

# La performance sportive passe par l'estomac

**Source :** Conférence du Dr Jobin, Médecin du secteur de formation de Neuchâtel  
Xamax, mars 2009, salle de presse du Stade de la Maladière.

**Rédacteur :** Daniel Rebetez.

---

**Publique cible :** Les enfants de 12 à 20 ans (période de croissance)

---

**Partez-vous en vacances sans contrôler votre voiture et lui mettre de l'essence ? ...NON bien entendu !**

**Alors pourquoi ne donneriez-vous pas aussi de la « super » à votre « Ferrari » que constitue votre corps de « jeune footballeur » ?**

Pour bien fonctionner, le MUSCLE à besoin de 3 composantes nutritionnelles :

**Les GLUCIDES** (Hydrates de carbone, c'est « l'essence du moteur ») :

- Les sucres rapides (morceaux de sucre pur) vont donner de l'énergie rapidement sur une courte durée (pour un 100 m par exemple).
- Les sucres lents (pâtes, patates, céréales) ont besoin de plus de temps pour être assimilés et répartis dans l'organisme de manière à pouvoir fournir un effort constant de longue durée (match, marathon).
- Attention au phénomène d'hypoglycémie provoqué par l'absorption soudaine de sucres rapides, type barres chocolatées, etc ... augmentant brusquement le taux de sucre dans le corps (car constitués de sucres rapides) ce qui donne l'information au pancréas de produire de l'insuline pour faire baisser le taux de sucre provoquant une chute de ce taux d'où une perte d'énergie impliquant un état « végétatif somnolent » suivi d'une sensation de faim, donc attention aux en-cas trop sucrés.

**Les LIPIDES** (Graisses) :

- Il y a les bonnes et les mauvaises graisses. Les bonnes graisses se trouvent dans les huiles végétales ou les poissons. Les mauvaises « graisses sont souvent cachées » et sont à éviter, elles se trouvent dans le lard, le salami, la viande de porc, les fritures, etc...

**Les PROTEINES** (Ce sont les constructeurs de notre corps)

- Se trouvent dans la viande, les volailles, le poisson.
- Notre corps et ses cellules se régénèrent seconde après seconde. Ainsi en **120 jours** le sang s'est **complètement régénéré**.
- Toute notre **ossature** s'est complètement régénérée **après 7 ans**.

**Besoins énergétiques :**

- Une personne sédentaire ne faisant que très peu de mouvement dépense environ 1500 kcal par jour.

- **Un jeune sportif**, dans un jour de match ou entraînement va dépenser **de 2500 kcal à 4000 kcal** suivant l'effort fourni.
- Pour information, Mike Horn lui pendant ses folles expéditions en solitaire autour de la calotte polaire brûlait entre 10000 et 12000 kcal par jour.

### **A EVITER :**

Viandes grasses comme le porc, le salami, le lard, trop de chocolat, les pistaches, noisettes, noix, **chips, fritures**, les céréales de type « **Corn Flakes** » et toutes la gamme « attrape enfant avec jeux incorporés », trop sucrée et contenant trop de sel.  
Sodas, pâtes chocolatée, charcuterie, viennoiseries, céréales fourrées.  
Sauces, ketchup, mayonnaise. Plats gras le soir, friture.

### **A CONSEILLER :**

Le lait car c'est une triple association, fournissant, des **PROTEINES**, des **LIPIDES** et des **GLUCIDES**, il aide à régénérer l'organisme, prenez du lait maigre ou écrémé ayant une faible teneur en « mauvaise graisse animale ».  
Comme céréales, prenez les flocons simples, type « bircher muesli » et ajouter-y un fruit coupé avec du lait maigre pour liquéfier le tout.

### **Comment manger régulièrement et le jour du match :**

Le jour du match, le repas doit se prendre **3h** avant l'heure du match. Si le match a lieu le matin tôt (par exemple 9h00), 2h00 suffisent en mangeant plus léger, facilitant ainsi la digestion du petit-déjeuner pris.

La règle préconisée par le Dr Jobin est un rythme de 4 repas par jour. L'aspect régulier est important.

- **1<sup>er</sup> repas : Le petit déjeuner**, constitué par un bircher-muesli avec fruits frais coupés et lait maigre. Une petite tartine beurrée s'il reste un petit creux + boisson (minimum 2 à 3 verres d'eau).
- **2<sup>ème</sup> repas : Le dîner**. Des pâtes, ou du riz, des féculents (présent au souper ou au dîner), de la viande rouge ou blanche ayant une faible teneur en graisse ou du poisson, des œufs, et des légumes, très importants pour l'apport en sel minéraux + boisson (minimum 2 à 3 verres d'eau).
- **3<sup>ème</sup> repas : Collation**, avant de partir à l'entraînement vers 16h. Fruits, pain, céréales sans sucre excessif, pain d'épice, gâteau de riz/semoule, produit lacté + (minimum 2 à 3 verres d'eau).
- **4<sup>ème</sup> repas : Le souper**, peut ressembler au dîner, y ajouter des fruits et légumes + boisson (minimum 2 à 3 verres d'eau).

### **LA BOISSON :**

Eviter l'eau gazeuse, boire de **l'eau plate de 2 à 3 litres par jour**, l'eau du robinet va très bien.

**ON N'A JAMAIS SOIF ASSEZ TÔT.**

Si l'enfant en a marre de l'eau plate, joindre un peu de sirop et une pincée de sel ceci accentue le besoin de boire.

Boire aussi au minimum **2 dl de lait par jour**, car c'est un excellent reconstituant.

### **LE MAGNESIUM :**

Le manque de magnésium peut donner lieu à des crampes ou des lésions tendineuses. Le magnésium se trouve dans le chocolat mais il n'est pas bon de trop en manger pour des raisons de graisse trop abondante et de sucre rapide excessif.

Il est possible de faire des cures de magnésium durant quelques jours de manière à combler les lacunes. Ceci se prend sous la forme de petits sachets-doseur, directement de la pharmacie.

### **LE CALCIUM :**

Le calcium est le responsable de la « croissance de l'enfant » (c'est le charpentier de son corps). Le lait, le fromage, les yaourts sont des nutriments riches en calcium et à conseiller.

### **LA CROISSANCE :**

L'enfant peut croître d'une manière dissymétrique entre partie droite et gauche. De plus le squelette croît avant la musculature qui va essayer de le suivre tant bien que mal, ce qui provoque des tensions pouvant faire apparaître des lésions tendineuse ou musculaires. Les problèmes de « crise de croissance » se font souvent sentir dans les genoux et les talons voire les hanches. Les pics de croissance sont entre 7 et 8 ans pour le premier, le 2<sup>ème</sup> entre 12 et 15 ans et un petit entre 17 et 19 ans.

**Il est intéressant de constater que des « caries dentaires » peuvent générer des « toxines » qui vont se loger dans la musculature, provoquant des lésions musculaires comme des claquages (qui l'eut crû ?).**

Pour favoriser la croissance et la récupération musculaire, il est fortement conseillé de prendre **4 laitages par jour** (lait, fromage, yaourt).

Bon appétit à tous !

*Le secteur formation de Neuchâtel Xamax remercie tout particulièrement le Dr Jobin pour ces informations très utiles, ainsi que Daniel Rebetz, rédacteur du présent document.*