NE PAS FAIRE

- Négliger le petit déjeuner et le goûter.
- Trop manger pour avoir des forces. Il n'existe aucun aliment qui, consommé avant le match, assure une performance extraordinaire. Manger des sandwiches. Trop consommer de produits acides (vinaigre, citron...). Manger trop vite. Manger trop salé. Trop boire pendant les repas. Mélanger au cours d'un même repas des sources d'énergies telles que : viandes et oeufs, oeufs et fromage, lait et oeufs... Grignoter salé ou sucré quelle que soit l'heure de la journée. Goûter trente à quarante minutes avant un entraînement intense. Prendre le petit déjeuner à 09H30 ou 10H00 pour prendre le repas d'avant match à 11H00. Se priver de manger 24H00 avant un match. Absorber de l'alcool la veille du match. Ingérer une grande quantité de sucre avant un match.

### A FAIRE

Une bonne hygiène alimentaire est l'affaire de toute l'année.

- Préférer quatre petits repas plutôt que deux très importants.
- Boire beaucoup d'eau en dehors des repas.
- Varier les aliments.
- Boire et manger sucré à la mi-temps.
- Ne pas manger entre les repas si ce n'est fruit ou yaourt.
- Manger lentement, bien mastiquer.
- Eviter les modes de cuisson trop lourds à digérer (sauces, fritures, graisses cuites, charcuteries...).
- Prendre le dernier repas au moins trois heures avant le match.
- Manger les fruits en début de repas et non à la fin.

## LE SAVAIS-TU ?

Les boissons sucrées (sodas, coca-cola, limonades, etc...) contiennent l'équivalent de 20 morceaux de sucre par litre. A éviter immédiatement avant le match.

Les boissons alcoolisées apportent des calories inutilisables par le muscle mais favorisent le stockage des graisses, donc font grossir.

Si tu as du poids de graisse en trop c'est, soit que tu manges trop, soit que tu ne t'entraînes pas assez, ou bien les deux à la fois !!

---

Un double hamburger =	480 gr de steak =	540 calories
Un sandwich charcuterie =	12 sardines à l'huile =	350 calories
Un croissant =	5 biscottes =	180 calories
Un pain au chocolat =	12 abricots =	275 calories
100 gr de frites =	450 gr de pommes de terre à l'eau =	400 calories
100 gr de chips =	650 gr de spaghettis cuits =	580 calories
Un verre de coca (25 cl) =	6 verres de citrons pressés sucrés =	110 calories
<u>40 gr de cacahuètes =</u>	3 bananes =	240 calories