

La Naturopathie au quotidien du Judoka.

SOMMAIRE

- ✓ **Partie 1 : L'alimentation du sportif.**
- ✓ **Partie 2 : La toxémie du sportif.**
- ✓ **Partie 3 : La force mentale et le potentiel physique du sportif.**
- ✓ **Partie 4 : Les émotions du sportif.**

Partie 1 : L'Alimentation du sportif.

A) Importance de la qualité
nutritive des aliments

Quels sont les critères qui garantissent un aliment sain et nutritif pour le sportif Judoka?

> Origine et provenance des
aliments

> Non raffiné

> Non Traités (AB)

> Utilisation d'une cuisson
douce

La problématique du raffinage sur :

> les céréales

> le sucre

> les huiles végétales

Une céréale ou un sucre non raffiné (1/2 complet ou complet) garantit:

- > une absence de pesticides et de produits chimiques de traitement
- > la présence de vitamines et minéraux
 - > la présence de fibres
- > limite l'acidification de l'organisme

**Quels avantages pour le sportif
Judoka ?**

Sans pesticides ni produits chimiques

=

- > pas de troubles endocriniens
- > pas d'atteintes à la santé

Présence de vitamines et minéraux

=

- > catalyseurs enzymatiques de tous les systèmes de l'organisme
- > compensation des pertes par la sudation: reminéralisation.
- > vertues antioxydantes
- > la Santé

Présence de fibres

=

> transit de qualité pendant la
pratique sportive

> index glycémique bas

L'importance des lipides chez le sportif Judoka

Rôle du lipide

=

- > énergétique (9kcal/g)
- > participe à la formation de glycogène dans le foie et les muscles
- > essentiel à la vie cellulaire et au fonctionnement de l'organisme

**Quels lipides doit consommer
le sportif Judoka ?**

Les acides gras mono-insaturés et polyinsaturés

=

> Huiles végétales non raffinée

AB

> Poissons gras

> Oléagineux

> Viande blanche

Quels sont ceux à éviter ?

Les acides gras trans :

- > huiles végétales raffinées
- > margarine hydrogénée

Les acides gras saturés contenus dans :

- > les matières grasses animales
- > les charcuteries et viandes
grasses

**Pourquoi le sportif doit
consommer de bons lipides
(acides gras insaturés) ?**

Rappel :

Une huile végétale non raffinée
garantie

=

> une absence d'acides gras trans

> la présence d'acides gras
polyinsaturés : oméga 3, 6 et 9.

**Quels avantages pour le sportif
Judoka ?**

Une absence d'acides gras trans

=

> acides gras assimilables

> non cancérigènes

> baisse des risques de maladies
cardiovasculaires

La présence d'acides gras oméga 9

ex: huile d'olive et oléagineux

=

- > protecteurs cardiovasculaires
 - > anti-inflammatoires
 - > fluidifiants sanguins
- > composants des membranes
cellulaires

La présence d'oméga 6

ex : la plupart des autres huiles

=

> protecteurs cardiovasculaires

> anti inflammatoires

> contre l'hyperactivité

> régulateurs hormonaux

> composants de la membrane cellulaire

La présence d'oméga 3

ex : huiles de lin, de cameline et
poissons gras

=

> protecteurs cardiovasculaires

> anti inflammatoires

> nourrissent le SN

> favorisent la lypolyse

> composants des membranes cellulaires et de la
rétine.

Quelles sont les meilleures sources protéiques pour le sportif Judoka?

> Viande blanche de qualité ou AB

> Œuf AB

> Poissons blancs et gras de qualité

> Protéine végétale AB

> Produits laitiers de chèvre ou de brebis AB

> Viande rouge (2 fois par semaine) de qualité ou AB

**Les avantages et les
inconconvénients des produits
laitiers animaux en chez le
sportif Judoka ?**

Les avantages (en quantité modérée)

=

- > sources de calcium
- > source de protéines

Les inconvénients

=

> acidifiants

> pro inflammatoires

> sujets aux intolérance au lactose

La problématique de l'acidification chez le sportif

Rappel :

le sportif judoka est particulièrement touché par l'acidification de l'organisme :

- > rejet d'acide lactique
- > stress du quotidien et des compétitions
- > perte des minéraux tampons par la sudation
- > alimentation raffinée et calorifiée (régimes)

Quels sont les aliments acidifiants ?

> les aliments raffinées

> les produits laitiers en excès

> le café, tabac, alcool

> les protéines animales en excès

> la viande rouge et charcuteries en excès

Aliment acidifiant

=

- > Aliment pro-inflammatoire et chélateur de bases alcalines
(minéraux)
- > acidose et déminéralisation

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

> Inflammations et douleurs ostéo-articulaires

> Terrain allergique

> Pathologies respiratoires

> Fatigue et déminéralisation

> Fractures, blessures

> Baisse des performances et de la santé du sportif.