

L'hygiène de Vie d'un Judoka

Présenté par Gino Cardinale Comité Départemental Judo 13

Au jour d'aujourd'hui beaucoup de sportifs se posent d'innombrables questions sur leur hygiène de vie alimentaire, en effet les bonnes attitudes alimentaires à adopter sont parfois difficiles à entreprendre pour répondre aux demandes de la performance sportive...

Au jour d'aujourd'hui le monde de la diététique quelle soit sportive ou normale, évolue d'une manière très étrange... après avoir testé le calorisme, le régime protéiné, les restrictions drastiques... l'alimentation d'aujourd'hui tend d'avantage à se poser des questions non pas sur la valeur énergétique de l'aliment mais sur sa qualité. De nombreuses recherches sur l'industrie agroalimentaires ont démontré que certains traitements, conditionnements et approvisionnements portent atteinte à la qualité du produit. Quels sont ses conséquences ? Sur quoi vont-elles porter préjudices en ce qui concerne le développement physiologique et psychologique humain ? Et particulièrement chez le sportif qui, rappelons le, possède un métabolisme physiologique supérieur à la moyenne ?

C'est pourquoi, lors de notre dernière rencontre, nous avons pu aborder le sujet de l'Importance nutritive des aliments chez le sportif Judoka". Voici quelques sous titres des sujets qui ont été abordés :

- > Quels sont les critères qui garantissent un aliment sain et nutritif pour le sportif Judoka?
- > Quels avantages pour le sportif Judoka ?
- > Quels sont ces éléments nutritifs ? Quelles vitamines, quels minéraux ?
- > Quels sont leurs intérêts dans la performance sportive ?
- > Quel est l'intérêt des fibres pour le sportif Judoka ?
- > L'importance des lipides chez le sportif.
- > Quels lipides doit consommer le sportif Judoka ? Quels sont les intérêts des acides gras omégas 3,6 et 9?
- > Quels sont les lipides à éviter ?
- > Quels avantages possèdent une huile non raffinée (AB) pour le sportif Judoka ?
- > Quelles sont les meilleures sources protéiques pour le sportif Judoka?
- > Quels sont les avantages et les inconvénients des produits laitiers animaux chez le sportif Judoka ?

Pour la prochaine rencontre, nous aborderons la problématique suivante :

Partie 2 :

L'acidification du sportif

Peu connu du monde sportif, l'équilibre acido-basique possède toute son importance dans le développement physiologique et psychologique, mais surtout conditionne et détermine de manière significative les capacités et la performance sportive.

Ainsi, au cours de notre prochaine animation, nous répondrons aux questions suivantes :

Qu'est-ce que l'acidose (acidification de l'organisme)?

Pourquoi est-ce que le sportif en est particulièrement victime?

Quelles sont les conséquences de l'acidification chez le sportif Judoka?

Quels sont les aliments acidifiants ?

Comment éviter l'acidose du sportif par l'hygiène de vie (alimentaire, psycho-émotionnelle, physique et émonctorielle) ?