

Football, basketball, rugby : que manger avant, pendant et après le match ?

Pour se préparer et se remettre d'un match, rien de mieux qu'une alimentation au top... Mais quels types d'aliments privilégier avant, pendant et après le match pour assurer son bien-être? Nos conseils pour que bons petits repas et matchs fassent bon ménage...

Que ce soit le football, le basketball ou encore le rugby, le sport demande une énergie folle. Même en équipe, pas question de se reposer sur le terrain : à chaque seconde du match, le corps et le mental est sollicité. Voilà pourquoi il est essentiel de manger correctement avant, pendant et après le match.

• La veille du match

Les sucres sont les premiers éléments consommés par l'organisme au cours d'un effort intense. Il est donc nécessaire de se constituer une réserve suffisante. C'est pourquoi le repas de la veille est important. Il joue un rôle essentiel dans la constitution de cette réserve en sucres, surtout si l'alimentation des jours précédents a été insuffisante ou inadaptée.

Exemple de repas de veille de match :

Crudités

Filet de poisson

Pâtes à la tomate

Yaourt

Tarte aux fruits

+ pain + eau

• Avant le match

Le dernier repas doit être pris si possible 2 à 3 h avant le début d'une rencontre. Ce repas léger, peu gras et riche en sucres, permet à l'organisme d'attendre l'exercice sans fringale, tout en assurant une stabilité de la réserve de sucre dans l'organisme. Dès l'échauffement commencé, du sucre peut être ajouté à la boisson.

Exemple de repas d'avant match :

Crudités

Pâtes et un œuf ou du blanc de poulet

Yaourt

Fruit

+ pain + eau

Ou si c'est un petit déjeuner :

Pur jus de fruits

Lait demi-écrémé

Céréales + sucre ou tartines + miel ou confiture

Eau

Entre le dernier repas et le début de l'échauffement, il est préférable de ne pas consommer d'aliments, en particulier sucrés, risquant d'entraîner une perturbation du taux de sucre dans le sang. Il faut par contre veiller à assurer une bonne hydratation de l'organisme en buvant un verre d'eau régulièrement.

• Pendant le match

Une fois le match débuté, il est plus difficile de maintenir l'équilibre. Les pertes en eau deviennent vite plus importantes que les apports, créant un déficit qu'il faut penser à compenser au moment de la mi-temps. Cette dernière est également l'occasion de reconstituer la réserve de sucres déjà bien entamée.

Exemple de repas pendant le match :

Riz au lait

Barre céréalière ou chocolatée biscuitée

Eau

Ou

Yaourt à boire

Barre céréalière ou chocolatée biscuitée

Eau ou jus de fruit

• Juste après le match

Il est essentiel d'éliminer les déchets et de reconstituer ses réserves, tant en eau qu'en sucres. Plus tôt cette reconstitution est réalisée, meilleure est la récupération et donc plus facile la préparation à un autre exercice.

Il est recommandé, dans les deux heures suivant le match, de consommer des sucres sous forme solide et liquide en commençant le plus tôt possible. Parallèlement, il faut continuer à boire à volonté de l'eau minéralisée.