

## La nutrition du footballeur

Article réalisé par J. Bourguignon et le Dr. P. Wotquenne, Service Santé et Environnement de la Province de Liège – Département Médecine du Sport +32 (0)4 344 79 10

Le footballeur, comme tous les autres sportifs, doit avoir une hygiène de vie et une nutrition bien adaptée. Les entraînements de la semaine et le match du week-end exigent un effort physique, d'où l'intérêt d'une bonne préparation sportive et d'une nutrition appropriée.

### I.- Une alimentation adaptée.

- ❖ Des produits laitiers à chaque repas afin d'assurer un bon apport en protéines et surtout en calcium.
- ❖ Des viandes ou équivalents pour favoriser le renouvellement et la croissance musculaire, ainsi que l'apport en fer.  
Il ne faut surtout pas oublier la vitamine D essentielle pour les os. Elle se cache dans les œufs, le beurre, et le foie notamment.
- ❖ Des fruits et des légumes cuits ou crus, à chaque repas et en récupération d'activité physique afin de majorer l'apport vitaminique et minéral : riches en eau, ils vont aussi favoriser la réhydratation.  
De plus, le sucre des fruits (fructose) a des propriétés particulières qui favorisent le stockage de sucre (glycogène) dans le foie (ce qui est très favorable à la performance sportive).
- ❖ Des féculents en quantités très importantes car ils apportent le carburant préférentiel de l'effort : les glucides.  
Ces glucides pourront aussi être consommés par l'intermédiaire de boissons durant l'effort.
- ❖ Des corps gras, vecteurs de vitamines et d'acides gras essentiels fondamentaux au bon fonctionnement de l'organisme. (huile d'olive...)

### II.- S'hydrater régulièrement

- ❖ Tout match ou entraînement doit se préparer et se jouer avec un apport suffisant de boissons.  
Dans le cas contraire, le footballeur risque, notamment lors de fortes chaleurs, une diminution de ses performances et une déshydratation aux conséquences fâcheuses.  
On veillera donc à boire régulièrement tout au long de la journée y compris pendant l'effort (perdre 1% de son poids de corps en eau durant l'effort entraîne une perte d'efficacité musculaire de 10%).
- ❖ La consommation d'eau va permettre l'élimination des « déchets » par les reins.
- ❖ Une eau fortement minéralisée va majorer l'apport minéral, ce qui est important chez un footballeur qui en perd beaucoup.
- ❖ L'eau, du moins la boisson énergétique, peut être un vecteur efficace d'apport en énergie très rapidement disponible durant l'entraînement ou le match.
- ❖ Les pertes quotidiennes (environ 2,5 L chez l'adulte) doivent être compensées par un apport équivalent.

### III. Du tonus dans l'assiette.

Pour éviter le coup de barre, il faut faire le plein d'énergie avant l'effort.

Pour cela, pas de secret : il faut penser « sucres lents ». Ces sucres vont permettre à l'organisme de stocker des réserves directement utilisables pendant le match.

Pâtes, riz, pommes de terre, pain... doivent donc impérativement figurer au menu.

Attention : prenez votre dernier repas au moins trois heures avant l'épreuve.

Durant l'effort, ce sont les sucres rapides qui vous redonneront un coup de fouet en cas de baisse de régime. Vous pouvez opter pour des boissons sucrées (pas trop concentrées) ou des barres aux céréales. Pensez également aux fruits secs, c'est une excellente collation énergétique facilement assimilable. Ils apportent, de plus, des minéraux très utiles pour l'activité musculaire. (potassium et magnésium notamment.)

#### Si le match a lieu à 15 H

##### Petit déjeuner léger mais indispensable :

- lait écrémé ou demi-écrémé nature ou avec café, chocolat selon le goût, yaourt nature.
- peu de glucides rapides. Pas de confiture.
- pain blanc ou mieux pain complet

beurre ou margarine au tournesol  
céréales complètes naturelles sans sucre ajouté  
un verre de jus de fruits frais sans sucre et/ou un fruit (banane)  
quelques protéines sont souhaitables en petite quantité : poulet –  
jambon – œufs  
Ces protéines ralentissent l'absorption intestinale des glucides à  
absorption lente.

**Le repas de midi :** (au moins 3 heures avant le match) comportera :

- Un grand bol de bouillon de légumes frais. (sels minéraux)
- Des GLUCIDES (55 à 65%) (sucres lents) pain complet, pâtes, riz, pommes de terre, féculents avec un ou deux autres légumes associés
- Des PROTEINES (10 à 15%) viande blanche, poisson, œufs, laitages (fromage, yaour)
- Des LIPIDES ( 30%) avec un apport en graisses bien équilibré.

NB : penser à saler l'eau de cuisson avec du sel de mer iodé et fluoré.

- Avant le match, pendant l'échauffement, penser à absorber 100 à 200 ml d'eau additionnée d'un peu de *glucose/fructose* (sucres rapides)
- Pendant le match, et surtout lors de fortes chaleurs, il faudra profiter des arrêts de jeu pour boire de l'eau additionnée d'un peu de *fructose/glucose*.
- A la mi-temps : les 15 minutes doivent être mises à profit par le joueur :
  - pour récupérer ;
  - pour s'hydrater ;
  - pour recharger en glucides rapides
- A la fin du match : boire abondamment une eau fortement minéralisée et alcaline.

Le lecteur peut se référer à : « La nutrition du footballeur » de René Raimondi.

«L'alimentation du sportif »

[http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/pour\\_tous/nu\\_167\\_nutr\\_sportif.htm](http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/pour_tous/nu_167_nutr_sportif.htm)

[http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/sportifs/alimentation\\_sportif\\_niv2.htm](http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/sportifs/alimentation_sportif_niv2.htm)

J. Bourguignon et Dr. P. Wotquenne

Département de Médecine du Sport.  
Institut Malvoz.