

# SOMMAIRE

<b>Avant-propos</b> .....	5
<b>1. ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE</b> .....	11
Perdre du poids .....	13
Manger le matin .....	15
Manger des fruits et légumes .....	18
Manger des yaourts .....	21
Manger du chocolat .....	23
Manger de la viande rouge .....	25
Manger des surgelés .....	28
Manger des fruits de mer .....	31
Manger des frites .....	34
Manger régulièrement au fast-food .....	37
Les « bonnes » graisses .....	41
Calcul du « poids de forme » .....	43
<b>2. VITAMINES, MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS</b> .....	45
Les besoins en vitamines du sportif .....	47
La cure hivernale de vitamine C .....	49
Germe de blé et levure de bière .....	52
L'alimentation à « haute densité nutritionnelle » .....	54
Les déficits en calcium .....	57
Les déficits en magnésium de la rentrée .....	60
Les déficits en magnésium quasi permanents .....	63
Manger du boudin pour pallier un déficit en fer .....	66
Entamer une cure de fer 3 semaines avant une compétition ...	69
<b>3. BOISSONS</b> .....	71
Les eaux de source et minérales .....	73
Les boissons énergisantes .....	76
Par forte chaleur, eau pure ou boisson énergétique ? .....	78

Les boissons « isotoniques » .....	80
Faut-il boire sur des efforts de moins d'une heure ? .....	83
Faut-il boire dès le début d'un effort ? .....	85
Risque-t-on de trop boire à l'effort ? .....	87
Boire pour compenser des suées abondantes .....	90
Boire du cola pendant l'effort .....	92
Boire de l'alcool avant l'effort .....	95
Boire de la bière après l'effort .....	97

#### **4. ALIMENTATION EN COURS D'ACTIVITÉ – COMPÉTITIONS 101**

Le dernier repas avant une compétition .....	103
La « ration d'attente » .....	106
Le dernier repas et la mi-temps des sports d'équipe .....	109
Les tournois .....	112
Les épreuves à des moments imprévisibles .....	115
La fringale .....	118
Le ravitaillement d'une randonnée de cyclotourisme .....	121
La journée de golf .....	124
La journée de ski .....	127
La randonnée de montagne .....	130
Boire pendant les séances de natation .....	132
Boire pendant les séances de planche à voile .....	134

#### **5. RÉGIMES PARTICULIERS 137**

Le végétarisme .....	139
L'altitude .....	141
Les sports dans le froid .....	143
Les sports « cérébraux » .....	146
L'alimentation du sportif qui travaille de nuit .....	149
La course à pied à jeun .....	152
Régime amaigrissant et activité sportive .....	155
Athlétisme et nécessité d'être léger .....	157
Que doit-on manger avant un marathon ? .....	160
Culturisme et besoins en protéines .....	163
Perte de poids rapide et performances .....	166

Judokas et perte de poids rapide .....	168
Entraînement intensif sans pouvoir manger .....	170
L'alimentation du sprinter .....	173
L'alimentation du marathonien .....	175
Les « <i>pasta parties</i> » des marathonien et skieurs de fond ...	178
Le marathon des sables .....	180
Les besoins nutritionnels de l'enfant sportif .....	183
Le repas de l'enfant avant son activité sportive .....	186

## **6. ERGOGÈNES ET STIMULANTS .....** 189

La diététique contre le dopage .....	191
La caféine et l'utilisation des graisses .....	194
Le ginseng contre la fatigue et le stress .....	197
La L-carnitine .....	199
La créatine .....	201

## **7. FATIGUE ET PATHOLOGIES .....** 203

Ne pas avoir faim après l'effort .....	205
La « ration de récupération » .....	207
Sueur et perte de poids .....	210
Régime amaigrissant et risques de maladies .....	212
Suivre un régime les jours sans activité sportive ? .....	214
Le point de côté .....	216
Les tendinites .....	219
Les crampes .....	222
La fracture de fatigue .....	225
Les calculs rénaux des marathonien .....	228
Triathlon et troubles digestifs .....	231
Lait et troubles digestifs .....	234

L'auteur .....	237
----------------	-----