

Alimentation du footballeur : bien manger pour un match

Mise à jour le Lundi, 01 Mars 2010 14:21 Écrit par Isabelle : Nutritionniste Conseil
Jeudi, 07 Janvier 2010 16:48

Les conseils pratiques suivants vous permettront de bien vous alimenter pour un match de football et de mieux récupérer après.

Les muscles du footballeur ont besoin de carburant

Pour pouvoir fonctionner nos muscles ont besoin d'énergie. Cependant, dans notre corps, les **réserves énergétiques sont faibles**. Elles permettent la mobilisation des muscles uniquement pendant quelques **secondes**. Les muscles doivent donc fabriquer l'énergie nécessaire à leur fonctionnement **au fur et à mesure de leurs besoins**.

Pendant un match de football, nous mobilisons nos muscles sur une longue période et parfois de façon très intensive, suivant le poste occupé. L'énergie sera principalement fabriquée **en présence d'oxygène** pendant les phases de faible intensité. Par contre, quand l'action sera plus intense, la **filière anaérobie** (sans oxygène) sera aussi fortement sollicitée : c'est principalement cette filière qui engendre la **production d'acide lactique** et l'acidification du sang. D'où la sensation « *d'être dans le rouge* » et d'avoir les muscles durs...

Un bon apport alimentaire pour faire le plein d'énergie avant le match

L'organisme du joueur de foot doit disposer de glucides (sucres) rapidement utilisables pour pouvoir fabriquer de l'énergie. Ceux-ci proviennent de **l'alimentation consommée pendant l'activité sportive** mais aussi des **réserves de glycogène** (forme de stockage des glucides) dans le foie et les muscles. Les réserves de glycogène seront la principale source de glucides utilisée par les muscles pour fabriquer l'énergie. Malheureusement, elles sont **faibles** car elles représentent environ 500 g au total, en moyenne. Toutefois, elles devraient vous permettre de **tenir le match si vous les avez bien optimisées**. En effet, un **entraînement régulier** mais aussi une **alimentation riche en glucides lents** (pâtes, riz, semoule etc...) les 3 jours (au moins la veille) avant la compétition vous permettront d'avoir un stock de glycogène adéquat. Dans la cas contraire, une **baisse de performance** se fera vite sentir en seconde mi-temps. Ou alors, il faudra assurer un **apport régulier de glucides** pendant le match.

En pratique

La veille du match de foot

Il faut augmenter le stock de glycogène en mangeant des pâtes, du riz, etc au repas de la veille au moins (pendant les 3 jours avant est préférable). L'eau étant indispensable pour le stockage du glycogène (le stockage de 1 g de glycogène nécessite 3 g d'eau), il est indispensable de bien boire. Une légère augmentation de votre poids est donc normale.

La collation avant le match

2 à 3 heures avant d'aller au stade, prendre une petite collation, adaptée à l'heure de la journée. Privilégier les sucres lents et les **aliments semi-liquides ou liquides** qui se digèrent mieux. Des aliments classiques tels des biscuits ou du pain accompagnés d'un yaourt ou de jambon peuvent convenir, tout comme un gâteau de riz et une petite compote sans sucre pour le dessert. Eviter les plats trop lourds à digérer et en trop grosses quantité. Les réserves doivent être faites la veille, pas le jour J.

Pour plus de facilité, vous pouvez également utiliser des produits diététiques comme un gâteau de l'effort, accompagnés d'une boisson (éviter thé et café, excitants sauf si vous avez l'habitude).

Pendant le match

Prévoir une gourde de boisson pour sportif (1/2 l environ) et essayer de s'hydrater régulièrement pendant les arrêts de jeux et la mi-temps. La déshydratation étant source de contre-performance, penser à boire au moins de l'eau pendant le match. L'utilisation de boisson sucrée ou de gels pour sportifs sera indispensable si vous n'avez pas pensé à manger des sucres lents les jours précédant le match.

Un repas adapté pour la 3ème mi-temps !

CETTE ETAPE EST PRIMORDIALE MEME SI BEAUCOUP DE SPORTIFS L'OUBLIENT!

Après l'effort, le réconfort! Il faut se bien **réhydrater** en buvant régulièrement une **boisson adaptée**. Cette boisson devra contenir des **glucides** (sucres) et du **sodium** (sel). Si possible, il est aussi conseillé de manger des aliments riches en **protéines** (ex d'aliments pratiques à manger: barre protéinée, chocolat chaud, yaourth liquide) pour favoriser la prise de masse et la réparation musculaire. Ces aliments seront à adapter à la saison et au moment de la journée : l'idéal étant de boire **une boisson de récupération**, disponible en magasin de sport.

Bien boire durant les heures qui suivent le match pour se réhydrater correctement.

Bibliographie

Ali A, Williams C. Carbohydrate ingestion and soccer skill performance during prolonged intermittent exercise. J Sports Sci. 2009 Dec 1:1-10.

Bigard X, Guezennec C-Y. Nutrition du sportif. Masson, 2007

Nutrition and Athletic Performance. Medicine & Science in Sports & Exercise: March 2009 - Volume 41 - Issue 3 - pp 709-731