

LES PERFORMANCES DU GSHC COMMENCENT DANS L'ASSIETTE...



Ella Odman - Nutritionniste en Micronutrition

Ces nutriments ont tous un impact potentiel sur chaque paramètre de la performance (aptitudes intellectuelles, concentration, endurance, vitesse) et peuvent prévenir les blessures par leur action antioxydante et anti-inflammatoire.

Ella Ödman travaille sur l'identification des besoins nutritionnels de chaque joueur du GSHC en partant du postulat suivant: «Si certains nutriments manquent, alors des troubles fonctionnels se manifestent. Plus les déficits, déséquilibres ou intolérances sont importants et plus flagrantes seront les répercussions sur leurs organismes.»

/ A LA RECHERCHE D'UN ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL IDÉAL

Pour couvrir les besoins nutritionnels des joueurs, la nutritionniste a fait le choix de compléments alimentaires spécifiques du laboratoire Pileje: des antioxydants avec Proteochoc et Oxybiane CellPro, des acides gras essentiels avec Omegabiane EPA et des probiotiques avec Lactibiane Référence.

Depuis l'été dernier, les joueurs de Genève-Servette sont encadrés et conseillés par Ella Ödman, nutritionniste spécialisée en micronutrition. L'objectif ? Proposer une alimentation adaptée, effacer les mauvaises habitudes et apporter les micronutriments nécessaires pour tenter d'améliorer encore les performances.

Comprendre ce qu'il y a dans son assiette, quand et comment alimenter son organisme, voilà autant de sujets traités par Ella Ödman, nutritionniste du Genève-Servette Hockey Club depuis l'été dernier.

/ PRENDRE DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES

Tout comme notre alimentation moderne, l'assiette du sportif est très souvent riche en énergie, mais pauvre en micronutriments. Les joueurs du Genève-Servette sollicitent leurs organismes de manière importante, et de mauvaises habitudes alimentaires peuvent être responsables de déséquilibres, voire de carences, et ont potentiellement un impact négatif sur la performance.

Ella Ödman intervient dans les repas des joueurs, en fournissant des recettes et des listes d'aliments à acheter aux intendants, notamment Isabelle et Edmond. «Notre but est que les joueurs procèdent ensuite d'eux-mêmes ainsi à midi ou le soir à la maison, lorsqu'ils sont lâchés hors de la patinoire. Je suis là pour les éduquer, leur apprendre à faire les bons choix, pour qu'ils continuent d'améliorer leurs performances. Une bonne nutrition peut baisser le côté inflammatoire, accélérer la récupération et contribuer à éviter non seulement les baisses de régime, mais aussi des blessures», explique la nutritionniste.

/ L'ASSIETTE IDÉALE DU SPORTIF

- Des macronutriments: les glucides pour l'énergie, c'est le carburant de l'effort, les lipides, réserve de carburant, et les protéines pour la force musculaire et la récupération.
- Des micronutriments non énergétiques (vitamines, minéraux, acides gras polyinsaturés, acides aminés essentiels, flavonoïdes...), mais indispensables au bon fonctionnement des cellules musculaires et cérébrales.

Les antioxydants permettent de lutter contre les phénomènes de vieillissement cellulaire accéléré et de fatigue liés au sport. Un réparateur cellulaire comme le Proteochoc a pour vocation de réparer plus vite les cellules après un choc, de diminuer les inflammations, et donc de contribuer à optimiser la récupération après les matchs et les entraînements.

Les acides gras essentiels de type omégas 3 travaillent sur le corps en protégeant le cœur et les vaisseaux, mais aussi sur le cerveau en stimulant la mémoire et les réflexes. Ceux-ci peuvent donc jouer un rôle pour obtenir un temps de réaction rapide lors des matchs. En parallèle, l'effet anti-inflammatoire des omégas 3 peut apporter un plus dans la récupération. Enfin, les probiotiques renforcent les défenses immunitaires et le dynamisme général.

En termes de nutrition, le GSHC tente donc de travailler sur un axe encore méconnu dans le monde du hockey professionnel, et cette nouvelle prise en charge nutritionnelle sera mise en place sur cette fin de saison 2013-2014.