



AFDN

ASSOCIATION FRANÇAISE DES DIÉTÉTICIENS NUTRITIONNISTES

Communiqué de presse – 28 novembre 2011

Quelle alimentation pour la pratique des sports d'hiver ?

Chaque année, l'arrivée de l'hiver et le plaisir de la pratique sportive de montagne entraînent chez bon nombre d'entre nous d'importants bouleversements physiologiques. S'il est nécessaire de se préparer physiquement à ces séjours (étirements, préparation musculaire,...), il faut également être dans une bonne posture nutritionnelle, et éviter les carences durant cette période où l'organisme se retrouve dans des conditions d'environnement inhabituelles qui ne sont pas sans conséquences quand on pratique un sport de façon intensive....

Qui dit augmentation des dépenses caloriques... dit fourniture supplémentaire d'énergie !

Exercer des efforts physiques en résistant aux basses températures augmente considérablement l'utilisation d'énergie par l'organisme : une centaine de kcal supplémentaire par heure par rapport à une activité pratiquée à 20 degrés. Il sera donc nécessaire de couvrir cette augmentation de dépense énergétique avec des aliments ayant en plus un bon rapport quantité/énergie, car l'altitude diminue l'appétit.

Barres de céréales, pâtes de fruits, bananes, fruits secs, trouveront particulièrement leur place ici. C'est également l'occasion de faire redécouvrir, notamment aux enfants, les fruits secs et oléagineux conditionnés en petites quantités, pratiques à manger : noix, amandes, abricot secs, pruneaux. Leur rapport quantité/énergie est excellent et leur apport en magnésium très appréciable pour les personnes sujettes aux crampes.

Il faut privilégier également les petits déjeuners en n'hésitant pas à les compléter de jambon, d'œuf brouillés. Sans oublier les incontournables glucides complexes (pain, pâtes, riz....) même en cas d'activités réputées à tort moins consommatrices d'énergie (ski de fond, randonnée, raquettes). L'intérêt de booster son petit déjeuner ? Eviter le creux de 11 heures sur les pistes.

Manger gras pour lutter contre le froid ? Une idée reçue

Il faut « tordre le cou » à cette idée reçue qui affirme qu'il faut manger gras pour lutter contre le froid. Seuls l'habillement et la contraction musculaire, donc le mouvement, sont efficaces. Le côté convivial du séjour au ski, avec ses aliments typiques (tartiflette, fondue, raclette), ne doit pas se muer en prétexte pour lutter contre le froid...Se « lâcher sur la fondue » reste néanmoins un plaisir ...mais de préférence le soir. Le midi, mieux vaut manger en effet plus léger car la masse sanguine aura bien plus besoin d'être distribuée vers les muscles que vers le tube digestif pour l'activité physique de l'après-midi.

Pour pallier à l'oxydation : les fruits et légumes

A la montagne, l'oxydation de nos cellules, phénomène normal et constant de vieillissement, est majorée par l'altitude et les UV. L'individu « non adapté » va donc être confronté à un milieu ambiant qui va le fragiliser (variations thermiques intenses, vent, froid, soleil, sécheresse de l'air,...) en plus d'une activité physique inhabituelle et souvent intensive, elle-même source importante d'oxydation !

Il convient donc de privilégier la consommation de fruits et de légumes frais (véritables antioxydants naturels) avant et pendant les séjours. Les aliments qui contiennent le plus

Contact Presse : BV CONSEIL Santé

Alexandra Deleuze – Anne Kammerich – Tél : 01 42 68 83 40 - e-mail : bvconseil@bvconseil.com



AFDN

ASSOCIATION FRANÇAISE DES DIÉTÉTICIENS NUTRITIONNISTES

d'antioxydants sont ceux riches en vitamines, notamment en vitamine C (oranges, clémentines, kiwis en fruits de saison) et en vitamine E (huiles végétales). 5 fruits et légumes par jour sont donc préconisés. Sans oublier de diminuer si possible sa consommation de tabac, qui comme tous les toxiques, est un puissant oxydant, même si l'atmosphère moins polluée en altitude minore l'oxydation.

S'hydrater...incontournable

En altitude, où pourtant l'air sec déshydrate deux fois plus, la sensation de soif est encore plus tardive, d'où un risque de déshydratation plus important. Il est donc capital de boire suffisamment et régulièrement sur les pistes comme dans toutes autres situations d'activité physique. Profiter par exemple des transports en télésièges, de l'attente au tire-fesses pour consommer de l'eau, éventuellement du thé. Les sacs de type « Camelback » et, dans tous les cas un simple petit sac à dos contenant de l'eau, sont très pratiques pour les activités sportives. Enfin, la consommation d'alcool est à éviter car elle accentue la déshydratation.

Si les sports d'hiver restent avant tout un moment de détente, une bonne condition physique passe aussi par l'assiette !

Contact Presse : BV CONSEIL Santé

Alexandra Deleuze – Anne Kammerich – Tél : 01 42 68 83 40 - e-mail : bvconseil@bvconseil.com