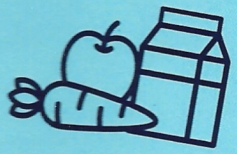
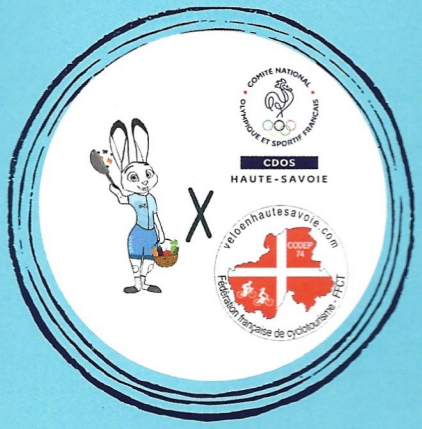


Pour toutes questions relatives à la nutrition et au sport, n'hésitez pas à nous contacter.



CONTACT

Honochoco.wordpress.com

@honochoco.nutrition

Honorine.nutrition@gmail.com

L'alimentation adaptée au sportif

Réalisé par Honorine Choquet, diététicienne, nutritionniste du sport

Bien manger pour performer !

Ce livret s'adresse à toutes les personnes pratiquant un sport de facon régulière en compétition ou non. Il n'est pas spécifique à une activité sportive, pour avoir un suivi plus personnalisé selon votre pratique ou vos objectifs nous pouvons nous rencontrer.

Honorine Choquet, diététicienne

Les bases pour commencer :

- A voir un sommeil suffisant
- Consommer pas ou peu d'alcool et de tabac
- Une bonne alimentation et hydratation

Une bonne alimentation qu'est-ce que c'est ?
C'est une alimentation équilibrée et diversifiée, avec un apport suffisant et adapté en nutriments de bonnes qualités.

L'alimentation doit être adaptée aux besoins de chacun selon le sport pratiqué, l'âge, le sexe ainsi que la période dans laquelle on est (entrainement, compétition, coupure de fin de saison).

Bien manger pour bouger !

Les nutriments sont des molécules issues de notre alimentation et fabriqués par le processus de digestion.
Importants pour le développement physiologique de notre corps.
Il existe 2 grandes familles :

- les macronutriments : protéines, lipides, glucides.
- les micronutriments : toutes les vitamines et minéraux.

LES GROUPES ALIMENTAIRES

• Les féculents

Leur apport est essentiel, riches en glucides complexes, ils sont importants pout les efforts intenses et de longue durée.

A PRIVILÉGIER :

- **Céréales** : différents riz, boulgour, maïs, blé, quinoa, pain aux céréales, pâtes semi-complète ou cuites al dente, etc...
- **Tubercules** : patates douces, manioc, bananes plantain, topinambours, etc...

• Les fruits et légumes

Ils ont un fort pouvoir antioxydant, riches en eau, en fibres, en vitamines et minéraux c'est notre plus bel allié dans l'assiette.

Chaque jour au minimum 2 portions de légumes et 3 portions de fruits.

Privilégiez :

- Les surgelés plutôt que les conserves.
- Les cuissons douces, à la vapeur, au wok, ou au four.
- Manger les crus, ils seront plus riches en micronutriments.
- Respecter le plus possible les saisons pour avoir des aliments frais, locaux et moins onéreux.
- Variez les couleurs, textures, formes, tailles pour un maximum de diversité .

• Les viandes, poissons, oeufs et légumes secs

Ce sont les aliments bâtisseurs, ils vont permettre de construire et maintenir la musculature grâce aux nombreuses protéines qu'ils contiennent. Les besoins varient en fonction du poids du sportif et de la sollicitation musculaire.

LA QUALITÉ

Privilégiez les poissons sauvages, plus riches en Oméga-3.
Achetez au maximum vos viandes chez le boucher pour mieux connaître leur provenance.

Riches en fer, zinc, vitamine B6 et B12.

Il est important d'apporter ces aliments à chaque repas en quantité adaptée.

FAIRE SON CHOIX

- **Viande blanche** : poulet, veau, porc, dinde ➡ **3 à 4 fois / semaine**
- **Viande rouge, gibier** : boeuf, canard, sanglier ➡ **500 g max / semaine**
- **Poisson blanc** : cabillaud, colin, dorade, morue ➡ **3 à 4 fois / semaine**
- **Poisson gras** : thon, saumon, sardine, truite ➡ **2 fois / semaine**
- **Fruits de mer** : bulot, huitre, crevette, moule ➡ **1 fois / semaine**
- **Oeufs** ➡ **3 à 4 fois / semaine**
- **Légumes secs** : petit pois, haricot rouge, pois chiche ➡ **2 fois / semaine**

• Les produits laitiers

Ce sont les aliments les plus riches en calcium. Ils contiennent des protéines et des micronutriments dont la vitamine A et D, importantes pour le développement et la croissance de l'organisme.

CONSOMMATION (si pas d'allergie ou de restriction alimentaire)

➡ **3 produits laitiers par jour maximum** dont 1 part de fromage maximum

• Les corps gras et oléagineux

Ils sont constitués de lipides qui est le deuxième substrat énergétique de notre corps.
Ils sont très importants pour l'assimilation des vitamines, des antioxydants, et participent au bon fonctionnement du système cardiovasculaire et cérébral.
De plus ils permettent de couvrir les besoins en Oméga-3 et Oméga-6.

RECOMMANDATION

1 cuillère à soupe (15g) de matière grasse par repas pour un adulte ou maximum 30 g d'oléagineux.

CHAQUE CORPS GRAS SON UTILISATION

- Pour l'**assaisonnement**, il faut privilégier le beurre, les huiles de lin, noix, colza, olive ainsi que les crèmes.
- Pour la **cuisson**, on utilise les matières grasses résistantes à la chaleur. On évite de laisser fumer ou noircir un corps gras.
- Pour les oléagineux on les choisit **crus, non grillés** et **non salés**.

• Les produits transformés GRAS, SUCRÉS, SALÉS

Consommés des produits transformés est tout à fait normal, il n'est pas impossible d'être gourmand et performant.
Pour vous aidez à allier le plaisir de la gourmandise, la santé et la performance, il est recommandé de cuisiner sois même les différents produits transformés et de limiter leur consommation.

FRÉQUENCE DE CONSOMMATION MAXIMUM RECOMMANDÉ

Alcool, tabac : Déshydratation, altère le sommeil, favorise la prise de masse grasse
A limiter, supprimer

Charcuterie : Trop riches en sel, lipides de mauvaise qualité.
1 fois / semaine

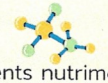
Soda, chips, friture, biscuits apéritifs, pâtisseries, viennoiseries, bonbons : Favorise la prise de masse grasse, très caloriques, pauvres en nutriments
1 fois / semaine

En pratique au quotidien pendant la période d'entrainement

La période d'entrainement est le moment idéal pour avoir une routine alimentaire structurée. Elle permet aussi de tester de nouvelles choses et de savoir si cela convient à notre organisme.

C'est le moment propice pour l'organisme de faire des réserves en nutriments pour atteindre les objectifs fixés.

ZOOM SUR LES NUTRIMENTS



il est important de varier les sources des différents nutriments.

- Macronutriments du sportif

LES LIPIDES

Sont le deuxième substrat pour les cellules et c'est le plus énergétique. Ils jouent un rôle très important dans la fluidité des membranes. On les retrouve dans les corps gras et oléagineux.

LES GLUCIDES

Premier substrat énergétique de l'organisme retrouvés sous 2 formes :

- les **simples** = le goût sucré en bouche, représenté par le glucose, galactose, fructose retrouvé dans les fruits, les yaourts, les sucreries. Ils sont rapidement assimilés par le corps. Provoque les "coups de fouet".
- les **complexes** = les féculents. permettent la régulation de l'appétit. Leur digestion est lente et permet d'avoir de l'énergie longtemps.

LES PROTÉINES

Il s'agit des "briques" de notre organisme, elles ont un rôle structurale et énergétique. En cas d'insuffisance d'apport, l'organisme puisera dans la masse musculaire.
On les trouve d'origine animale dans les viandes, poissons, oeufs et d'origine végétale dans les légumes secs.

LES FIBRES

Fibres solubles = ralentissent l'évacuation du bol fécal, préconisé si diarrhées. (légumes secs, carottes, courgettes, pêches)
Fibres insolubles = augmentent la masse des selles, accélèrent le transit, préconisé si constipation. (céréales complètes, épinard)

Grand rôle dans la régulation du transit, l'absorption et la rétention de l'eau donc elles sont indissociables des apports hydriques.

- Micronutriments du sportif

Vitamines, minéraux, oligo-éléments, flavonoïdes, caroténoïdes, enzymes, chlorophylle sont tous des micronutriments.
Les besoins journaliers en micronutriments varient pour chacun et si un déséquilibre se crée une **carence** peut survenir.
Pour le sportif il est important de faire des dosages par **bilan sanguin** régulièrement pour connaître ces carences.
Plus l'activité physique est intense plus l'organisme va consommer ces micronutriments.

Le sportif aura des besoins supérieur en fer, vitamine A, B, C et E, calcium, sodium, potassium et magnésium.

- PROPOSITION DE MENU

- *Petit-déjeuner*

Muesli avec du fromage blanc du miel et un kiwi en morceau
Un thé vert nature

- *Déjeuner*

Salade de carottes et vinaigrette
Escalope de veau aux champignons rôtis et spaghettis al dente
Un morceau de fromage de chèvre
Une poire

- *Collation*

2 Energy balls au cacao
Un thé glacé maison à l'hibiscus

- *Dîner*

Soupe de chou-fleur
Falafels de lentilles à la vapeur et salade de mâche
Bol de fromage blanc, fruits rouges et amandes

Avant compétition

3 à 4 jours avant une compétition, il faut faire les stocks glucidiques en augmentant la quantité de glucides complexes sur les repas principaux. La veille de la compétition on réduit la consommation de fibres pour maintenir un confort digestif.

Dernier repas avant la compétition :
Minimim 3 h avant, composé d'une source de protéine, d'un féculent raffiné (blanc), d'un glucide simple.

Ration d'attente : jusqu'à 30 min avant le départ.
On préconise une boisson d'attente pour maintenir une bonne hydratation, on peut ajouter un apport glucidique comme une compote ou un morceau de cake, barre de céréales.
À 30 min du départ, on stop la prise alimentaire, on continue l'hydratation avec 2-3 gorgées maximum.

Pendant compétition

On s'assure de rester suffisamment hydraté
Penser à boire une gorgée toutes les 15 min, en alternance avec la boisson de l'effort et de l'eau nature.

Pour des épreuves au dela de 1h, il faudra apporter des glucides par l'alimentation (compote, barres de céréales, gomme, gâteau sport, gel énergétique)

Avec ces apports l'organisme maintient tout au long de l'effort les stocks de glycogène et l'hydratation pour retarder au maximum la fatigue musculaire.

Récupération post compétition

A l'arrêt de la compétition et dans l'heure qui suit, la fenêtre métabolique se met en place durant celle-ci les muscles vont faire la synthèse du glycogène et va stopper la protéolyse (lyse des protéines). Il va falloir apporter des protéines et glucides pour aider les muscles. Le mieux est une boisson de récupération contenant des glucides, des protéines et du sodium permettant la ré-hydratation et la reconstruction musculaire.

Vous pouvez par exemple dans un shakeur mélanger : 1 banane, 1c.s de graines de chia, 25ml de lait, 15g de noix de cajou et une pincée de sel.

Hydratation, la base de notre vitalité

AU MINIMUM 1.5L D'EAU PAR JOUR

Soit : 1 grande bouteille ou 3 petites bouteilles ou 10 verres de 15cL

Selon la couleur de mon urine je sais si je suis bien hydraté.

1	
2	Je suis bien hydraté
3	
4	
5	Je ne suis pas suffisament hydraté
6	
7	
8	Je suis déshydraté

- **Si je ne bois pas assez ?**

De la sensation de fatigue, du temps de réaction, du risque de blessures et coup de chaleur.

Du temps de réaction et des performances

- **LORS DE LA PRATIQUE SPORTIVE**

BOISSON D'EFFORT AU RAISIN

Pour: 1 litre et 10min de préparation

Mélanger tous les ingrédients et déguster une gorgée toutes les 15min pendant votre activité physique.

- 200 ml de jus de Raisin
- 800 ml d'eau
- 10 g de sucre
- 1/2 citron pressé
- 1 pincée de sel

BOISSON DE RÉCUPÉRATION

Pour: 1 litre et 10min de préparation

Mélanger tous les ingrédients et déguster une gorgée toutes les 15min après votre activité physique.

- 90 cl eau gazeuse type Badoit ou Saint-Yorre
- 10 cl miel
- 1 c. à soupe de graine de chia

Idée recette collation

ENERGY BALLS

Beurre de cacahuète et cacao

Pour 3 boules / 2min de préparation

Ingrédients :

- 1,5 c.s de beurre de cacahuète
- 6 dattes
- 1 c.s de cacao
- 1 c.c de graines de chia
- 1 c.s de flocons d'avoines

1. Mixer beurre de cacahuète, dattes, cacao, graines de chia et flocons d'avoines pour obtenir une pâte.
2. Former des boules (30g).
3. Les rouler dans du cacao ou graines de chia.
4. Déguster ou conserver dans une boîte hermétique au frais.

GELS ÉNERGÉTIQUE

Abricot et sirop d'érable

Pour 120ml / 5min de préparation / 15min de cuisson

1. Porter à ébullition une casserole avec l'eau et les abricots secs puis baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les fruits soient très tendres, environ 10 à 15 minutes.
2. Ajouter le sirop d'érable, le sel et réduire en purée à l'aide d'un mixeur.
3. Ajouter de l'eau au besoin pour avoir une texture plus liquide. Laisser refroidir.
4. Transférer dans un flacon pour transporter lors de vos entraînements et compétitions.

Ingrédients :

- 50g d'abricots secs
- 250 ml d'eau
- 2 c.s de sirop d'érable
- Une pincée de sel

PAIN D'ÉPICE

Aux fruits secs

Pour 12 petits pains / 15min de préparation / 1h de cuisson

Ingrédients :

- 250g de miel
- 50g de sucre roux
- 15cl de lait
- 5cl d'huile de colza
- 125g de farine de blé
- 125g de farine de seigle
- 1c.c de bicarbonate
- 1 c.c d'épices à pain d'épice
- 1/2 c.c de sel
- 40g de dattes
- 40g de raisins secs
- 2 c.s d'eau de fleur d'oranger

1. Préchauffer le four à 150°C
2. Dans une casserole, mettre miel, sucre, lait, et huile à frémir, bien mélanger.
3. Hacher les dattes et réserver.
4. Dans un bol mettre les farines, bicarbonate et épices, ajouter le mélange au miel, pétrir la pâte qui se forme.
5. Incorporer les dattes, raisins, eau de fleur d'oranger et bien mélanger.
6. Verser la pâte dans des moules, enfourner 30min.

COOKIES ENERGIE CRUS

Noix de coco et baies de coji

Pour 6 cookies / 15min de préparation

Ingrédients :

- 6 abricots moelleux
- 6 dattes
- 1 c.s de raisins blancs
- 1 c.s de baies de coji
- 50g de noix de coco râpée
- 1 c.s de graines de sésame noir
- 2 c.s de flocons d'avoine
- 30g d'amande
- Une pincée de sel

1. Mixer abricots, dattes, raisins, baies de coji, noix de coco, sésame, flocons d'avoine et les amandes jusqu'à obtenir une pâte
2. Répartir la pâte en boules (30g).
3. Etaler et découper en forme ronde.
4. Déguster ou conserver dans une boîte hermétique au frais.

BARRE DE CÉRÉALES

Riz soufflé, abricot et noisettes

Pour 15 barres / 5min de préparation / 22min de cuisson

1. Préchauffer le four à 160°C.
2. Faire chauffer dans une casserole le miel et l'huile.
3. Couper les abricots et les dattes en morceaux, concasser les noisettes.
4. Déposer le tout dans un bol et ajouter le riz, sucre.
5. Verser le miel chaud et mélanger.
6. Déposer la préparation dans un plat rectangulaire recouvert de papier sulfurisé et enfourner 20min.
7. Lorsque c'est cuit, laisser refroidir et découper les barres.

Ingrédients :

- 120g de miel
- 80g d'abricots secs
- 80g de dattes
- 60g de noisettes
- 100g de riz soufflé nature
- 60g de purée de cacahuète
- 20g de sucre de canne
- 40g d'huile de noisette
- Une pincée de sel

SMOOTHIE

Avocat, banane et dattes

Pour 1 verre / 5min de préparation

Ingrédients :

- 1/2 avocat
- 1 banane
- 2 dattes dénoyautées
- 1 citron
- 1 yaourt au soja

1. Eplucher la banane et le demi-avocat et les couper en morceaux.
2. Presser le citron et verser le jus dans le bol du mixeur.
3. Ajouter la banane, l'avocat, les dattes et le yaourt.
4. Mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène.