

Préface

Dans *VTT - Rouler plus vite*, j'opte pour la compréhension de l'entraînement plutôt que l'application de recettes. Alors, pourquoi préfacer cet ouvrage ?

Parce que ces 70 *Recettes pour sportifs* sont un bon moyen pour comprendre l'alimentation du sportif ! Une fois ses principes maîtrisés, vous aurez une autre approche de la nourriture adaptée au sport et vous pourrez créer vos propres recettes.

Ce livre permet aussi de découvrir des aliments intéressants pour le sportif, mais souvent délaissés par ignorance, manque de curiosité ou par soumission aux marchands de produits énergétiques ou de prêt-à-manger.

De plus, l'idée de cuisiner soi-même rejoint l'intérêt du sportif pour sa nourriture. Par facilité, trop de sportifs se nourrissent de préparations toutes prêtes mais, quand cette manière de manger devient la règle, elle provoque les mêmes dégâts que la *fast-food* : trop de sucre, trop de sel, trop de calories et pas assez de nutriments (trop de calories vides) et, au final, prise de poids et/ou carences diverses. Cette nourriture se paie finalement cher en santé !

Au contraire, le sportif qui se (re)met à cuisiner retrouve un rapport étroit à l'aliment et équilibre son mode de vie en même temps que son alimentation.

70 *Recettes pour sportifs* vous guide précisément dans cette démarche. Ouvrez-le, réalisez quelques recettes... Vous irez sans-doute plus loin que prévu au départ !

L'aventure est au fond de l'assiette !

Jean-Paul Stéphan

Auteur de *VTT - Rouler plus vite*

Multiple champion du monde et de France VTT masters

Professeur agrégé EPS

Membre du Programme Régional Nutrition Santé, Champagne-Ardenne



Introduction

Voici de savoureuses et délicieuses recettes de l'effort que Béatrice Vigot-Lagandré, experte en cuisine, a créées spécialement pour vous. C'est avec plaisir que je collabore à cet ouvrage en donnant les conseils diététiques adaptés.

Afin que vous puissiez bénéficier au mieux des bienfaits de chaque recette, je positionnerai chacune d'elles en fonction de l'équilibre alimentaire et de vos besoins spécifiques, selon la phase de l'effort : entraînement, préparation, jour J, en déplacement ou en récupération.

L'équilibre alimentaire

Pour simplifier, on peut dire que l'équilibre alimentaire se résume, en fait, à varier le plus possible la consommation d'aliments. En mangeant chaque jour un aliment de chaque groupe alimentaire, nous avons le maximum de chances d'absorber tous les nutriments nécessaires à notre santé et notre forme. Le sportif, bien sûr, n'échappe pas à cette règle. Il a besoin de tous les nutriments : protéines, lipides, glucides, sels minéraux, vitamines, oligoéléments, eau... Pour l'athlète, deux catégories de nutriments restent cependant primordiales, en plus de l'eau, il s'agit des protéines et des glucides.

Les protéines jouent le rôle de bâtisseurs et entretiennent tous les tissus de notre corps : muscle, cheveu, peau, os, muqueuse... Pour le sportif, ce sont les muscles qu'elles vont plus spécifiquement maintenir en bon état de fonctionnement afin qu'ils puissent donner le maximum de forces à l'effort et répondre à toutes les sollicitations.

C'est pourquoi les aliments tels que la viande, le poisson, les œufs, le tofu, le fromage... sont importants. Leur consommation est indispensable à des taux adaptés.

Les glucides fournissent l'énergie au muscle.

Ces calories glucidiques peuvent se trouver stockées dans les cellules musculaires et/ou hépatiques sous forme de glycogène. Le stockage sera d'autant plus important que l'athlète consommera une quantité régulière et nécessaire de glucides et aura un entraînement constant, il faut également que le repas glucidique soit consommé après un effort considérable. Un muscle vide de glycogène renouvelle son stock d'autant mieux.

Ces calories peuvent également être apportées par la consommation d'aliments glucidiques le jour de l'effort :

- les sucres à assimilation lente, comme le pain, les pâtes, les pommes de terre, vont permettre une diffusion régulière et stable dans le temps, sur 2, 3 ou 4 h ;
- les sucres à assimilation rapide tels que le sucre, les sirops... vont répondre à un besoin soudain, par exemple pour pallier une hypoglycémie.

Pour être plus précis, on peut aussi parler d'index glycémique. C'est un chiffre qui quantifie la vitesse d'assimilation glucidique spécifique de chaque aliment.

Cette assimilation dépend de plusieurs facteurs :

- la composition chimique, simple ou complexe ;
- la présence d'autres nutriments : protéines, fibres, etc. ;
- la cuisson ;
- le malaxage...

L'index le plus élevé (100) concerne le glucose, le plus bas (20) correspond au fructose, et au milieu (55,60) se trouvent les pâtes.

Pour replacer rapidement un aliment ou une recette dans l'équilibre alimentaire, nous allons utiliser la méthode du drapeau italien ou malgache, au choix,

comme dans le livre *La Diététique du sport* paru aux Éditions Déslris.

Chacun de ces drapeaux comprend les couleurs rouge, blanche et verte.

Par analogie, on peut assimiler :

- le rouge aux aliments protidiques (viande, poisson, œufs...);
- le blanc aux féculents (pain, pâtes, pommes de terre...);
- le vert aux légumes verts (épinards, brocolis, laitues, et par extension, tous les légumes).



Pour constituer l'équilibre alimentaire, on consommera la couleur de chaque catégorie d'aliments à chaque repas, puis un laitage et un fruit et un assaisonnement de matières grasses.

À côté de chacune des recettes sera mentionnée la couleur lui correspondant.

Pour équilibrer son repas, il suffira de compléter avec des aliments des couleurs manquantes.

À quel moment consommer chaque recette ?

Les recettes couvrent les besoins du sportif à chacun des moments de l'effort. Pour les consommer dans les meilleures conditions, un petit logo sportif identifiera la période pendant laquelle la recette est conseillée.

À l'entraînement, le sportif a besoin de féculents mais aussi de tous les autres aliments, la recette pour l'entraînement sera identifiée par le logo du sportif « marcheur ».

Au cours de l'effort, les repas ou collations sont principalement glucidiques, c'est le logo du sportif « coureur de fond » qui l'identifiera.

En déplacement, en plus des besoins spécifiques, s'ajoute l'aspect pratique de consommation et de transport des aliments, les recettes seront notées par le logo du sportif « cycliste ».

En récupération, après l'effort, le réconfort ; c'est le logo du sportif « dormeur » qui en sera l'indicateur. La préparation à l'activité sportive est repérée par le logo du « sac à dos ».



Je vous souhaite d'excellents repas et de grandes performances!

Corinne Dejean

Abréviations utilisées

cs = cuillerée à soupe

cc = cuillerée à café

min = minute

g = gramme

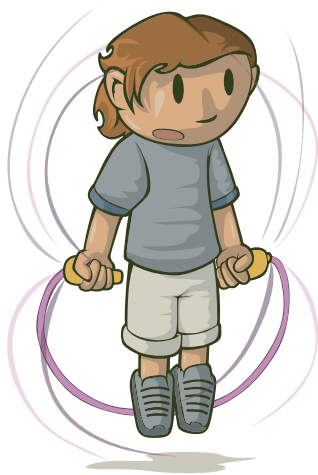
h = heure

Gaspacho

Pour 4 personnes

préparation : 20 min, marinade : 6 h, cuisson : 20 min

4 belles tomates
1 concombre pépinois
1 poivron
2 petits oignons nouveaux
1 gousse d'ail
1 tranche de pain de campagne
huile d'olive
basilic frais
sel, poivre



- Plonger les tomates quelques secondes dans l'eau bouillante, les rafraîchir, les peler et les couper en morceaux.
- Peler le concombre et le couper en cubes. Déposer le poivron sous le gril du four pendant environ 20 min jusqu'à ce que la peau se boursoufle, laisser tiédir puis le peler et le couper en lanières. Éplucher et émincer les oignons et l'ail. Ôter la croûte du pain et l'émietter. Déposer le tout dans un saladier, arroser de 2 cs d'huile et laisser mariner au frais pendant 6 h.
- Verser le contenu du saladier dans un blender ou un mixeur. Saler, poivrer, ajouter le basilic (garder quelques feuilles pour la décoration) et quelques glaçons puis mixer pour obtenir une texture homogène.
- Servir le gaspacho dans des bols et décorer d'une feuille de basilic.

Le gaspacho est bien indiqué après l'effort. En effet, bien souvent, en fin de course les muscles sont déshydratés par l'évacuation d'eau sous forme de transpiration, ils sont acidifiés par la sécrétion d'acide lactique et submergés de radicaux libres. Or les tomates sont riches en eau, alcalinisantes et antioxydantes grâce notamment au lycopène, très puissant capteur de radicaux libres. Le gaspacho est donc un bon rééquilibrant après effort. À associer à un plat de féculents riches en glucides.

