



DIETETIQUE D'AVANT MATCH



La méforme, les contres performances, la baisse de régime rencontrés chez certains joueurs lors des **matchs de foot** , me semblent très probablement liés à des erreurs de diététique d'avant match.

Il me semble donc utile de répondre à deux questions:

- Que doit on manger et boire avant une rencontre ?
- Quand doit on manger et boire avant une rencontre ?

QUE DOIT ON BOIRE ET MANGER ?

En théorie il faut apporter :

- Des acides aminés sous forme de viande qui assurent un bon tonus pendant une dizaine d'heures.
- Des sucres qui assureront une constance de la glycémie (taux de sucre dans le sang) en privilégiant le lévulose que l'on trouve dans le miel.
- De l'eau qui permettra d'éliminer les toxines.
- Des jus de fruit qui apportent potassium, calcium, vitamine c , indispensables pour la contraction musculaire.
- Le sel (2 à 4 g) introduit dans la viande est lui aussi indispensable dans la contraction musculaire.

En pratique un déjeuner type pourrait être composé de :

- Un steak haché accompagné d'un plat de pâtes, de riz ou de pommes de terre, en limitant les corps gras pour la cuisson.
- Une salade au citron ou à l'huile de tournesol.
- Deux biscottes au miel ou à la confiture.
- Un ou deux fruits mûrs.
- Le tout accompagné d'eau.
- Un café ou une infusion selon les habitudes.

L'apport hydrique sucré se fera avec la ration d'attente. En effet l'attente, l'anxiété, " les poussées d'adrénaline" peuvent être susceptibles de modifier le taux de sucre dans le sang.

QUAND DOIT ON BOIRE ET MANGER?

C'est ici peut être le point le plus important. En effet la digestion d'un repas correspond à un "travail" de l'organisme qui entraîne une consommation énergétique. On sait de plus que l'effort sportif entraîne lui, un besoin important au niveau de deux gros consommateurs d'énergie que sont le cerveau d'une part et l'appareil musculaire d'autre part.

Un repas pris trop près du match aura donc comme conséquences :

Une mauvaise digestion et Une mauvaise disponibilité de l'énergie pour les muscles et le cerveau. Il est donc communément admis que le dernier repas doit être terminé au minimum 3 heures avant la rencontre.

En pratique, pour un match à 15 h, il faut donc débiter son repas à 11h!!!!!!!!!!!! pour le terminer à 12h. (il faut manger lentement)

C'est durant ces 3h d'avant match qu'il faudra boire 1/2 à 3/4 de litre d'un mélange de jus de fruit additionné de lévulose (miel) .Cela permet en effet de maintenir le joueur en bon état de rendement. Il faut arrêter de boire ce type de boisson 1/2 h avant le début du match.

A partir de ce moment il est bien sur possible et recommandé de continuer à boire de l'eau peu et souvent .

Lors de la mi temps il faudra réhydrater avec de l'eau non glacée, refaire un peu du stock énergétique (fruits secs,pâtes de fruits, pain d'épices, biscuits, barres de céréales.....)

Après le match il faudra avant tout réhydrater, avec une eau fortement minéralisée.

Durant 20 ans de banc de touche, j'ai acquis la conviction que ces règles simples et peu contraignantes, si elles étaient observées, amélioreraient de façon significative les performances des joueurs de foot.

Yves Dubuissez

Médecin du sport.