

## Que dîner la veille du match ?

À 17 ou 19 heures de la compétition (repas à 20h pour match à 13 ou 15h le lendemain), il convient d'**augmenter les portions de sucre complexe** (féculents, pain). Les légumes seront moins importants en quantité, mais resteront présents. Niveau protéine, **privilégier les viandes maigres et limiter les apports en graisse** (les sauces, par exemple). Au dessert, le fromage sec sera remplacé par un yaourt ou un fromage blanc légèrement sucré. Enfin, **éviter l'alcool**, sauf en très petite quantité (1 verre de vin). Et pour cause, un repas de veille de match "bien arrosé" aura des effets (trouble de l'équilibre, de la coordination, baisse de la vigilance...) qui - outre une altération de la performance physique et cognitive à l'heure H - augmenteront le risque de blessure. Ces effets ne mettront pas moins de 24 heures à disparaître complètement ! De plus, l'alcool retenu dans le sang entrave l'élimination de l'acide lactique inclus dans les muscles, perturbant de ce fait le processus de récupération.

## Combien de temps avant de jouer faut-il manger ?

La première des choses à souligner est qu'**il faut manger, même si le match a lieu à 10h**. Jouer à jeun se révélera contre-productif voire dangereux. Et si le match a lieu à 13 ou 15h, le déjeuner ne suffit pas ! Outre le petit-déjeuner, indispensable donc, **prévoir une collation très légère à 1 heure du coup d'envoi** afin de prévenir toute hypoglycémie : une boisson naturellement riche en fructose peut suffire (jus de fruit). Ne pas prendre de graisse ni de sucre (barre chocolatée par exemple) sous peine d'obtenir l'effet inverse ! Attention par ailleurs à **ne pas déjeuner trop ou trop près du coup d'envoi** (à midi pour un match à 13h par exemple) avec pour conséquence de devoir jouer pendant la digestion, ce qui altérera la performance. En effet, pour digérer, le tube digestif a besoin de sang, qui est aussi utile aux muscles... D'une manière générale, on considère qu'**il convient de petit-déjeuner ou déjeuner au minimum 2h30 avant le début de la compétition**. Ce laps de temps passe à 3h30 en cas de long déplacement en car ou en voiture. Et pour cause, le trajet va ralentir la digestion. Dans tous les cas, il faudra manger léger. Avant le départ, interdire toute prise de médicament contre le mal de la route ! Ils affaiblissent l'organisme. Une fois à bord, encouragez vos joueurs à boire régulièrement. L'atmosphère confinée, ajoutée au stress, favorisent la déshydratation.

## Que mettre dans l'assiette le jour J ?

Une fois que l'on a respecté un minimum de 2h30 avant de s'élancer sur le rectangle vert, l'important est de ne pas mettre n'importe quoi dans son assiette. La règle d'or à quelques heures du match : **éviter tout ce qui est peu digeste**, qui risque de rester sur l'estomac. **Manger léger et équilibré** (légumes cuits, purée ou riz, viande blanche ou hachée, yaourt, compote) en prenant soin de **supprimer les sucres rapides et de limiter la consommation de thé et de café. À proscrire, le ou les carrés de sucre ingurgités juste avant le coup d'envoi** (seulement à la mi-temps, voir par ailleurs) ! Le saccharose (sucre de table), rapidement utilisable par le muscle, augmente tout aussi vite le taux de sucre dans le sang (glycémie). Il peut ainsi entraîner une hausse rapide d'une hormone appelée insuline qui risque de provoquer une hypoglycémie réactionnelle incompatible avec la performance sportive. À noter que ce phénomène n'est pas immédiat et peut survenir généralement après 40 à 45 minutes. Et là, gros coup de pompe assuré !

## Faut-il boire ou manger pendant le match ?

Au cours d'une partie, un footballeur peut perdre jusqu'à 4 litres d'eau en cas de forte chaleur (on dit généralement que 1 litre d'eau perdu = une baisse de 10% des capacités physiques) ! La sueur étant salée, elle entraîne également une perte de sels minéraux. **Il convient donc en effet de se réhydrater** (quelques bouteilles posées au bord du terrain) avec une eau minéralisée et légèrement sucrée. Ajouter une pincée de sel en cas de forte chaleur. **Il ne sert à rien en revanche de manger**, que ce soit un bout de banane, un morceau de barre énergétique ou un carré de sucre. Cela risque d'indisposer le joueur plus qu'autre chose.

## Que prendre à la mi-temps ?

Voilà la question que se posent le plus souvent les entraîneurs, avec l'espoir de trouver LA solution qui permette à leurs troupes de bénéficier d'un "coup de fouet" pour la seconde période. Malheureusement, il n'existe pas de recette miracle. Seulement des erreurs à éviter, qui peuvent causer l'inverse de l'effet recherché ! Il faut donc bien les connaître. Premièrement, le joueur doit **s'hydrater avec de l'eau minéralisée et légèrement sucrée** (coupée avec un tiers ou un quart de jus de fruit), mais sans "descendre" la moitié de la bouteille en un seul coup ! Sinon, il y a un risque de dilatation du tube digestif pouvant entraîner des douleurs, voire de la diarrhée. La prise doit se faire en 3 gorgées environ toutes les 3 minutes. Question jus de fruit, préférer la pomme et le raisin aux agrumes, trop acides, responsables parfois de mauvaise tolérance gastrique en deuxième période ... En ce qui concerne la nourriture, **oubliez les bananes, barres de céréales, biscuits chocolatés ou gâteaux de riz !** Ce sont des aliments trop gras et difficiles à digérer. Ils pèseront sur l'estomac des joueurs pendant tout le reste de la partie, avec les conséquences que l'on connaît (voir "combien de temps avant de jouer faut-il manger ?). Seuls un ou deux carrés de sucre (à prendre avec de l'eau pour favoriser la vidange gastrique), quelques raisins secs ou gel énergétique peuvent faire l'affaire.

## Et après le match ?

Au coup de sifflet final, **l'eau gazeuse est idéale**. Sa teneur en bicarbonate a pour effet de "tamponner" les acides et donc de faciliter la récupération. Pour l'optimiser ensuite, il est conseillé de **refaire le plein de sucres lents** (pâtes, riz). Quant à la fameuse bière d'après match, il convient ici de rétablir la vérité : le houblon (qui a des effets bénéfiques sur la récupération) est effectivement présent dans la bière, mais en quantité insuffisante comparé à la présence d'alcool qui, elle, va entraîner un apport en graisse... La bière contient également des molécules de la famille de la vitamine B, dont les vertus sont également intéressantes. Il existe d'ailleurs des cures à base de levure de bière... Mais en comprimé, c'est-à-dire sans baigner dans l'alcool !