

Les bienfaits de la pomme de terre comme aliment du sportif

La pomme de terre est bénéfique au niveau énergétique mais aussi par ses apports en vitamines, fibres, fer, magnésium et potassium.

Son apport calorique est modéré, si elle est cuite à l'eau et évidemment pas dans de l'huile ou avec de la crème...

Pomme de terre et énergie

La veille au soir d'une compétition, il est recommandé de manger des pâtes pour augmenter les réserves glycogéniques. Lors du dernier repas, 3 heures avant l'effort, il est conseillé d'ingérer des glucides complexes et les pâtes sont le plus souvent consommées ; il faut savoir que les pommes de terre cuites à l'eau peuvent avantageusement les remplacer.

Les index glycémiques de ces deux produits sont proches, mais en cours d'exercice la glycémie reste plus constante avec les pommes de terre qu'avec les pâtes d'où moins d'hypoglycémie et donc de fatigue ou de coups de pompe après 30 minutes d'effort.

Il est donc souhaitable de remplacer les spaghettis... par des pommes de terre cuites à l'eau pour le dernier repas qui sera pris 3 heures (vacuité gastrique) avant l'effort.

Pomme de terre et fer

La course à pied et le marathon entraînent souvent des pertes en fer d'où des anémies avec fatigue et diminution des performances.

Le fer joue un rôle majeur dans la fabrication des globules rouges et de l'hémoglobine, vecteurs d'oxygène pour les muscles.

L'apport en fer de la pomme de terre peut paraître modéré mais dans la réalité, il est mieux assimilé que celui d'autres végétaux car elle contient de la vitamine C qui facilite son absorption et son transfert ; il est recommandé de cuire la pomme de terre à l'eau et avec sa peau.

Ainsi, une ration de pomme de terre couvre 20 % des besoins quotidiens en fer et 35 % des besoins en vitamine C.

Pomme de terre et magnésium

Une insuffisance d'apport alimentaire et une transpiration importante répétée peuvent entraîner une carence en magnésium, par ailleurs souvent préexistante chez 18 % des hommes et 23 % des femmes.

Le magnésium est important pour le sportif car il joue un rôle important dans les systèmes enzymatiques producteurs d'énergie, au niveau de la synthèse protéique et de la transmission de l'influx nerveux.

Une ration de pommes de terre non pelées couvre environ 20 % des besoins quotidiens en magnésium.

Pomme de terre et potassium

Certains sports extrêmes peuvent entraîner un déficit en potassium.

Le potassium joue un rôle important dans le bon fonctionnement cardiaque et dans la contraction musculaire. En cas d'insuffisance, des crampes peuvent survenir avant ou après des activités physiques intenses.

Le potassium est le minéral le plus présent dans la pomme de terre ; une ration de 300 g couvre 56 % des besoins mais elles doivent alors être consommées non pelées.

CONCLUSION

La pomme de terre fait partie intégrante de la préparation nutritionnelle car elle optimise les réserves en glycogène au niveau du muscle et au niveau du foie, permettant aux mitochondries de maintenir la contraction musculaire, facteur de réussite de la pratique sportive.

Elle participe également au maintien de l'équilibre en fer, magnésium et potassium.

EN RÉSUMÉ

La pomme de terre est une bonne source de glucides complexes, de minéraux, de vitamines et de fibres.

Elle apporte environ 20 g de glucides aux 100 g. Des glucides dont l'index glycémique varie en fonction de la cuisson et du mode de préparation. Elle apporte du potassium en quantité intéressante avec 410 mg/100 g. Le fer est en quantité moindre, cependant il est mieux assimilé du fait de la présence de vitamine C.



CNIPT
43/45 rue de Naples - 75008 Paris
www.cnipt-pommesdeterre.com

Sprim Crédit Photo : PhotoDisc - BananaStock - CNIPT - P. ROUGEREAU

LA POMME DE TERRE UNE PLACE DE CHOIX DANS L'ALIMENTATION DU SPORTIF

L'alimentation du sportif doit avant tout être équilibrée. Pour répondre aux besoins de l'organisme soumis à rude épreuve, pour éviter carences et coups de pompe, quelques conseils s'imposent.

La consommation énergétique du muscle est particulièrement importante. Le sportif doit majorer sa consommation en énergie, en vitamines et minéraux.

Des produits laitiers à chaque repas pour assurer un apport en protéines et en calcium.

Des viandes, poissons ou œufs pour favoriser le renouvellement musculaire ainsi que l'apport en fer.

Des fruits et des légumes, crus et cuits, à chaque repas et en récupération d'activité physique pour l'apport en vitamines et minéraux.

Des corps gras qui fournissent des acides gras essentiels.

Et des féculents en quantités très importantes : c'est le carburant de l'effort. Pâtes, riz, semoule... et pommes de terre !

L'apport hydrique doit être majoré notamment car les pertes sudorales du sportif peuvent être très importantes. Ces pertes en eau sont accompagnées de pertes minérales.

Pour toutes ces raisons la pomme de terre est un allié indispensable du sportif !

Source d'eau, de minéraux, de vitamines et de glucides complexes, elle joue un rôle important dans l'alimentation du sportif.

COMITÉ NATIONAL INTERPROFESSIONNEL DE LA POMME DE TERRE



ÉNERGIE ET apport EN nutriments

> Le bon équilibre alimentaire pour le sportif se définit comme suit.

L'apport calorique est en moyenne de 3 000 à 3 500 kcal/jour pour les hommes et 2 400 à 2 800 kcal/jour pour les femmes et peut s'élever jusqu'à 4 500 à 5 000 kcal par jour pour un marathonien ou un cycliste professionnel.

Chez le sportif, la part des glucides peut monter à 60 % de l'apport énergétique total, au détriment des lipides. Les glucides sont considérés comme le nutriment le plus important dans l'alimentation du sportif pratiquant des exercices de longue durée, le glucose étant leur substrat énergétique essentiel. De même pour les protéines, leur part peut être augmentée sans toutefois dépasser 2,5 g de protéines par kg de poids corporel et par jour. Chez le sportif de force, les besoins protéiques journaliers sont d'environ 2 à 3 g/kg de poids corporel par jour pendant des périodes ne dépassant pas 6 mois par an. Au moins 2/3 de ces apports protéiques doivent être couverts par les aliments courants, le reste par des suppléments. Cette recommandation leur permet de couvrir leurs besoins en protéines pour assurer une prise de masse optimale. Chez les sportifs endurants, les besoins sont proches puisqu'ils sont de l'ordre de 1,5 à 1,7 g de protéines par kg de poids corporel et par jour. Le catabolisme protéique d'un sportif endurant est accru par rapport à un sédentaire et un apport correct en protéines permet de le compenser. Les protéines ne se stockent pas, une consommation adéquate d'acides aminés permet d'éviter la fonte musculaire et favorise la prise de masse.

Les lipides peuvent ainsi représenter 25 à 30 % de l'apport énergétique total. Les recommandations pour le sportif n'ont pas été modifiées. Les nouveaux apports nutritionnels conseillés ont été calculés pour pouvoir couvrir les besoins physiologiques minimaux, en considérant un apport calorique journalier pour une personne d'activité moyenne de 2 000 kcal. L'apport énergétique du sportif étant plus élevé que celui des sédentaires, un pourcentage de lipides plus faible dans l'alimentation peut quand même permettre de satisfaire les besoins en acides gras indispensables. Reste maintenant à savoir si les besoins en acides gras indispensables ne sont pas plus élevés chez le sportif...

En période de compétition, il faut enrichir les repas en glucides avec des aliments à index glycémique bas (pâtes, semoule). Et dans les trois jours qui précèdent, passer à 70 % de glucides.



Deux à trois heures avant l'effort, prendre un repas normal enrichi en glucides à index glycémique moyen : riz, pommes de terre ou légumes secs. Attention aux légumes secs qui peuvent fermenter. Éviter les graisses de digestion plus lente.

Pendant l'effort, il faut boire et pourquoi pas grignoter quelques fruits secs.

Après l'effort, de la vitesse et de l'importance de la resynthèse du glycogène musculaire va dépendre la possibilité de s'entraîner à nouveau. Pendant ou immédiatement après l'exercice, le glucose est plus efficace que le fructose seul pour participer au restockage rapide du glycogène musculaire. L'ingestion ultérieure de féculents ou de céréales d'index glycémique moyen ou bas se traduit le 2^{ème} jour et les jours suivants par une resynthèse du glycogène musculaire plus élevée sous amidon.

Les minéraux

Le sodium, le chlore et le potassium sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme lors de l'exercice musculaire puisqu'ils participent activement à la contraction du muscle et à l'équilibre hydroélectrolytique des milieux biologiques.

La pomme de terre, riche en potassium, contribue à l'apport en ce nutriment.

L'enfant et l'adolescent sportifs

Les adolescents et les enfants sportifs ont des besoins nutritionnels différents de leurs camarades plus sédentaires. La priorité chez ces jeunes sportifs est de s'assurer qu'ils ingèrent un apport énergétique correspondant à leur niveau de dépense quotidien.

Comme chez l'adulte, l'apport énergétique se fait en respectant la pyramide alimentaire et en privilégiant les glucides lents, les protéines et en limitant les apports lipidiques. Les menus doivent être riches en pâtes, riz, pommes de terre mais aussi en céréales, légumineuses, semoule sans oublier les fruits et les légumes.

Les besoins protéiques sont, comme pour la population sédentaire, de 12 à 15 % de l'apport énergétique total. En période d'entraînement, ils peuvent légèrement augmenter (x 1,2) du fait de la croissance. Ils sont généralement bien couverts par une alimentation diversifiée.

Les apports conseillés en lipides sont identiques à ceux des enfants et adolescents sédentaires. Une vigilance toute particulière doit être apportée quant à l'apport d'oméga 3. Il suffit de consommer des poissons gras (saumon, thon, maquereau...) et des huiles de colza, noix, soja...

Concernant l'hydratation, les conseils sont les mêmes que chez les adultes.



L'AVIS

du Dr François FISCH



Biologie et médecine du sport, nutritionniste

POMME DE TERRE ET NUTRITION DU SPORTIF

Disciplines d'endurance et énergie

L'exercice physique augmente les besoins en énergie mais il n'y a pas de standard car ils dépendent de l'individu, du sport pratiqué, de son intensité, de sa durée...

Au cours de l'effort musculaire, l'organisme a besoin de carburant, sous forme de glucose (et/ou d'acides gras), pour le transformer en énergie mécanique. Les sources alimentaires fournissent de l'énergie nécessaire à la synthèse d'ATP ; l'ATP est indispensable à la contraction musculaire.

Le glucose est apporté par les glucides et constitue le carburant préférentiel du muscle pour la fourniture d'énergie ; l'énergie issue du glucose est la plus facile à utiliser par le muscle. L'organisme peut stocker une certaine quantité de glucose sous forme de glycogène présent dans les muscles et le foie.

Les réserves en glycogène de l'organisme sont faibles (250 à 400 g) et pratiquement épuisées au bout de 30 à 90 minutes d'effort, selon son intensité, d'où une fatigue intense hypoglycémique si on ne complète pas correctement ce stock de glycogène, au niveau musculaire et hépatique.

Plus l'index glycémique (IG) d'un aliment est bas, plus la disponibilité en glucose est lente mais prolongée dans le temps ; inversement, plus l'IG d'un aliment est élevé, plus la disponibilité en glucose sera rapide mais fugace.

Connaître l'IG d'un aliment est important pour bien gérer le capital glucidique avant, pendant et après l'effort.

Exemples :

- **IG bas** : pâtes, légumes secs, fruits tels que pomme ou orange.
- **IG modéré** : pommes de terre cuites à l'eau, riz, pains, fruits tels que banane ou raisin, la majorité des légumes, céréales nature pour petit déjeuner.
- **IG élevé** : glucose, légumes les plus sucrés, miel, céréales sucrées pour petit déjeuner.

Il faut constituer des réserves optimales d'énergie lors de la préparation, la veille et 3 heures avant l'activité physique.