

La Naturopathie au quotidien du Judoka.

12/10/2013

CARDINALE GINO [http://
www.dcnaturopathe.fr](http://www.dcnaturopathe.fr) /
gc.naturopathe@gmail.com

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.
(pilier de la performance)

Le travail du Naturopathe dans l'hygiène alimentaire du Judoka:

- Qualité nutritive des aliments.
- Type d'eaux et boissons consommées
- Apports caloriques et index glycémique.
- Intérêt des fibres.
- Boissons énergétiques et isotoniques.
- Encas et collations.
- Comportement alimentaire
- Perte ou prise de poids.

Origine des
aliments
consommés



Qualité nutritive
des aliments :
vitamines,
minéraux et
antioxydants



**Performance et la
Santé**

• Types d'Eaux consommées

- Compensation des pertes minérales par la sudation

- Compensation des pertes hydrique par la sudation

- Tamponnage des acides par les bases minérales

- Baisse des Crampes
- Meilleur rendement musculaire

- Diminution des Pathologies inflammatoires ostéoarticulaires et musculaires

- **Augmentation des performances et capacités sportives**

• Types de fibres consommées

- Fibres Insolubles: Céréales et légumineuses

- Fibres solubles : Fruits et Légumes/ Légumineuses

- Régularité et qualité du transit

- Qualité et temps de digestion

- Index glycémique

- Absorption des éléments nutritifs

- Quantité et durée de sucre dans le sang

- **Performance sportive pendant le combat**

- Importance de l'index glycémique du repas

- Type de glucide consommé



- Quantité et types de fibres dans le repas



- Temps et type de cuisson utilisée



- Taux d'insuline sécrétée



- Stockage du glycogène dans les muscles et le foie



- Taux et durée de sucre disponible dans le sang



- Quantité d'énergie disponible pour le combat

Les objectifs nutritionnels des repas du Judoka.

Buts nutritionnels

du repas de la veille du combat :

- Apport massif en glucides pour permettre un **début de stockage du glycogène** (sucre de réserve) dans les muscles et le foie.
- Création d'une **réserve de sucre** dans les muscles en prévention du combat.
 - Apport en **protéines** en complément des glucides pour **la fabrication du muscle**.
 - Apport en **vitamines et minéraux** par les légumes et les céréales demi complètes.

Buts nutritionnels du dernier repas avant le combat

- **Apports massif en énergie** (en terme de calories glucidiques) **dans le sang**.
- **Epargne du glycogène** préalablement stocké dans le muscle la veille.
- **Vidange gastrique rapide (digestion rapide)**.
- **Absorption glucidique et protéique rapide et optimale** par absence de fibre.

Buts nutritionnels des encas et boissons pendant le combat

- Apports en glucides (fructose++) afin **d'épargner le glycogène dans les muscles.**
- **Apports en sel** pour éviter la fuite de l'eau des muscles et **éviter les crampes.**
- Apport massif en **eau** pou **combler la perte hydrique dû à la sudation.**

Repas après le combat...

- Tout de suite après l'activité sportive:

Réhydratation massive pour combler les pertes hydriques et basifier l'acidité.

- Repas au moins 30 min après le sport:

Repas basifiant et régénérant pour combler les pertes vitaminiques et minérales.

Buts nutritionnels du repas

après le combat :

- Recharge en glycogène pour la prochaine pratique sportive.
- Recharge minérale et vitaminique
- Basification de l'organisme.
- Recharge hydrique.

Partie 2 :

La toxémie du sportif

Le travail du Naturopathe dans l'hygiène émonctorielle du Judoka:

- Drainage des acides, colles et cristaux.
- Contrôle des bons fonctionnements des systèmes digestif, urinaire, respiratoire et cutané.
- Utilisation de la phytothérapie, aromathérapie et hydrologie.

Partie 3 :
**La force mentale et le
potentiel physique du
sportif.**

Le travail du Naturopathe dans l'hygiène physique et nerveuse du Judoka.

- Entraînements et renforcement musculaire.
- Exercices d'assouplissements et d'étirements.
- Relaxation, exercices respiratoires et sophrologie.
- Durée et qualité du sommeil.
- Etude du tempérament du sportif.
- Massages et aromathérapie.
- Bol d'air Jacquier.

Partie 4 :
Les émotions du
sportif et ses
conséquences.

Le travail du Naturopathe dans l'hygiène psycho-émotionnelle du Judoka :

- Psychologie.
- Décodage biologique et psychosomatique.
- Utilisation de compléments alimentaires
- Techniques de gestion du stress.