



## Diététique

# Je n'arrive pas à manger le jour de la **compétition**

Qui n'a jamais senti cette boule au ventre ? Crispé, impossible d'avaler le moindre aliment. Et pourtant, dans quelques heures, il faudra se rendre au gymnase pour disputer le tournoi dont l'échéance est cochée en rouge sur le calendrier depuis quelques temps déjà. C'est le jour J, il faudra être fort ! On le sait, l'alimentation et l'hydratation seront déterminantes tout au long de la journée de compétition. Sauf que... « Généralement, le blocage intervient sur le lieu de la compétition, explique Véronique Rousseau, diététicienne à l'Insep. C'est pour ça qu'il faut vraiment faire l'effort de prendre un repas chez soi ou à l'hôtel, un petit déjeuner salé ou sucré. Un menu salé se composera d'une viande hachée et de pâtes peu cuites tandis que le menu sucré se composera lui de pain grillé, accompagné de miel ou de confiture, complété par un laitage. Le joueur doit comprendre que c'est indispensable pour ne pas souffrir d'hypoglycémie spontanée, qui va le fragiliser, physiquement et psychologiquement. »

Premier conseil donc : ne pas repousser l'échéance. Un ancrage indispensable pour la suite de la journée même si ce repas, le ventre noué, n'est pas gargantuesque. « Sur place, dès l'échauffement, il faut consommer une boisson de l'effort. Elle doit comporter 20 grammes de sucre par litre. À titre d'exemple, un jus de raisin dans un verre à moutarde doit se mélanger dans une bouteille d'eau d'un litre, en y associant un petit sachet de sel. Ce genre de boissons reste peu longtemps dans le corps et n'est donc pas contraignant pour le compétiteur. Il faut éviter tout ce qui est boisson énergisante ou hyper tonique, beaucoup trop riches. », développe cette experte elle-même ancienne sportive de haut niveau. D'autres clés ? « Oui, un joueur stressé devra éviter les aliments solides. Si, entre les matches les pauses s'étendent jusqu'à deux heures, je lui conseille des collations régulières (compote, barres de céréales...). Si le repos dépasse les trois heures, la prise d'un vrai repas est nécessaire. »

### **Dans mon sac le jour de la compétition**

Stressé, pressé, disputant une compétition le dimanche – jour de fermeture des commerces, le compétiteur ne peut pas toujours faire face à ses besoins sur le lieu de la compétition. Comment prévoir le sac idéal ?

- Une bouteille d'eau
- Une eau énergisante (cf. ci-contre)
- Une boîte de barres de céréales
- Fruits moelleux et non secs
- Compotes ou laitages à boire
- Pâtes accompagnées de pain grillé

Mais celui-ci ne doit pas entamer le confort digestif et les aliments doivent être faibles en graisses. Là encore, si le badiste a du mal à s'alimenter, pas d'impasse pour autant : il faut manger, même en faible quantité. »

Un rappel : « D'abord, la digestion (donc l'absorption des aliments) commence dans la bouche, il faut donc bien mastiquer lorsqu'on est stressé. » Et une mise en garde de Véronique Rousseau. « Attention, on ne teste pas un tel programme le jour d'une échéance importante mais lors de compétitions à plus faible enjeu. Dans le domaine de la nutrition aussi, comme à l'entraînement – et c'en est un finalement – il faut prendre certaines habitudes et connaître son corps. ».

Journaliste : BENJAMIN TÉOULE