

Léa Lang : « Le bien-être digestif est central »

Le quotidien d'un sportif est rythmé par son alimentation. La diététicienne Léa Lang est familière du Comité Départemental Olympique et Sportif de Moselle, des U15 du FC Metz et de sportifs amateurs. La professionnelle de la nutrition partage son expérience en cinq questions.

● Quels profils de sportifs viennent réclamer votre expertise ?

Il n'y a pas un profil en soit, mais quelques disciplines reviennent régulièrement. Je croise pas mal de rugbymans, de joueurs de foot, de marathoniens, ou encore d'accros de la musculation, portés sur le bodybuilding. Quelquefois, je rencontre aussi quelques nageurs.

● Ces profils très différents nécessitent-ils également un suivi très différent ?

Evidemment, chaque sport avance des objectifs différents ! Les bodybildeurs cherchent à prendre de la masse avant une compétition. Je les suis donc sur cette période, et leur régime alimentaire demande davantage de protéines. Les rugbymans et les footballeurs cherchent quant à eux une amélioration des performances et de la vitesse. Ils alternent donc entre des séances d'entraînement pur, et des séances de musculation. Leur alimentation privilégiera les glucides aux protéines avant un match, car le but est de s'inscrire sur une performance de 90 minutes. Les sports qui se pratique dans la durée, comme le marathon, demandent une collation pendant la performance. Il vaut mieux privilégier les sucres rapides en s'hydratant. Je conseille à mes marathoniens de mélanger de l'eau à leur jus de fruit, par exemple.

● Avant un match, y a-t-il des règles alimentaires à strictement respecter ?

Le bien-être digestif est central. Avant un exercice physique, je recommande toujours aux sportifs de manger plutôt léger



et d'éviter tout ce qui pourrait perturber leur système digestif. Eviter le lactose, le lait pur. Les yaourts et fromages blancs peuvent être consommés, mais vraiment de façon limitée. Aussi, éviter à tout prix les légumes crus, beaucoup plus riches en fibres, mais qui risquent de gêner le transit intestinal. Evidemment, supprimer tout ce qui est trop gras, la viande rouge, et privilégier la viande blanche, les pâtes, quelques légumes cuits et pourquoi pas un fruit en dessert.

● Pendant une période d'arrêt, les grands sportifs changent-ils encore de régime alimentaire ?

En général, ils ralentissent un peu leur consommation de glucides. Mais il est important de maintenir sa masse musculaire. Je pars toujours du principe

que le but de l'alimentation, c'est qu'il y ait un peu de plaisir. Je leur conseille d'intégrer un aliment un peu plus calorique 3 à 4 fois par semaine, ou même tenter un plat entier un peu plus calorique. Mais je ne suis pas du tout partisante des « cheatmeals », ces repas ultra caloriques pris sur une seule journée, voire en un seul repas sur une semaine, qui peut aller de 2 500 à 3 500 calories. Cette pratique va troubler le métabolisme, qui doit gérer trois fois plus de travail digestif que d'habitude. Il vaut mieux se laisser aller ponctuellement que d'un seul coup, de façon exagérée.

● Les compléments alimentaires aident-ils les sportifs ?

Je pense qu'il n'existe que quatre compléments alimentaires intéressants. D'abord, les protéines, pour tous les

sports de force qui cherchent à prendre de la masse musculaire et n'atteignent pas forcément leur quota de protéines naturelles. Mais ce complément sera beaucoup moins intéressant pour un coureur de haut niveau, par exemple. Ensuite, les acides aminés ramifiés dits BCAA permettent d'améliorer la récupération du sportif s'ils sont pris avant ou après la séance. Encore une fois, ce type de compléments sont plus adaptés aux sports dits de force. Les compléments alimentaires à base de collagène s'adaptent à tout type de pratique sportive, préviennent les blessures et maintiennent les articulations. Et, enfin, les omégas 3 aident à booster le métabolisme.

**Propos recueillis
par Camille Aubourg**