

Dietinfo n°4

PETIT DEJEUNER, ALTITUDE, automne/hiver, Antioxydants

Le petit déjeuner de l'athlète est un repas très important

Il est supposé couvrir 25% des besoins énergétiques, et davantage si « le repas de midi » se transforme en collation, ou encore si les conditions d'entraînement sont très difficiles.

Les besoins en lipides (et AGE):

Les graisses ont des « formes » chimiques variées : Acides gras à chaîne courte –acide butyrique C4:0 du beurre, AG à chaîne moyenne –acide caprique C10:0, AG à chaîne longue des huiles (acide oléique C18:0, acide linoléique C18:2, acide linolénique C18:3...) ; tout en sachant que l'acide gras peut-être saturé AGS, mono-insaturé AGMI, poly-insaturé AGPI ; Triglycérides ; Cholestérol...

Une source adéquate de lipides est indispensable au petit dej comme à chaque repas, pour l'équilibre alimentaire, pour l'apport en antioxydants tels que « Acides gras essentiels » et vitamine E, et pour l'énergie (au cours des efforts longs à intensité moyenne, rôle dans la régulation thermique...).

Les AGE sont insaturés; ils appartiennent à 2 familles distinctes : la 1^{ère} est caractérisée par au moins une double liaison entre les carbones 6 et 7 (« w6 »), acide linoléique ; la 2^{nde} se caractérise par au moins une double liaison entre les carbones 3 et 4 (« w3 »), acide linolénique par exemple.

(Cf topo w3, w6 : Dietinfo n°5)

Paramètres influençant les besoins en nutriments

Altitude (± froid)

Stress (compétitions)

Stage intensif

(et bien entendu l'âge, le sexe de l'athlète, ses carences...)

Aspects qualitatifs et pratiques

A l'image du petit déjeuner français, vos petits dejs sont souvent incomplets, riches en sucres rapides (à votre insu parfois), en caféine, en graisses saturées et pauvres en vitamines et minéraux, en protéines.

Globalement :

- les besoins en antioxydants –w3,w6, polyphénols, flavonoïdes, zinc, sélénium, pigments et vitamines C,E... sont accrus, pour pallier au stress oxydatif (action antiradicaux libres)
- les besoins en fer sont accrus (catabolisme Globules Rouges)
- une source protidique de haute VB est indispensable dès le petit dej
- privilégier les glucides simples et cplx à IG bas (cf Dietinfo n°3)

Viser la consommation : les quantités sont fonction de la faim de l'athlète évidemment

- source glucidique de qualité + fibres (flocons d'avoine, de millet, d'orge, riz complet, quinoa, muesli, pain d'épices « bio », Wasa authentique, pain bis au levain naturel, biscottes complètes « bio », pain de seigle)
- source de vitamine C, et autres antioxydants (fruits frais de saison mûr)
- source d'w3, w6 (graines de lin, noix, amandes mondées ou purée d'amandes blanches, tahin...)
- source calcique et protidique de qualité (lait bio ±écrémé selon tolérance, ou yaourt ordinaire ou fromage blanc 20% à accommoder soi-même, ou fromage sec type gruyère)
- source protidique animale si « lait » de soja, ou sojasun telle que l'œuf coque ou dur, ou jambon blanc/cru de qualité
- apport hydrique dès le lever (eau plate peu minéralisée, thé vert, jus de fruit maison)
- éventuellement miel, confiture maison, beurre, « Nutella », sucre de canne intégral ... avec parcimonie, et à condition que le reste y soit !!

Les aliments « basiques »-alcalinisants-, tels que raisins secs, lait écrémé, banane, jus de carotte, amandes seraient à privilégier, au goûter également pour une meilleure récupération.

Dans quel ordre ?

Je rappelle qu'au réveil, un verre d'eau s'impose ; avaler si besoin un jus maison, sinon manger 1 à 2 fruits frais variés ; idéalement consommer un quart d'heure plus tard le reste des composants indiqués ci-dessus.

Un point sur les compléments nutritionnels:

2 cuill soupe/J de levure de bière, germe de blé, Sélégerme (alterner)

ACM20 : cure envisageable pdt l'automne

Fer : les menus doivent fournir un maximum de fer « héminique », cf recommandation médicale

Exemples de PD

Il est question ici de qualité, non de quantités, qui seront adaptées aux besoins de l'athlète, et aux circonstances.

Eau

Milkshake à la banane

Pain bis grillé tartiné de purée d'amandes

Thé, jus de citron frais

Eau

Riz au lait et raisins secs

Salade de fruits frais (et fruits rouges surgelés)

Poignée d'Amandes

Pain et Jambon

Pamplermousse pressé

Flocons d'avoine

Lait d'amandes

Dattes, Raisins secs et noisettes

Œuf dur

Eau, Pomme et kiwi

Biscottes beurrées, miel

Fromage blanc 20% (peu sucré, germe de blé, et noisettes)

Thé vert

Oranges pressées

Gâteau yaourt aux poires

Chocolat chaud

Pain de seigle , beurre, miel

Manger avec plaisir, en variant, en optimisant la qualité des aliments, en mastiquant bien pour un meilleur confort digestif, et en différant au possible le repas de l'effort.