

Règles hygiéno-diététiques en Natation sportive

L'adolescence : une période à risque pour l'équilibre alimentaire

Équilibrer la ration alimentaire d'un enfant ou d'un adolescent peut parfois s'avérer une tâche très difficile. En effet, la période de l'adolescence, en particulier chez les jeunes filles, s'accompagne souvent d'une perception erronée de l'image du corps. S'ensuit alors des erreurs alimentaires qui conduisent à des déséquilibres, voire peuvent aller jusqu'à des comportements à risque telle que l'anorexie ou la boulimie. Ainsi, il est couramment observé, chez des sportifs pratiquant des sports à risque majeur, une insuffisance d'apport nutritionnel. La priorité chez ces jeunes sportifs est alors de s'assurer qu'ils ingèrent un apport énergétique correspondant à leur niveau de dépense quotidien. L'apport énergétique se fera en respectant la pyramide alimentaire et en privilégiant les glucides lents, les protéines et en limitant les apports lipidiques.

Les glucides : le nutriment indispensable pour un jeune sportif

Les menus devront être riches en pâtes, riz, pommes de terre mais aussi céréales, légumineuses, semoule sans oublier les fruits et les légumes. L'entourage fera en sorte de limiter la disponibilité des sodas et confiseries qui sont particulièrement appréciés des adolescents.

En période de croissance, ne pas oublier les protéines

Les besoins protéiques sont, comme pour la population sédentaire de 12 à 15 % des AET. Toutefois, en période d'entraînement, ils peuvent légèrement augmenter (x1.2) du fait de la croissance. Ils sont généralement bien couverts par une alimentation diversifiée et il est rarement nécessaire d'apporter des protéines sous forme de poudre (whey par ex).

Les lipides sont à limiter dans la ration de l'enfant sportif

Concernant les lipides, les apports conseillés sont identiques à ceux des enfants et adolescents sédentaires. Une vigilance toute particulière devra être apportée quant à l'apport d'acides gras essentiels, en particulier les acides gras oméga 3. Pour cela, il suffit de consommer des poissons gras (saumon, maquereau...) et des huiles telles que colza, noix, soja... Par contre, certains aliments comme les pâtisseries et viennoiseries, charcuteries, beurre, crème, fromages et les fritures sont à consommer avec parcimonie.

Boire ... mais boire de l'eau!

Il est également important de bien habituer les enfants et ados sportifs à s'hydrater correctement pour compenser les pertes hydriques liées à l'activité physique. L'eau est la meilleure boisson au quotidien. Une attention particulière doit être réalisée pendant l'entraînement et en compétition. Pendant ces périodes particulières, des boissons adaptées (boisson énergétiques pour sportifs) peuvent être aussi proposées pour apporter les minéraux et les glucides nécessaires.

Dr Patrick Croisy 28 avril 2013