

# Comportement Hygiénique et Alimentaire d'un Athlète de Haut Niveau

La performance d'un athlète de haut niveau ne dépend pas uniquement de ses capacités physiques ou de ses compétences techniques. Elle repose également sur une gestion rigoureuse de son hygiène et de son alimentation. Ces deux aspects, souvent sous-estimés, jouent un rôle fondamental dans la préparation et la récupération de l'athlète, influençant directement sa santé, son bien-être et ses résultats sportifs. Une hygiène irréprochable permet de prévenir les blessures et infections, tandis qu'une alimentation équilibrée assure une énergie constante et une récupération optimale.

Dans cet article, nous aborderons les principes clés à suivre pour maintenir une hygiène de vie et une alimentation adaptée aux exigences du sport de haut niveau. Nous détaillerons les bonnes pratiques d'hygiène corporelle, vestimentaire, bucco-dentaire, ainsi que les principes nutritionnels essentiels pour une performance durable. Ces recommandations, simples mais cruciales, sont des éléments constitutifs du succès d'un athlète, bien souvent invisibles mais primordiaux.

## I. L'hygiène du sportif

La pratique d'un sport de haut niveau impose des règles d'hygiène strictes. Ces règles, qui englobent aussi bien l'hygiène corporelle que celle liée aux équipements, sont garantes de la régularité des performances et du bien-être général du sportif. Un respect rigoureux de ces principes est essentiel pour prévenir les blessures, optimiser les capacités physiques et maintenir une santé mentale propice à la performance.

### 1) Régularité des horaires de sommeil

Un sommeil de qualité est crucial pour la récupération physique et mentale. Un repos ininterrompu de sept à huit heures par nuit est recommandé pour assurer une bonne régénération musculaire. L'heure du réveil doit être prise en compte, surtout si une compétition est prévue dans la journée : idéalement, le petit-déjeuner doit être consommé trois heures avant l'épreuve.

### 2) Hygiène corporelle

L'hygiène corporelle de l'athlète doit être irréprochable. Il est essentiel de prendre une douche quotidienne, avant et après chaque séance d'entraînement ou d'effort physique, en utilisant un savon adapté. Cela permet non seulement d'éliminer la sueur, mais aussi de prévenir les infections cutanées.

### 3) Hygiène vestimentaire

Le choix des vêtements joue un rôle important dans le confort et la performance de l'athlète. Les critères suivants doivent être respectés :

- **Ampleur et confort** : Les vêtements doivent être suffisamment amples pour éviter toute compression.
- **Transpiration** : Ils doivent être capables de protéger contre l'humidité externe tout en permettant à la sueur de s'évaporer.
- **Propreté et séchage** : Les vêtements doivent être propres et secs à chaque nouvelle séance, tout comme les chaussures qui doivent être spécifiquement adaptées à chaque activité.

- Il est conseillé de ne pas porter de chaussures neuves lors des compétitions.
- Il est aussi important de bien entretenir ses chaussures : les cirer, les alterner avec une deuxième paire et éviter de les laver en machine ou de les faire sécher sur un radiateur.
- Pour les chaussettes, privilégier des matières naturelles comme le coton et la laine, et changer régulièrement de pair, notamment lors des compétitions.

#### **4) Hygiène bucco-dentaire**

Une bonne hygiène bucco-dentaire est essentielle, car des dents mal entretenues peuvent entraîner des problèmes musculaires et tendineux en raison des bactéries qui se propagent dans l'organisme. Il est donc recommandé de brosser les dents après chaque repas (pendant trois minutes) et de consulter régulièrement un dentiste pour prévenir les infections et les douleurs bucco-dentaires.

#### **5) Hydratation**

L'hydratation est un aspect fondamental de la préparation physique. Elle doit être régulière avant, pendant et après l'effort. L'idéal est de boire de petites quantités d'eau tout au long de l'exercice afin d'éviter l'inconfort digestif. Il est aussi recommandé de nettoyer régulièrement les gourdes utilisées, afin d'éviter l'accumulation de bactéries.

#### **6) Le pied du sportif**

Les lésions du pied, bien que souvent considérées comme bénignes, peuvent perturber l'entraînement. Les ampoules, les ongles noirs et les mycoses sont courantes et doivent être traitées rapidement pour éviter les contre-performances. Par exemple :

- **Les ampoules** : Il est conseillé de désinfecter et de recouvrir l'ampoule avec un pansement stérile. Si l'ampoule est ouverte, il faut retirer la peau détachée et désinfecter la zone.
- **Les mycoses** : Les champignons se développent facilement dans des environnements humides. Il est important de se sécher soigneusement les pieds, notamment entre les orteils, et de consulter un médecin pour un traitement antifongique.

#### **7) Les sportifs diabétiques**

Les athlètes diabétiques doivent accorder une attention particulière à l'hygiène de leurs pieds, en inspectant quotidiennement leurs pieds, en prenant soin de couper leurs ongles avec précaution et en consultant régulièrement un spécialiste pour des soins de pédicurie.

#### **8) Vaccins recommandés**

La prévention des maladies infectieuses passe aussi par la vaccination. Les sportifs doivent veiller à être à jour avec leurs vaccins, notamment contre le tétanos, l'hépatite B et l'hépatite A en fonction de la pratique de leur sport.

## II. Alimentation du sportif

Une alimentation équilibrée et adaptée est essentielle pour maintenir la performance d'un athlète. Le choix des aliments doit se faire avec soin pour favoriser la digestion, l'énergie et la récupération.

### 1) Aliments à privilégier

Les repas doivent être principalement composés de glucides complexes, de protéines maigres et de graisses saines. Les aliments à faible teneur en graisses et faciles à digérer sont préférables, notamment les plats cuits à la vapeur, bouillis ou pochés. Voici quelques exemples de repas recommandés :

Repas	Évitez	Choisissez
Petit déjeuner	Muffins, viennoiseries, saucisses	Pain complet, œufs brouillés, fruits
Déjeuner	Charcuterie, croissants, pâtisseries	Poisson ou poulet grillés, légumes
Dîner	Frites, pizza, viande rouge	Pommes de terre bouillies, spaghettis
Collation	Barres sucrées, biscuits	Fruits, barres énergétiques

### 2) Repas avant la compétition

**De 2 à 4 heures avant l'épreuve :** Consommer un repas léger à faible teneur en graisses et riche en glucides. Par exemple : fruits, céréales, yaourt, eau ou boisson sportive. Il est conseillé de boire 300 à 500 ml d'eau pour bien s'hydrater.

**De 1 à 2 heures avant l'épreuve :** Une collation légère composée de glucides (banane, raisins secs, barre de céréales) et d'un liquide supplémentaire (eau ou boisson sportive).

### 3) Pendant la compétition

Il est important de continuer à s'hydrater et de consommer des glucides sous forme de boissons ou de barres pour maintenir le niveau d'énergie. La consommation de la datte est conseillée pendant la compétition.

### 4) Après la compétition

Après l'effort, il est essentiel de se réhydrater avec de l'eau ou une boisson sportive et de consommer des glucides pour reconstituer les réserves énergétiques. Un en-cas léger à base de fruits ou de barres de céréales est recommandé.

Le respect des règles d'hygiène et d'alimentation est crucial pour l'athlète de haut niveau. Ces pratiques doivent être intégrées de manière régulière et systématique pour optimiser les performances et garantir une santé physique et mentale optimale. En adoptant ces comportements comme des habitudes, le sportif peut mieux gérer son corps et maintenir une discipline rigoureuse sans que cela ne devienne contraignant.

### Dr. KARIMOU Rachidatou

Docteur en Nutrition, Microbiologie Alimentaire et Biochimie.

Tél : 96009047/ 94125137

Mail : tasno2014@yahoo.fr

