

L'alimentation des athlètes japonais à Atlanta

par Hideyuki Miki*

Pendant les 17 jours des Jeux de la XXVIe Olympiade, Jeux du Centenaire d'Atlanta, les 308 athlètes japonais ont un peu délaissé les baguettes et le sushi. La délégation japonaise a pour l'essentiel pris ses repas dans la grande salle à manger, éloignée à dix minutes à pied de son logement, ou alors dans la salle à manger auxiliaire, qui était également située à quelques minutes de marche. Ces deux salles étaient ouvertes vingt-quatre heures sur vingt-quatre. La grande salle à manger proposait des menus complets, ainsi que des fruits, des crudités, du fromage, des boissons, des desserts et des produits McDonald. Dans la salle à manger auxiliaire, on trouvait les menus McDonald habituels, de même que d'autres aliments, comme des fruits, un buffet de salades, des yaourts, des céréales et des crèmes glacées. Dans les deux salles, les plats étaient dressés sur des buffets. Chaque membre de la délégation devait décider ce qu'il entendait consommer et combien. Les repas buffets sont la règle non seulement aux Jeux Olympiques, mais aussi aux autres manifestations sportives internationales et régionales. Par conséquent, les athlètes doivent avoir certaines connaissances - même limitées - en diététique. De nombreux athlètes suivent par exemple quelques cours en nutrition à l'occasion de leurs camps d'entraînement. En ma qualité de médecin de la délégation japonaise, j'ai établi quelques menus types (voir ci-dessous) après consultation de diététiciens au sujet de la nourriture qui convenait aux athlètes. J'ai ensuite indiqué les éléments clés des menus types dans la documentation. Tout d'abord, les athlètes devaient consommer des repas bien équilibrés, composés d'un aliment de base (riz, pain, pâtes ou céréales), d'un plat principal (viande, poisson, oeufs, jambon, etc.), d'un légume, de lait et de fruits. Il faut manger modérément et s'abstenir de trop manger. Les athlètes doivent éviter de consommer trop d'aliments gras et donc préférer les aliments grillés, rôtis, bouillis ou cuits à la vapeur. Il faut choisir une nourriture digeste, des quantités suffisantes de légumes verts ou jaunes, et une quantité tout aussi suffisante de fruits. Il leur était recommandé de boire du lait demi-écrémé à chaque repas. S'agissant des repas pris

immédiatement avant une épreuve (voir ci-dessous), j'ai proposé que les athlètes fassent preuve de modération. Ils doivent préférer des aliments digestes (comportant un minimum de graisse) et surtout consommer des aliments à base de céréales comme du riz, du pain, des spaghettis, des flocons de céréales, ainsi que beaucoup de fruits. En ce qui concerne les boissons, des jus de fruit 100% purs sont à recommander.

Les types de repas et les quantités proposés dans la grande salle à manger étaient tout à fait appropriés mais leur goût a dû paraître plutôt fade aux Japonais. La vie confinée au village olympique était monotone. Pour changer, les athlètes sont quelquefois partis en ville prendre un repas 'à la japonaise', ce qui a contribué au maintien de leur condition physique. Nous avions installé dans l'infirmerie un pese-personnes numérique, précis à 50 grammes près, afin de permettre aux athlètes de se peser à tout moment.

Durant ces Jeux Olympiques, qui ont pourtant eu lieu par un temps d'été très chaud, aucun athlète n'est venu consulter pour des troubles dus à la nourriture consommée. Maintenir une bonne condition physique et permettre d'être au mieux de sa forme au moment des épreuves doivent donc être les objectifs de toute alimentation des athlètes.

QUE CHOISIR POUR UN REPAS BUFFET AU VILLAGE OLYMPIQUE (MENU TYPE)

1. Aliment de base
2. Plat principal: viande, poisson, oeufs, jambon ou similaire
3. Plat de légumes
4. Lait
5. Fruits

ÉLÉMENTS CLÉS:

- Consommez des repas bien équilibrés sur le modèle du menu type, en choisissant des aliments de 1 à 5
- Faites preuve de modération; ne mangez pas trop
- Consommez peu d'aliments gras, Préférez des aliments grillés, rôtis, bouillis ou cuits à la vapeur
- Choisissez des aliments digestes



- Consommez en quantités suffisantes des légumes verts et jaunes
- Mangez assez de fruits
- Buvez du lait demi-écrémé à chaque repas
- Prenez des aliments complémentaires contenant du calcium, du fer et des vitamines
- Mâchez soigneusement vos aliments et mangez lentement
- Ne mangez pas juste avant de vous coucher
- Ne goûtez à aucun aliment inconnu avant d'avoir fini vos compétitions.

AVANT UNE ÉPREUVE, CHOISIR LE MENU 3 OU 4 HEURES AUPARAVANT

Éléments clés:

- Faites preuve de modération: ne mangez pas trop
- Choisissez des aliments digestes. Ne mangez pas trop d'aliments gras.
- Mangez une quantité suffisante d'aliments de base, notamment du riz, du pain, des spaghettis et des flocons de céréales
- Consommez suffisamment de fruits
- Comme boissons, buvez beaucoup de jus de fruit 100% purs
- Prenez des compléments alimentaires, tels que comprimés de calcium, de fer, de vitamines
- Mâchez soigneusement et lentement les aliments.

*Médecin de la délégation japonaise.