

L'importance de la nutrition pour un joueur de tennis de table vétérán (+40 ans)

Le tennis de table, bien qu'il puisse paraître moins exigeant physiquement que d'autres sports, demande une excellente condition physique et mentale, surtout pour les joueurs vétérans. À partir de 40 ans, le corps subit des changements naturels qui peuvent influencer les performances sportives, la récupération et l'endurance. Une nutrition adaptée est donc cruciale pour optimiser les performances, prévenir les blessures et améliorer la récupération. Voici un guide complet sur l'alimentation et les boissons à privilégier pour les vétérans du tennis de table.

1. Les besoins nutritionnels des joueurs vétérans

À mesure que l'on vieillit, les besoins énergétiques diminuent légèrement en raison d'une baisse du métabolisme de base. Cependant, les besoins en nutriments essentiels augmentent souvent pour compenser les effets de l'âge, comme la diminution de la masse musculaire et la fragilité osseuse. Les joueurs vétérans doivent donc viser une alimentation riche en nutriments tout en contrôlant leur apport calorique.

Priorités nutritionnelles :

- **Protéines** : essentielles pour maintenir la masse musculaire et faciliter la récupération. Privilégiez les sources maigres comme la volaille, le poisson, les œufs, les produits laitiers faibles en matières grasses et les légumineuses.
- **Glucides** : ils fournissent l'énergie nécessaire pour les matchs. Optez pour des glucides complexes (quinoa,

patates douces, riz brun, flocons d'avoine) et limitez les sucres rapides en dehors des périodes d'effort.

- **Graisses saines** : elles sont indispensables pour les articulations et la production d'énergie à long terme. Consommez des noix, des graines, de l'huile d'olive et de l'avocat.
- **Vitamines et minéraux** : particulièrement le calcium (pour la santé osseuse), la vitamine D (essentielle pour l'absorption du calcium), le magnésium (pour les crampes musculaires), et les antioxydants comme les vitamines C et E (pour contrer le stress oxydatif lié à l'effort).
- **Fibres** : favorisent une bonne digestion et le contrôle du cholestérol. Privilégiez les fruits, légumes, et céréales complètes.

2. L'alimentation avant un match

Objectif : Fournir de l'énergie tout en évitant les troubles digestifs.

- **3 heures avant le match** : un repas léger, riche en glucides complexes et modéré en protéines, comme du riz complet avec du poulet grillé et des légumes vapeur.
- **1 heure avant le match** : une collation légère à base de glucides rapides, comme une banane, une barre énergétique pauvre en matières grasses ou un petit smoothie.

À éviter : Les aliments riches en graisses ou en fibres juste avant le match, qui peuvent ralentir la digestion.

3. Les boissons et suppléments pendant les matchs

Hydratation : la clé de la performance

La déshydratation, même légère, peut affecter les réflexes et la concentration, essentiels au tennis de table. Buvez régulièrement, même si vous ne ressentez pas la soif.

- **Avant le match** : 500 ml d'eau environ 2 heures avant le début du jeu.
- **Pendant le match** : 150 à 250 ml toutes les 15 à 20 minutes. Privilégiez :
 - **Eau pure** pour les matchs de courte durée (moins de 30 minutes).
 - **Boissons isotoniques** pour les matchs ou tournois plus longs, afin de compenser les pertes en électrolytes (sodium, potassium) et maintenir l'énergie grâce à une légère dose de glucides (6-8 g/100 ml).
- **Après le match** : une boisson de récupération peut aider à restaurer l'énergie et l'hydratation (voir ci-dessous).

Suppléments alimentaires utiles pendant les matchs :

- **BCAA (acides aminés à chaîne ramifiée)** : pour prévenir la dégradation musculaire et réduire la fatigue.
- **Maltodextrine ou gels énergétiques** : à utiliser en cas de baisse d'énergie pendant un match prolongé.
- **Magnésium** : en ampoules ou tablettes effervescentes, pour prévenir les crampes musculaires.

4. La récupération post-match

Une récupération efficace est primordiale pour enchaîner plusieurs matchs ou éviter les douleurs musculaires le lendemain.

- **Dans les 30 minutes suivant le match :**
 - Une boisson de récupération contenant des glucides et des protéines dans un ratio 3:1 (ex. : lait chocolaté ou shake protéiné avec une banane).
 - Une hydratation supplémentaire pour compenser les pertes (boisson isotoniques ou eau minérale riche en magnésium et potassium).
- **Repas post-match :**
 - Riche en protéines maigres et en glucides complexes, avec des légumes riches en antioxydants (ex. : poisson grillé, patates douces et légumes verts).

5. Conseils pour une nutrition à long terme

Pour rester performant et en bonne santé, il est essentiel de maintenir une alimentation équilibrée en dehors des matchs. Voici quelques conseils supplémentaires :

- **Mangez des petits repas fréquents** pour maintenir une énergie stable et éviter les baisses de performance.
- **Adoptez une alimentation anti-inflammatoire**, en incluant des aliments comme le curcuma, le gingembre, et les fruits rouges.
- **Surveillez votre poids** : un excès de poids peut peser sur les articulations et limiter la mobilité.
- **Consultez un médecin ou un nutritionniste** si vous prenez des suppléments, surtout pour éviter les surdosages ou interactions avec des médicaments.

Conclusion

La nutrition joue un rôle clé dans la performance et la récupération des joueurs de tennis de table vétérans. En adaptant leur alimentation à leurs besoins spécifiques, en s'hydratant correctement et en intégrant les bons suppléments, les joueurs peuvent continuer à exceller sur les tables tout en préservant leur santé. Une bonne alimentation n'est pas seulement un avantage compétitif, c'est aussi une manière de prolonger le plaisir de jouer, quel que soit l'âge. 🏓