

Alimentation sportive

Présentée par Honorine Choquet, diététicienne



Sommaire

- Introduction : les sports d'endurance
- Equilibre alimentaire
- Besoins nutritionnels
- Stratégie nutritionnelle d'entrainement
- Menu type



Introduction :

Les sports d'endurance

Utilisation de la filière aérobie car ce sont des efforts prolongés, utilisation du glycogène et des lipides.

Le glycogène : glucide complexe présent dans le foie et les muscles.



Equilibre alimentaire

Bateau alimentaire :
Représentation de l'équilibre alimentaire avec les différents types d'aliments à consommer au cours d'une journée.

Les voiles permettent au bateau d'avancer, tout comme notre corps a **besoin d'énergie** pour fonctionner et cela grâce aux **féculents et légumineuses, fruits et légumes**.

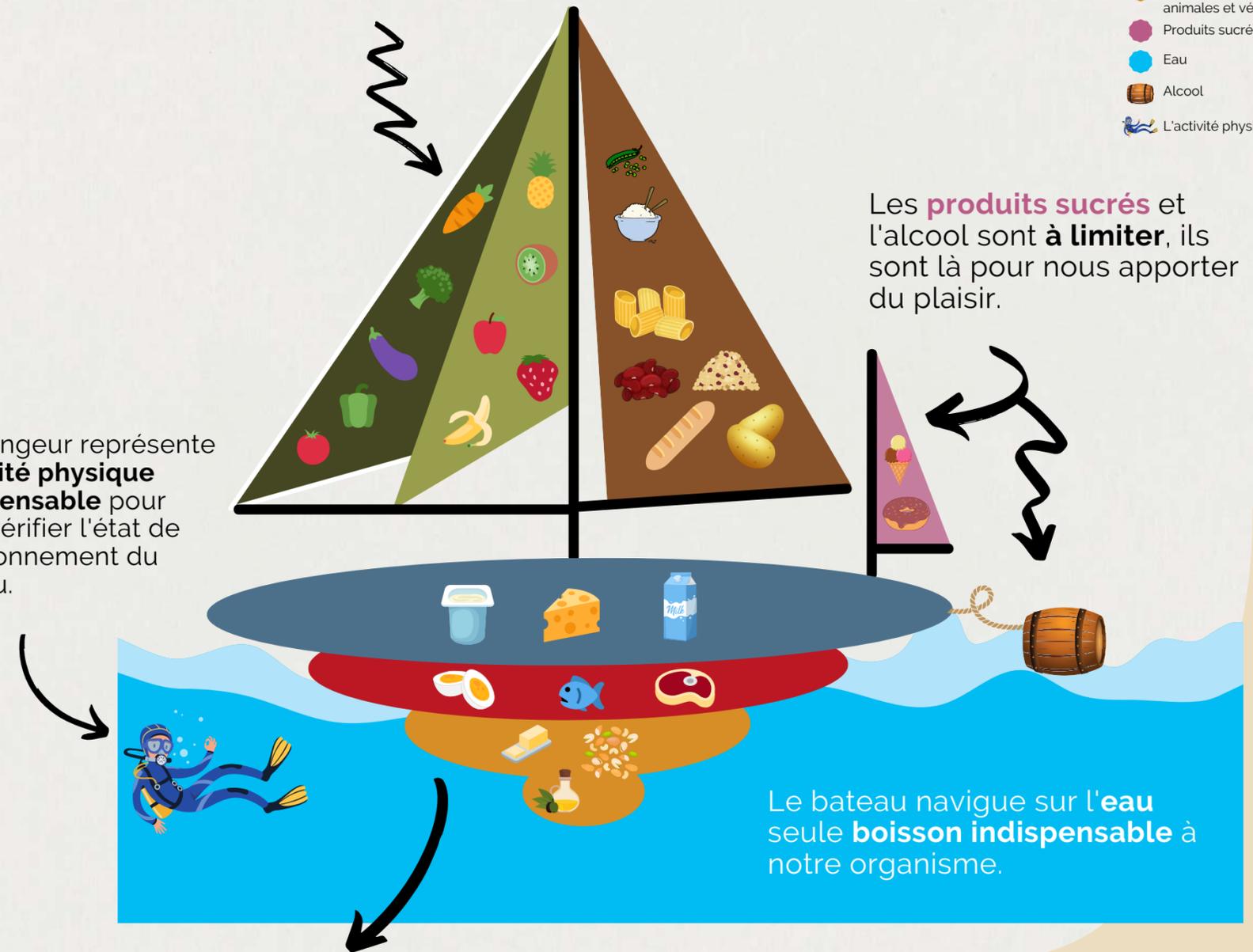
Le plongeur représente l'**activité physique indispensable** pour vérifier l'état de fonctionnement du bateau.

Les **produits sucrés** et l'alcool sont **à limiter**, ils sont là pour nous apporter du plaisir.

Le bateau navigue sur l'eau seule **boisson indispensable** à notre organisme.

La coque est la **fondation** du bateau sans elle rien n'est possible. Notre corps c'est pareil, sans **les produits laitiers, viandes, poissons, oeufs, les matières grasses animales et végétales**, il ne pourra fonctionner correctement.

- Légumes
- Fruits
- Féculents et légumineuses
- Produits laitiers
- Viandes, poissons et oeufs
- Matières grasses d'origine animales et végétales
- Produits sucrés
- Eau
- Alcool
- L'activité physique



Groupes d'aliments



- Les féculents
- Les fruits et légumes
- Les viandes, poissons, oeufs et légumineuses
- Les produits laitiers
- Les matières grasses
- Les boissons
- Les produits transformés



RECOMMANDATIONS POUR LES REPAS :



Endroit calme, sans distraction en famille ou amis



30 minutes minimum



2 fois par semaine maximum un plaisir sucré ou salé

Besoins nutritionnels

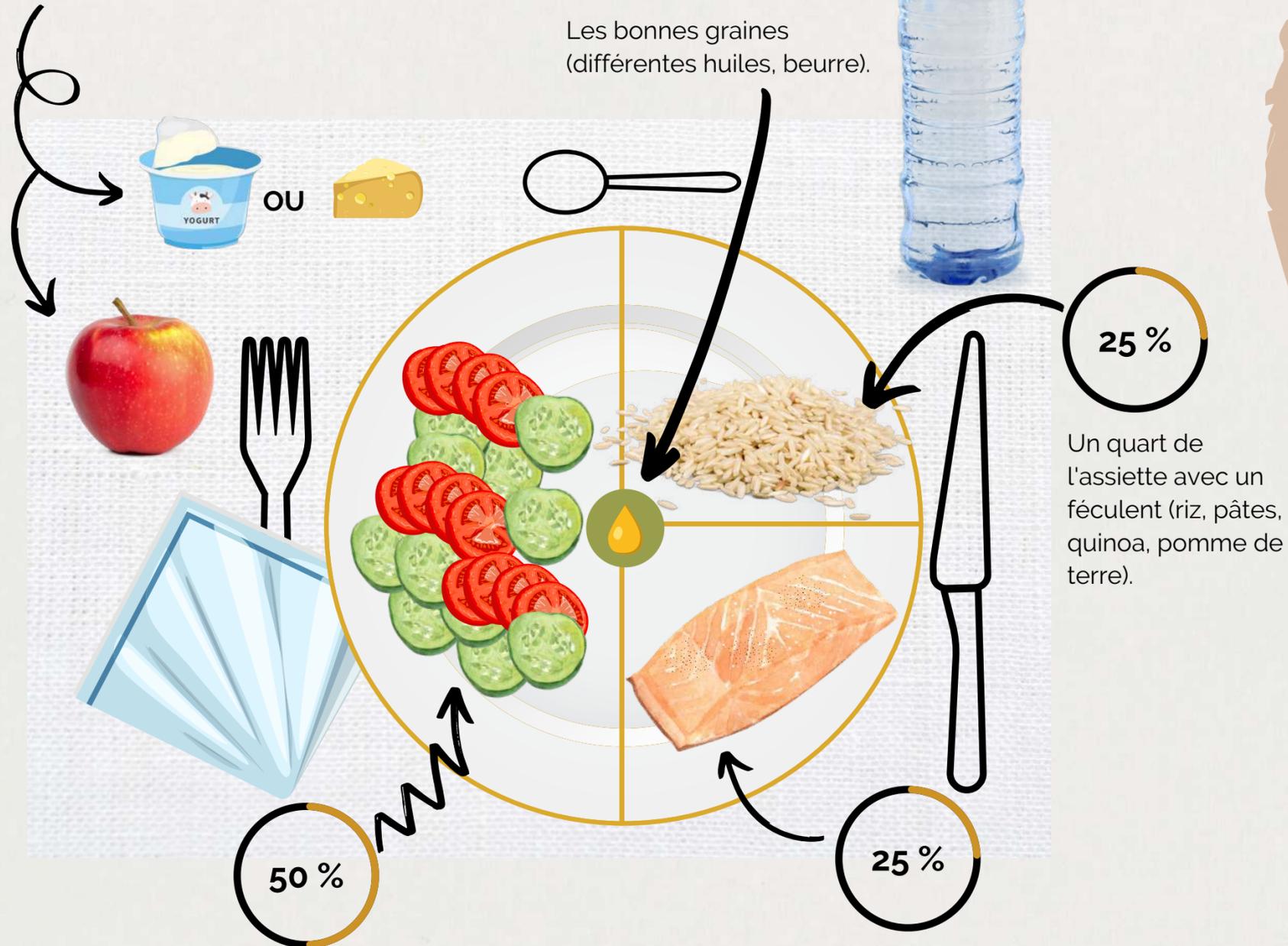
Selon chaque personne les besoins ne sont pas les mêmes dû à l'âge, l'activité physique, les antécédents de santé / médicaux et autres facteurs.



Un produit laitier et un fruit de saison ou une compote sans sucres ajoutés à chaque repas pour les enfants et sportifs. Pour l'adulte soit l'un soit l'autre.

Les bonnes graines
(différentes huiles, beurre).

De l'eau à volonté durant toute la journée



Bilan biologique

- Fer, permet transport de l'oxygène.
- Calcium, rôle dans la contraction musculaire.
- Attention au perte de sodium (sudation à l'effort)

La moitié de l'assiette avec des légumes de saison cuits et/ou crus.

Un quart de l'assiette avec des aliments protidiques ou légumineuses (viande, poisson, oeuf, tofu, haricot rouge, lentille).

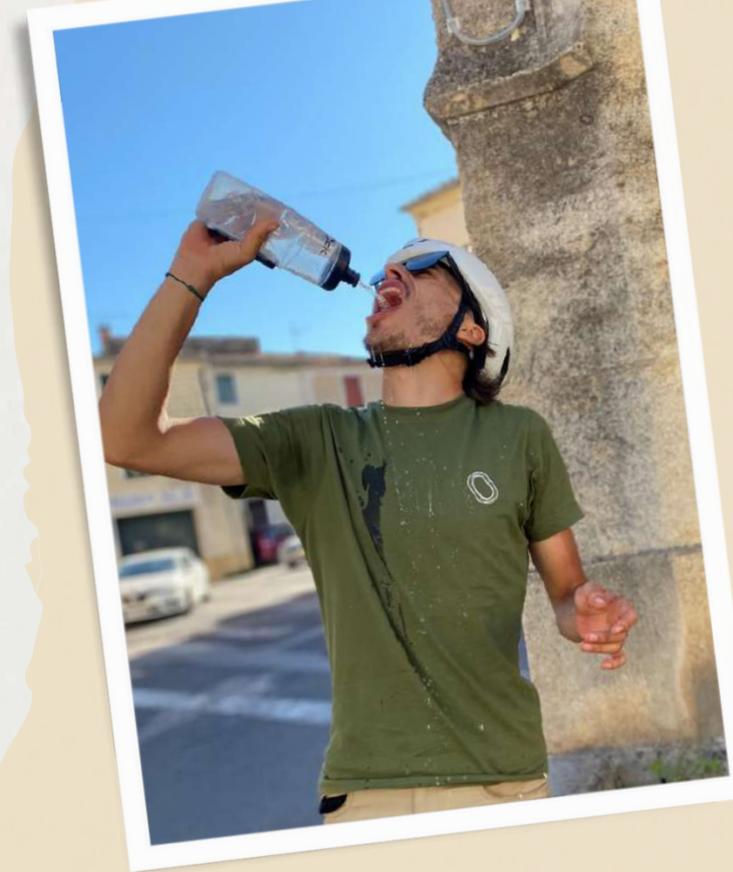
Hydratation



**AU MINIMUM 1.5L
D'EAU PAR JOUR**

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

1		Je suis bien hydraté
2		
3		
4		Je ne suis pas
5		suffisamment 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.



Diminution 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

Stratégie nutritionnelle

- La période d'entraînement
- Menu type
- Collations de l'effort

ENERGY BALLS

Amandes et abricots secs

Pour 12 boules / 2min de préparation

Ingrédients :

- 80 g d'amandes, entières, décortiquées
- 40 g de cerneaux de noix
- 100 g d'abricots secs, dénoyautés (moelleux)
- 10 g de sirop d'agave
- ¼ de c. à café de cannelle moulue



PROPOSITION DE MENU



◦ *Petit-déjeuner*

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

◦ *Déjeuner*

Salade de tomates et vinaigrette
Pavé de saumon et spaghettis al dente
Un morceau de fromage de chèvre
Une poire



◦ *Collation*

2 Energy balls aux abricots secs
Un thé vert citron



◦ *Dîner*

Soupe de chou-fleur
Escalope de poulet, champignon et riz basamati
Bol de fromage blanc, fruits rouges et amandes





AVANT, PENDANT, APRÈS UNE COMPÉTITION

Une approche nutritionnelle différente selon
les objectifs à atteindre

Merci de votre attention !

