

ALIMENTATION DU SPORTIF

Reber Simone
BSc Diététicienne ASDD
CAS Alimentation du sportif

CONTENU

1) Quiz

2) Introduction

3) Les bases de l'alimentation du sportif

4) Adaptations spécifiques au sport

Avant un entraînement / match

Pendant un entraînement / match / tournoi

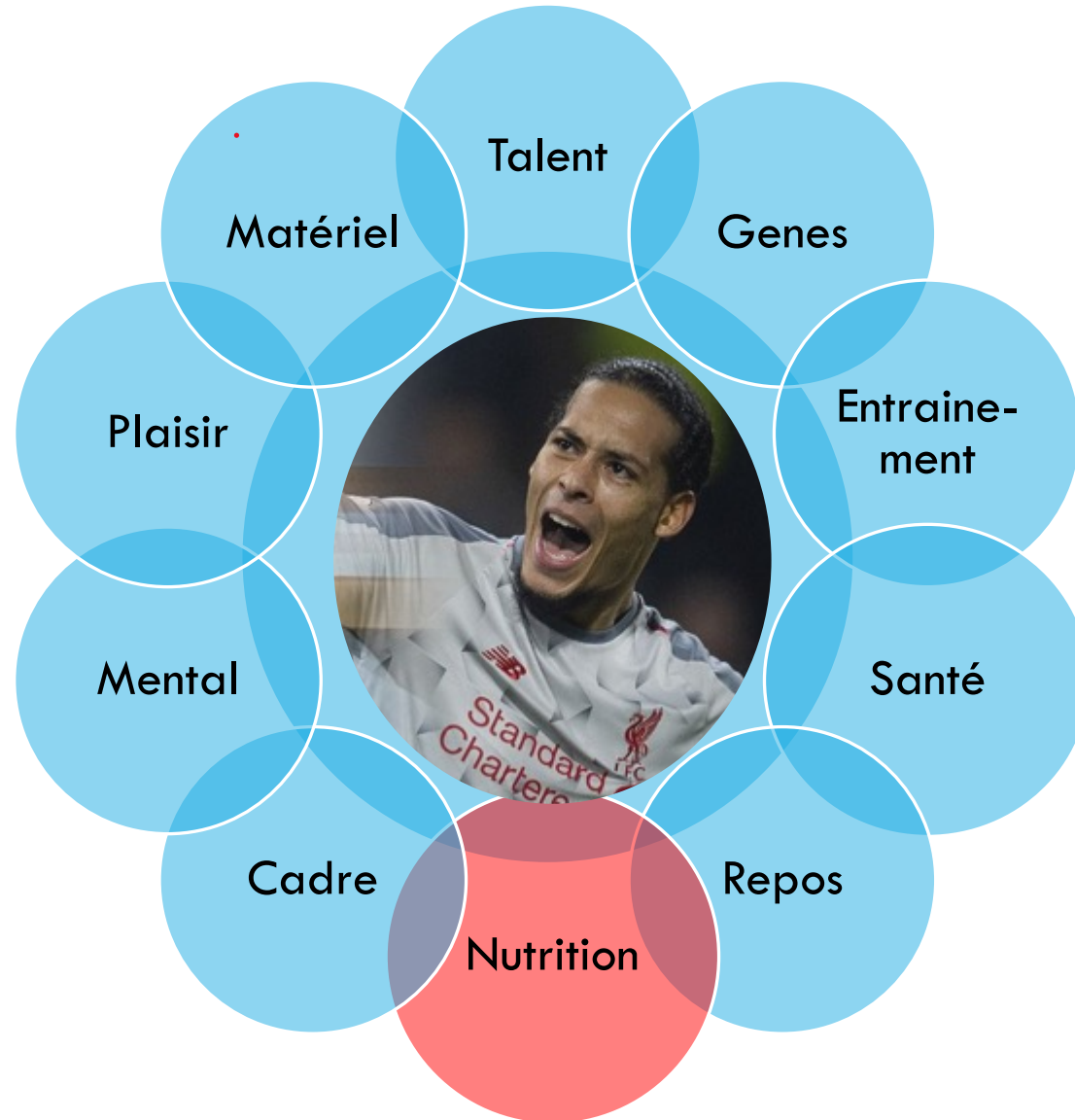
Après un entraînement / match

Boissons

5) Questions et discussion



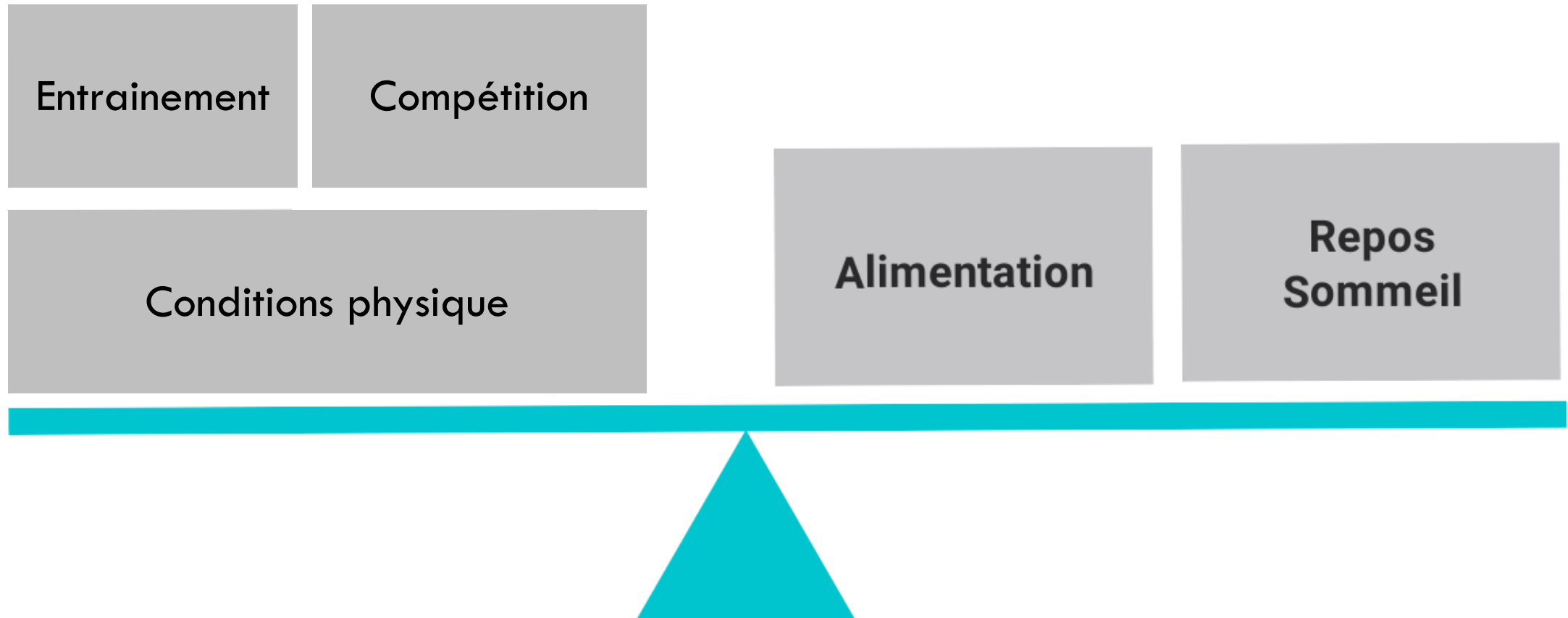
FACTEURS DE PERFORMANCE





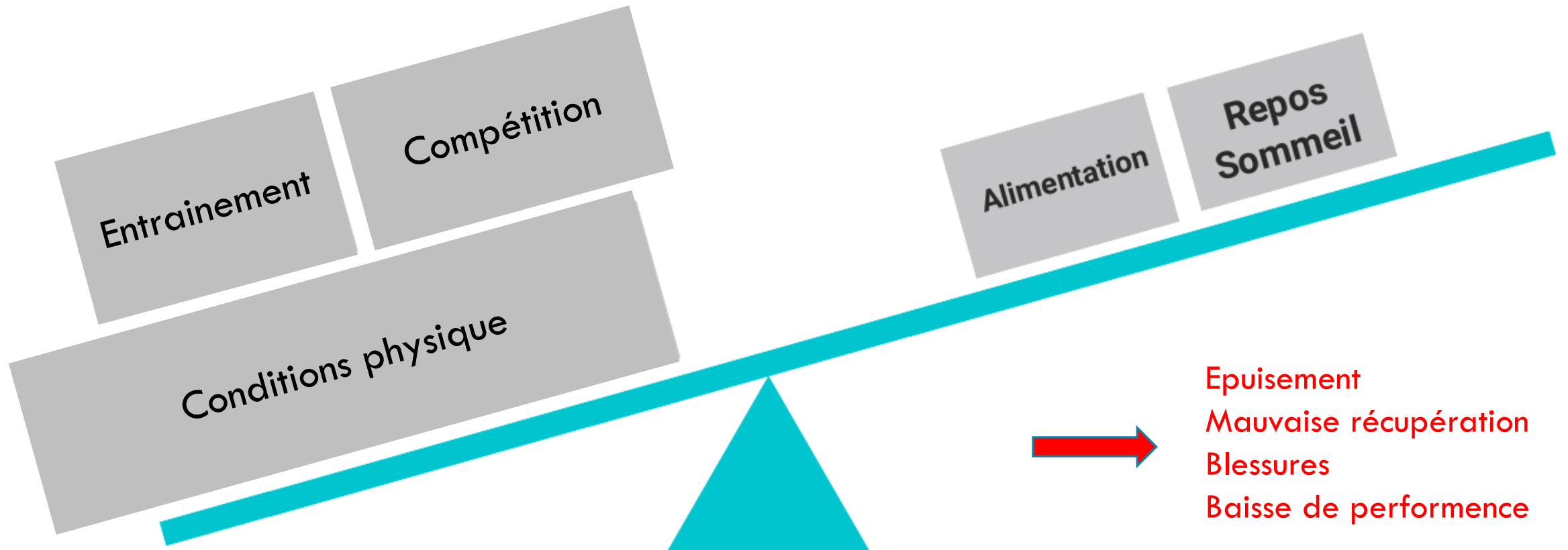
PERFORMANCE

Le bon équilibre entre le "trop" et "pas assez"



PERFORMANCE

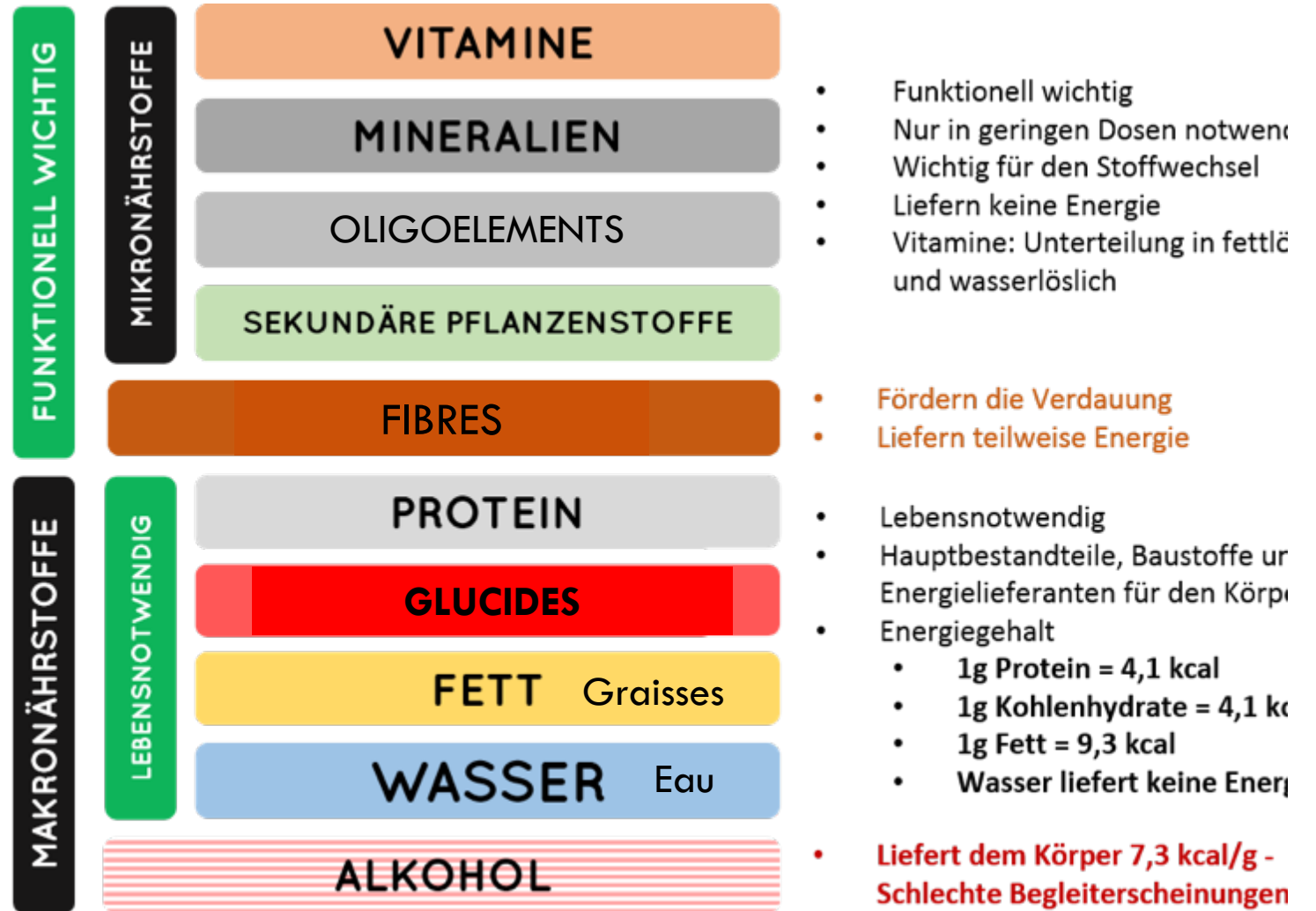
Attention au manque de sommeil / mauvaise alimentation





3) ALIMENTATION DE BASE

MACRO- ET MICRONUTRIMENTS RESUMÉ





GLUCIDES : ENERGIE

GLUCIDES — FÉCULENTS - FARINEUX

Fournisseur d'énergie pour l'école et les entraînements

Stocké sous forme de glycogène dans les muscles et le foie

Favorisent la concentration

Besoins: 3 – 5x par jour



Choisir produits complets, exception: immédiatement avant les entraînements intensifs

QUIZ: SOLUTION 1

1) Quel est la bonne affirmation sur les glucides ?

☐ Les glucides comprennent entre autres le riz, les pommes de terre, le maïs et les noix.

☐ Les glucides sont nécessaires pour construire la masse musculaire

☒ Les glucides nous fournissent de l'énergie



**PROTÉINES:
CONSTRUCTION & RÉPARATION**

PROTÉINES

- développement musculaire
- croissance
- régénération
- fonction immunitaire



Besoins: 1 portion de viande, poisson, oeufs, ...
 3 portions de produits laitiers



LÉGUMES/FRUITS: SANTÉ |

LÉGUMES - FRUITS

Fibres alimentaires

Bonne digestion

Micronutriments

Vitamines (p. ex. vitamine C)

minéraux / oligoéléments

substances végétales secondaires

Mieux que les pilules et les comprimés effervescents

Plus le repas est coloré, mieux c'est.

Saisonal / régional

Besoins: 5 portions / jour





BONNES/MAUVAISES GRAISSES

GRAISSES

Les bonnes graisses sont importantes ! (essentiel, par ex. oméga 3)

- système immunitaire
- parois des cellules
- thermorégulation / isolation

Teneur élevée en énergie : sélection consciente, préférence pour les graisses végétales

Besoins: 1 CS pour la cuisine froide (salade), 1 CS cuisine chaude, 10g de beurre
petite portion de fruits à coque, avocats, olives, ...



REPAS EQUILBRÉ

QUIZ SOLUTION 2:

QUEL REPAS EST
ÉQUILIBRÉ ?



COLLATIONS:



ALIMENTATION DE BASE: STRUCTURE

Journée type (exemple) :

PDJ	2-4 tranches de pain, beurre, confiture, un peu de fromage
Collation	Fruit, barre de céréale ou pain
Midi	1 assiette de riz Casimir avec salade
Collation	Céréales avec yogourt ou lait ou/et fruit ou sandwich avec fruit
Soir	1 assiette de gratin de pâtes et légumes
Tard	2-3 dl de cacao
Plaisir	1 portion par jour
Boisson	1.5l de boisson peu ou pas sucrée (plus si sport)

**Avant un entraînement:
4-heures / Zvieri !**

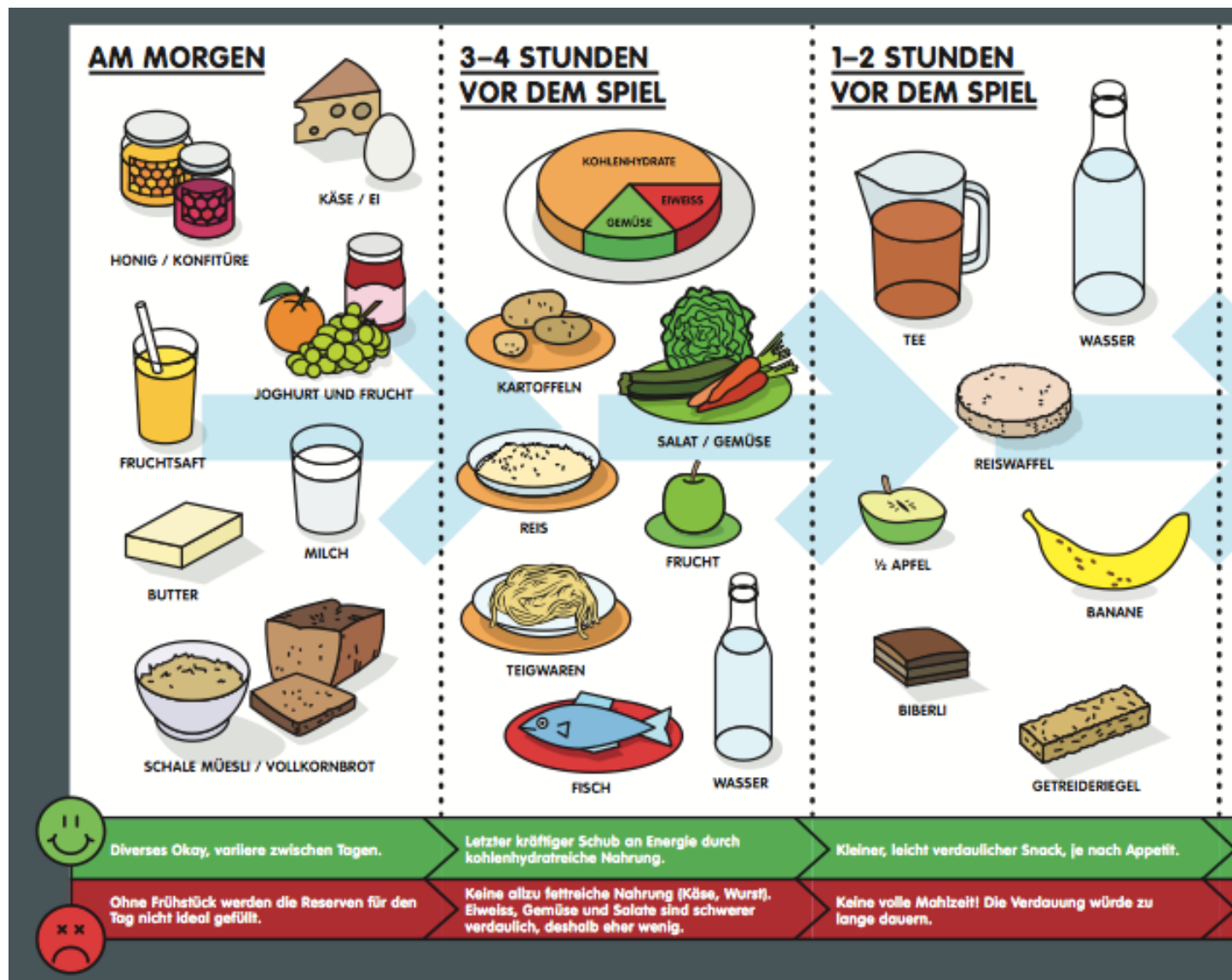
Besoins journaliers (estimés):

13-15 ans foot	2900 kcal
15-18 ans, foot	3300 kcal
Secrétaire	2000 kcal
Ouvrier	3000 kcal

4) ALIMENTATION ET SPORT

A soccer player in black shorts and blue cleats is dribbling a white and black Adidas soccer ball around orange cones on a green grass field. The player's legs and feet are visible, showing black socks and blue cleats. The background is slightly blurred, showing another player in yellow cleats. The text "4) ALIMENTATION ET SPORT" is overlaid in white on the left side of the image.

AVANT UN MATCH / ENTRAINEMENT



QUIZ: SOLUTION 3

3) Quelle collation est recommandée 2h avant un entraînement intensif ?

☐ rien, il ne faut pas manger avant l'entraînement

☒ Pain bis avec un peu de jambon ou fromage à tartiner

☐ Shake de protéine

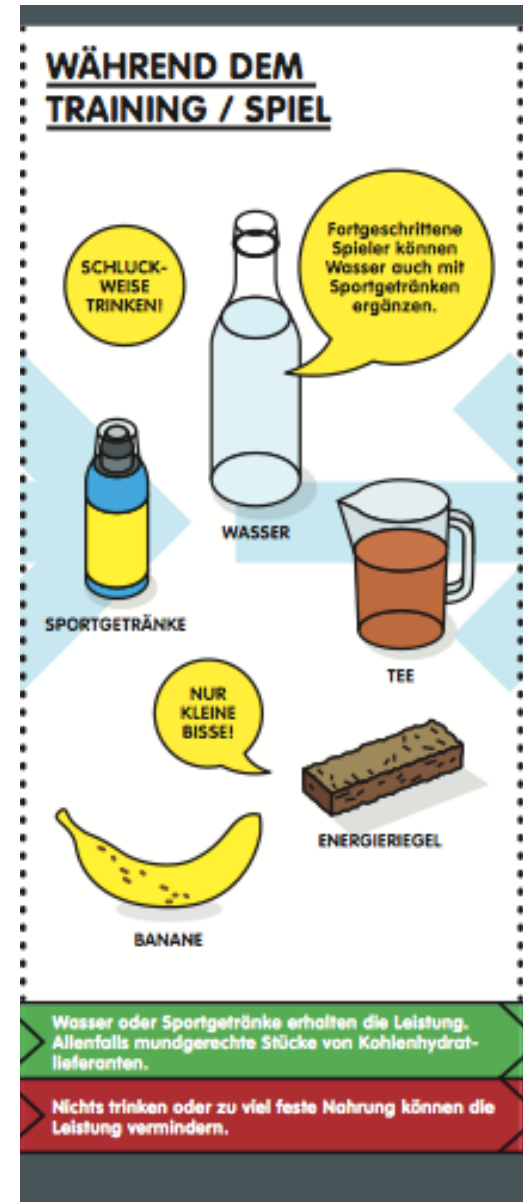
PENDANT

Boissons

Quand: si l'effort > 1h
régulièrement (bien repartir)

Combien: 4-6 dl par heure

Idées: Eau
Sirop pas trop sucré
Thé légèrement sucré
Jus de fruits beaucoup dilué
Boisson du sportif



BOIRE COMBIEN?

Ça dépend de :

Environnement (température, humidité, altitude)

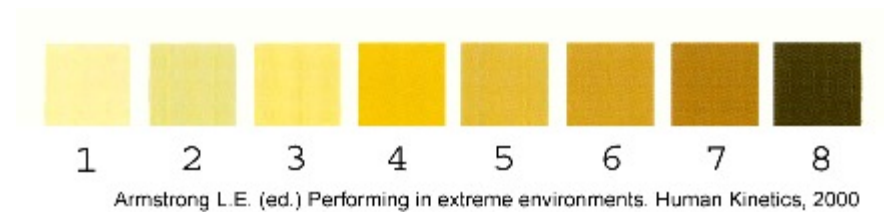
Activité (intensité et durée)

Génétique (pertes de transpiration)

Buvez régulièrement, avant, pendant et après l'effort.

Chaqu'un ca gourde!

Contrôle: couleur des urines



TOURNOI

- Bien manger et boire le jour avant le tournoi.
- Petit déjeuner : 2-3 tr de pain mi-blanc ou bis avec jambon ou avec beurre et confiture/miel
- Manger régulièrement entre les matchs (voir alimentation pendant)
- Manger 1x un repas plus grand (salade de pâtes/riz, sandwich, ...).
- Boire régulièrement (boisson énergétique et de l'eau, testé auparavant) pour ne pas avoir soif...
- Avoir différents aliments avec soi, mais pas tout manger!

APRES: RÉGÉNÉRATION

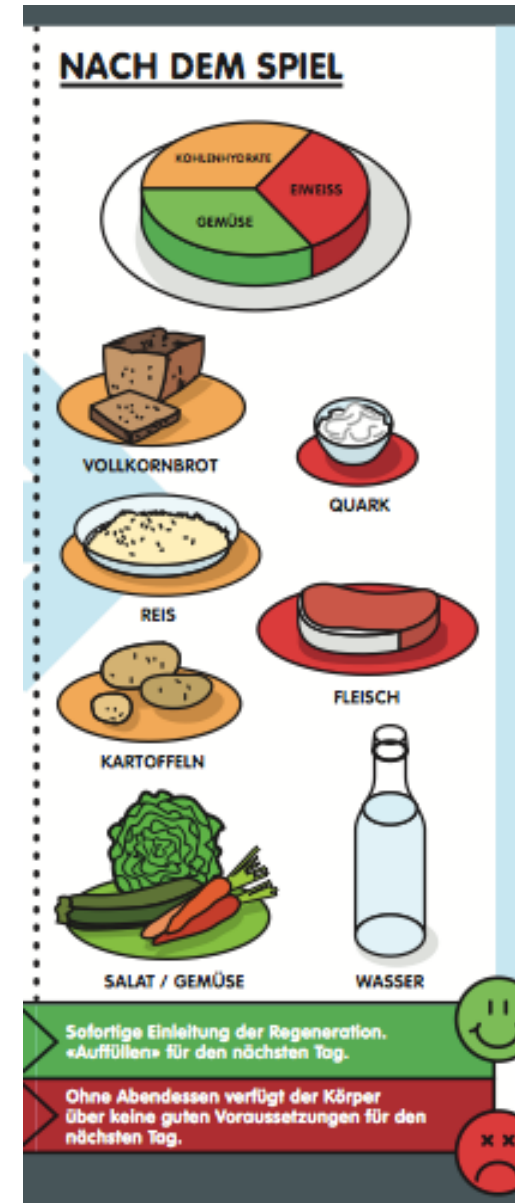
Glucides: Ré-remplissage des réserves en glycogène

Boisson: Substituer les pertes de liquides et d'électrolytes

Protéines: Réparation/construction des muscles et d'autres tissus

Timing: le plus vite possible (jusqu'à 1.5 h après l'effort)

Repos, sommeil



QUIZ: SOLUTION 4

**Pour une régénération optimale/plus rapide il faut :
choisissez 3**

- ☒ Eau
- ☐ Fruits
- ☐ Légumes
- ☒ Farineux
- ☒ Protéines
- ☐ Graisses
- ☐ Sucreries
- ☐ Snacks salées

QUIZ: SOLUTION 5

5) Vrai ou faux ?

Pendant l'entraînement il faut boire 1 l / h.

☐ vrai ☒ faux

Il est important que chacun a sa propre gourde

☒ vrai ☐ faux

Si je ne mange/dors pas assez je risque de me blesser

☒ vrai ☐ faux

CONTACT / LIENS



Simone Reber

Diététicienne ASDD

reber.simone@bluewin.ch / 079 513 89 92

Liens:

Swiss Sports Nutrition society

Antidoping.ch

Société Suisse de nutrition

www.ssns.ch

www.antidoping.ch

www.sge-ssn.ch

Asker Jeukendrup

Australian Institute of sport

www.mysportscience.com

www.sportaus.gov.au/ais/nutrition