

SANTÉ

Le musicien et son alimentation

Le musicien professionnel est exigeant : il dorlote son instrument, peaufine son jeu, cherche le meilleur luthier... Quand apparaît une douleur, il consulte ostéopathes ou médecins. Mais a-t-il conscience de l'impact de son alimentation sur sa vie professionnelle ? Le point de vue d'une nutritionniste.

Partager cet article



ARTICLE INFO

EXTRAIT DE :



LA LETTRE DU MUSICIEN 471 Acheter en ligne

CATÉGORIE

Santé

MOTS CLÉS

santé, alimentation, repas, restaurant

AUTEUR

DATE DE PUBLICATION

25/11/2015

Pour le sportif, l'alimentation est un maillon fondamental de sa préparation et de l'amélioration de ses performances physiques et mentales. Chez le musicien professionnel, cette question n'est jamais abordée. C'est pourtant un élément capital. Car le musicien est à mes yeux un sportif à part entière, soumis lui aussi à de nombreuses contraintes physiques et mentales. Bien se nourrir est un élément essentiel à la qualité de sa vie professionnelle et à l'accomplissement de son art : pour entretenir sa musculature tout au long de sa vie, pour être en pleine possession de ses moyens lorsqu'il se produit en public, pour rester concentré durant de nombreuses heures de cours, de travail personnel, de répétitions, de concerts, pour entretenir son mental face aux situations de stress répétées, pour affronter les décalages horaires lors des concerts et tournées à l'étranger...

Une alimentation équilibrée est la certitude d'un plus grand bien-être et de meilleures performances musicales.

Mais le rythme de vie du musicien le conduit souvent à des solutions de facilité délétères pour sa santé : repas sautés, pris sur le pouce, pauses très sucrées, excès d'excitants pour "tenir" toute la journée... C'est pourquoi je vous propose quelques pistes pour améliorer votre équilibre alimentaire et indirectement votre forme musicale !

Les grands principes d'une alimentation équilibrée

On dénombre sept familles d'aliments nécessaires à notre organisme.

Les fruits et légumes Il est recommandé d'en consommer au moins cinq portions par jour (une portion = 80g), qu'ils soient crus ou cuits. Une consommation supérieure à ces recommandations, sans être excessive, est bénéfique.

Les féculents Pommes de terre, légumes secs, riz, pâtes, semoule, boulgour, sarrasin, millet, quinoa, pain, biscotte, galettes de riz..., il est recommandé d'en consommer à chacun des trois repas principaux.

Les aliments protéiques Viande, œufs, poisson, fruits de mer, crustacés... Ils sont à consommer une à deux fois par jour selon les besoins de chacun, sans en abuser car ils acidifient l'organisme. Les protéines peuvent aussi être apportées par des aliments végétaux moins acidifiants : céréales, légumes secs, fruits secs oléagineux... Les végétariens et végétaliens ont intérêt à se faire conseiller par un professionnel de la nutrition afin d'être sûrs que leurs apports protéiques sont suffisants et d'éviter une éventuelle carence en vitamine B12. Un bon apport en protéines végétales ou animales est le garant d'une bonne musculature.

Les produits laitiers Ils sont très controversés aujourd'hui, leurs défenseurs prônant leurs atouts et leurs détracteurs expliquant les risques de leur consommation. L'OMS recommande de consommer deux produits laitiers par jour ; la France, grand producteur de lait, en conseille trois ou quatre. Ayons donc une consommation modérée : deux à trois fois par jour maximum sans ajout de sucre et en variant les produits de vache, chèvre ou brebis. Le fromage doit être limité à une portion par jour.

Les produits laitiers peuvent être la source d'inconfort ou de troubles ORL chez certaines personnes (irritations, fatigue vocale, rhinites ou toux chroniques...). En présence de ce genre de troubles au quotidien, les chanteurs et instrumentistes à vent doivent penser aux produits laitiers. Il arrive qu'une simple diminution de leur consommation ou leur éviction de l'alimentation résolve ces troubles ORL.

Les matières grasses Indispensables à la bonne santé de l'organisme, on choisira des huiles vierges non raffinées riches en acides gras oméga 3 et oméga 6 telles que l'huile d'olive ou de colza. Le beurre sera consommé uniquement cru.

L'eau Seule boisson indispensable à notre santé, à consommer aussi sous forme de tisane, thé ou café légers, laits animaux ou végétaux, jus de fruits 100% pur jus, soupes, bouillons... En ce qui concerne le vin, il est conseillé de choisir plutôt du vin rouge et de ne pas boire plus d'un verre par jour pour les femmes et deux verres par jour pour les hommes, toujours au cours d'un repas.

Les produits sucrés Le sucre ajouté représente la seule famille alimentaire qui n'est pas indispensable à notre organisme. C'est un aliment plaisir à consommer occasionnellement. En outre, le sucre suscite la faim : plus une prise alimentaire est sucrée, plus vous aurez de nouveau faim rapidement.

D'autres paramètres signent une alimentation équilibrée

La structure des repas Chacun des trois repas principaux doit comporter un maximum de familles d'aliments différentes, à l'exception des produits sucrés. Ainsi, vous offrez à votre corps les nutriments dont il a besoin tout au long de la journée en limitant l'apport calorique.

Les rythmes alimentaires Les sécrétions digestives répondent à un rythme que votre organisme adopte en fonction de votre mode de vie et qui s'installe sur le long terme. En organisant votre emploi du temps, il est primordial de respecter des horaires réguliers de repas pour que votre digestion soit optimale.

Prendre le temps de manger Le cerveau a besoin de 20 minutes au moins pour analyser le contenu d'un repas. C'est le temps minimum qu'il faut consacrer à chacun des repas pour que le cerveau nous envoie des messages sous forme de sensations (satiété, envies spécifiques...). Un sandwich avalé à toute vitesse ne permet pas au cerveau d'analyser le contenu de cet apport nutritionnel. Donc, inévitablement, après un tel repas, vous aurez de nouveau rapidement faim. Pour manger lentement, mangez dans le calme en mâchant longuement.

Une activité physique régulière Sportif ou non, nous avons tous besoin de bouger. L'accélération du rythme cardiaque et de la respiration, la transpiration permettent d'éliminer un grand nombre de toxines qui ne sont pas éliminées par ailleurs. C'est aussi un bon moyen d'atténuer le stress et une alimentation trop acide.

Une alimentation qui optimise les capacités cognitives

Le cerveau est constitué d'une grande quantité de graisses. Des apports en aliments riches en bons acides gras (surtout oméga 3) sont donc primordiaux. Utilisez l'huile de colza, de noix, de lin, de soja, mangez des noix, du poisson gras (saumon, thon, sardines, maquereaux, anchois, hareng, truite... même en conserve !). Pour fonctionner, le cerveau a un besoin continu de glucose qui provient des aliments riches en amidon (féculents) et en sucre (fruits). Supprimer complètement les féculents, comme le prônent certains régimes amaigrissants, entraîne inévitablement une fatigue physique et mentale. Pour de bonnes capacités de concentration, de mémorisation, mangez des féculents à chaque repas et trois portions de fruits (d'au moins 80g chacune) par jour.

Lutter contre le stress

Notre cerveau est relié directement à notre intestin par de très nombreuses jonctions nerveuses. Il est prouvé aujourd'hui qu'un tube digestif sain améliore énormément la qualité de vie et notamment le niveau de stress.

Soigner ses intestins La base d'un intestin en bonne santé est une alimentation équilibrée. Si vous souffrez de troubles du transit (constipation, diarrhées...), éliminez les aliments qui sont à l'origine de ces troubles. Ce sont peut-être les légumes secs, certains choux, les aliments riches en gluten ou encore le lait... Etudiez votre digestion ou demandez conseil à un spécialiste de l'alimentation. Il peut être nécessaire d'aider votre intestin à régénérer sa flore avec un apport en probiotiques (bactéries naturellement présentes dans l'intestin). Il existe de nombreux produits sur le marché, faites-vous conseiller par un professionnel qui les connaît (médecin, diététicien, naturopathe...).

Apport en magnésium Il est l'antistress par excellence : consommez des sardines (en boîte, à l'huile), des amandes, noix, noisettes, des céréales complètes, des légumes secs, des fruits et légumes, du cacao, un à deux carrés de chocolat noir par jour (70% de cacao), certaines eaux minérales (Hépar...).

Manger sur le pouce

Manger un petit en-cas quand on n'a pas le temps de faire un vrai repas n'est pas vraiment une bonne idée. L'apport calorique risque d'être élevé pour un faible volume de nourriture et le sentiment de satiété n'est pas souvent au rendez-vous.

Ce qu'il faut éviter Les aliments très sucrés ou très gras : barres aux céréales ou chocolatées sucrées, pâtisseries, viennoiseries, biscuits, chips, hamburgers, frites, sandwiches au pain blanc. A éviter aussi les excès de café qui créent une dépendance et altèrent le sommeil.

Ce qui est conseillé Un sandwich confectionné avec un pain au levain, aux céréales ou complet, garni avec un aliment protéique (jambon, poulet, saumon, thon, œufs...) et des crudités. C'est encore mieux s'il est accompagné d'un fruit et d'un laitage sans sucre, il constitue alors un repas complet. Un sandwich kebab (sans sauce ni frites !), c'est bien occasionnellement, accompagné d'un laitage et d'un fruit que vous aurez pensé à prendre avec vous !

Pour les petites faims dans la journée Pensez à avoir sur vous un fruit frais ou des fruits secs oléagineux (amandes, noix, noisettes), des fruits séchés (abricots, dattes, figues, pruneaux, pommes...). Mieux qu'une barre chocolatée ou des madeleines, ils apportent de bons nutriments, des fibres et aucune mauvaise graisse.

Manger avant ou après le concert ?

Le cerveau est sensible à la différence de lumière du jour et de la nuit. Pendant la nuit, sur les ordres du cerveau, notre système digestif fonctionne au ralenti.

Un repas complet pris après un concert, en pleine nuit, sera digéré plus lentement, plus difficilement que dans la journée. La prise de poids sera facilitée et le sommeil moins bon. Il est donc préférable de manger avant le concert. Si vous ne souhaitez pas trop manger avant le concert, limitez-vous au plat principal (féculents, protéines et légumes ou éventuellement un sandwich complet) et mangez quelque chose de léger et de facile à digérer après le concert : laitage et fruit ou crudités.

Repas pris au restaurant

Lors de déplacements, lorsque les repas sont pris systématiquement au restaurant, il est plus difficile de contrôler son alimentation que chez soi, ce qui occasionne souvent troubles digestifs et fatigue. Essayez à chaque repas de respecter la règle du menu comprenant un maximum de familles d'aliments (sauf le sucre !). Limitez-vous à deux plats par repas, alternez entrées et desserts.

Les petits-déjeuners sous forme de buffet poussent à manger plus que d'habitude, au-delà de notre faim. Composez votre petit-déjeuner et ne vous resserviez pas.

Pour pallier le manque de fruits et légumes de certains repas, procurez-vous des fruits que vous mangerez dans l'après-midi ou dans la soirée.

Décalages horaires

En cas de décalage horaire important, il est conseillé de l'anticiper en adaptant vos horaires de repas et de sommeil au lieu où se dérouleront les concerts dès le voyage en avion (et même quelques jours avant si possible).

Conservez le rythme de trois repas par jour en essayant de rester au plus près de vos habitudes alimentaires. Évitez les repas trop copieux et l'alcool. Si vous n'avez pas très faim aux heures où il vous faudrait manger, fragmentez les repas et faites une petite collation dans la matinée ou l'après-midi.

Veillez à consommer des aliments protéiques au petit-déjeuner et au déjeuner car ils permettent la synthèse des hormones du sommeil. En revanche, le repas du soir ne comprendra pas d'aliment protéique, mais des féculents, des fruits et légumes et, éventuellement, un laitage non sucré pour favoriser un bon sommeil.

Penser son alimentation

La vie professionnelle du musicien impose ses contraintes, ses sources de fatigue et empêche parfois de prendre le temps de faire des courses, de cuisiner. Il peut être tentant de ne pas préparer les repas, de les laisser aller à la facilité et de choisir des aliments industriels, sans vitamines, pas salés, trop sucrés. Une telle alimentation conduit lentement mais sûrement vers les maladies de civilisation actuelles : obésité, surpoids, diabète, arthrose... Penser son alimentation, s'organiser pour mieux manger est le gage d'une meilleure forme au quotidien. L'alimentation est une source de solutions à nombre de nos petits maux.

Mais améliorer la qualité de notre alimentation ne doit pas nous détourner du plaisir de manger. Les petits plats mijotés, les repas avec les amis qui agrémentent notre vie, s'ils ne sont pas trop nombreux, trop copieux ni trop arrosés, font partie intégrante d'une alimentation équilibrée.

Ghislaine de Saint Jean

Ghislaine de Saint Jean est diététicienne nutritionniste.

Articles en relation : [Quand l'appétit vient au musicien](#)

© La Lettre du Musicien. La reproduction, même partielle, des articles publiés sur ce site est strictement interdite (L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).

RÉAGIR À CET ARTICLE

Envoyez-nous vos réactions par le biais du formulaire ci-dessous

Sauf opposition formelle de votre part, précisée lors de l'envoi, votre commentaire est susceptible d'être publié dans le "Courrier des lecteurs" de La Lettre du Musicien (édition papier et site internet).

Nom (requis)

E-mail (requis)

Votre message (requis)

Code de sécurité : (requis)

