



acides gras sodium  
phosphore protéines  
zinc fer rétino



**Sportif et sportif....**

Il y a les sportifs de haut niveau, et les sportifs réguliers ou occasionnels. Plus de dix millions de Françaises et de Français sont licenciés sportifs. Autant pratiquent une activité physique et sportive sans licence.

Si l'alimentation des sportifs de haut niveau doit être suivie par un spécialiste, celle du sportif de loisir doit essentiellement respecter les grands principes de l'alimentation pour tous.

On fait remonter l'histoire entre le sportif et son alimentation à l'époque d'Hippocrate, qui fut le premier à énoncer le principe de la diversité alimentaire pour faire du sport.

Puis, la réapparition des Jeux Olympiques a relancé les recherches en diététique adaptée aux sportifs.

**Bioénergie et exercice musculaire :**

Les différentes sources d'énergie pour l'activité physique sont les suivantes :

**1- ATP :**

Ces réserves sont très faibles et permettent seulement d'assurer un exercice de quelques secondes. Ex : saut - sprint.

**2- Glycogène musculaire :**

Il peut être utilisé par voie :

- fermentaire : sa mise en œuvre est rapide mais d'un rendement médiocre.
- oxydative : sa mise en œuvre plus longue, limitée par l'apport d'oxygène. Elle permet un effort de 1h à 1h30.

**3- Acides gras :**

Les acides gras présents dans les triglycérides du muscle permettent une activité physique durant 4 h, mais de faible intensité. D'autres acides gras présents dans le tissu adipeux pourront être mobilisés par la suite.

**4- Acides aminés :**

Ils peuvent rentrer dans le cycle de Krebs pour fournir de l'énergie. C'est la source énergétique de dernier recours, mobilisée par exemple lors de marathons.

Les sports nécessitant une intervention diététique sont essentiellement les sports d'endurance comme le demi-fond, le fond, le marathon, le cyclisme. Une régale d'une journée peut être associée à une épreuve sportive de type endurance.

On considère que les Apports Nutritionnels Conseillés du sportif sont de 100 à 150% de ceux de l'adulte.

On peut distinguer dans le régime du sportif 3 temps :

- la phase d'entraînement,
- la phase de compétition,
- la phase de récupération.

**Le pâté HENAFF, par sa praticité de transport, de conservation et de consommation, est l'allié idéal des sportifs engagés dans des performances d'endurance, assurant un apport énergétique et protidique de maintien, un apport de lipides sources d'énergie dans la durée. Accompagné de pain, ce casse-croûte permettra au skipper de régaler pendant des heures en évitant les baisses d'énergie et d'attention.**

## Mer, compétition et nutrition

Une étude hollandaise réalisée en 1996 a démontré que la perte de poids était fréquente lors des courses au large.

D'après une étude menée par l'Institut VIELIFE, le besoin énergétique nécessaire pour mener la course du FIGARO est de 4 000 à 5 000 kcal par jour de navigation. Lors du Vendée Globe, pour Yves PARLIER, la ration quotidienne avait été estimée à 3 500 kcal par jour.

Ces dépenses peuvent être difficiles à couvrir.

Si un cycliste peut se mettre à table après son arrivée, pour le navigateur, ce n'est pas aussi simple.

Le temps accordé à l'alimentation est souvent très court. Il faut donc au navigateur manger tout le temps, même si il n'a pas faim.

Quelles sont les incidences d'une mauvaise alimentation pour le navigateur ?

- perte de poids pouvant atteindre plus de 10kg lors du Vendée Globe par exemple,
- baisse de vigilance et hallucinations dues aux manques alimentaires,
- impact sur les performances musculaires.

### Sur quels points faut il être vigilant ?

#### - hydratation.

En courses, en régates, il faut boire entre 4 et 5 litres d'eau par jour. Les habitudes en mer sont tout autre. On constate le plus souvent une déshydratation chez les navigateurs, volontaire ou non.

Le manque de boisson entraîne souvent un moindre apport alimentaire concomitant. Des baisses de vigilance sont alors observées.

#### - adapter l'alimentation au moment de la journée.

Les sucres facilitent l'endormissement. Le pic d'insuline qui suit cet apport glucidique entraîne chez un sujet fatigué un sommeil de courte durée, qui est réparateur, s'il est souhaité. L'hypersécrétion d'insuline augmente le transfert du tryptophane, précurseur de la sérotonine, au niveau cérébral. La synthèse de sérotonine est augmentée. La sérotonine est un acteur de l'endormissement.

Les protéines quant à elles, ont tendance à maintenir la vigilance.

Un repas riche en protéines réduit la synthèse de sérotonine cérébrale par compétition au niveau des transporteurs des acides aminés cérébraux.

Pour veiller la nuit, il faut donc consommer des protéines. Le pâté HENAFF saura vous soutenir pendant les quarts !

#### - adapter l'alimentation au climat.

#### - organiser les prises alimentaires : se forcer à manger, même si l'on a pas faim.

#### Le pâté HENAFF à bord :

- par son apport en protéines, soutiendra la vigilance,
- par ses acides gras, permettra de maintenir l'effort dans la durée
- accompagné de pain, il assurera l'apport de glucides, starter de l'effort physique, mais n'entraînera pas de pics d'insuline, préjudiciables à la concentration.
- par sa qualité gustative, apportera un moment du plaisir.