

ALIMENTATION DU SPORTIF

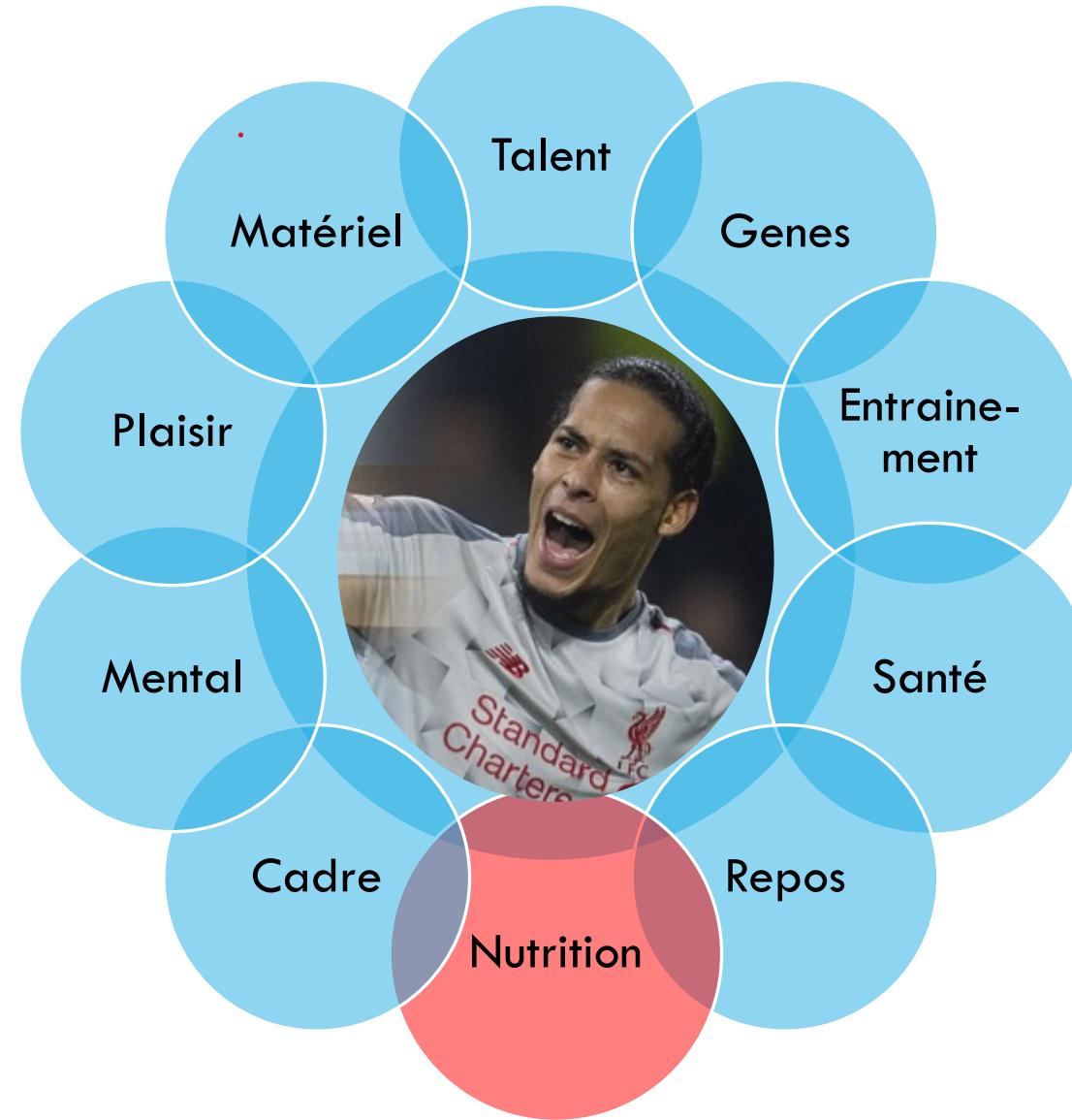
Reber Simone
BSc Diététicienne ASDD
CAS Alimentation du sportif

CONTENU

- 1) Quiz
- 2) Introduciton
- 3) Les bases de la alimentation du sportif
- 4) Adaptations spécifiques au sport
 - Avant un entraînement / match
 - Pendant un entraînement / match / tounois
 - Après un entraînement / match
 - Boissons
- 5) Questions et discussion

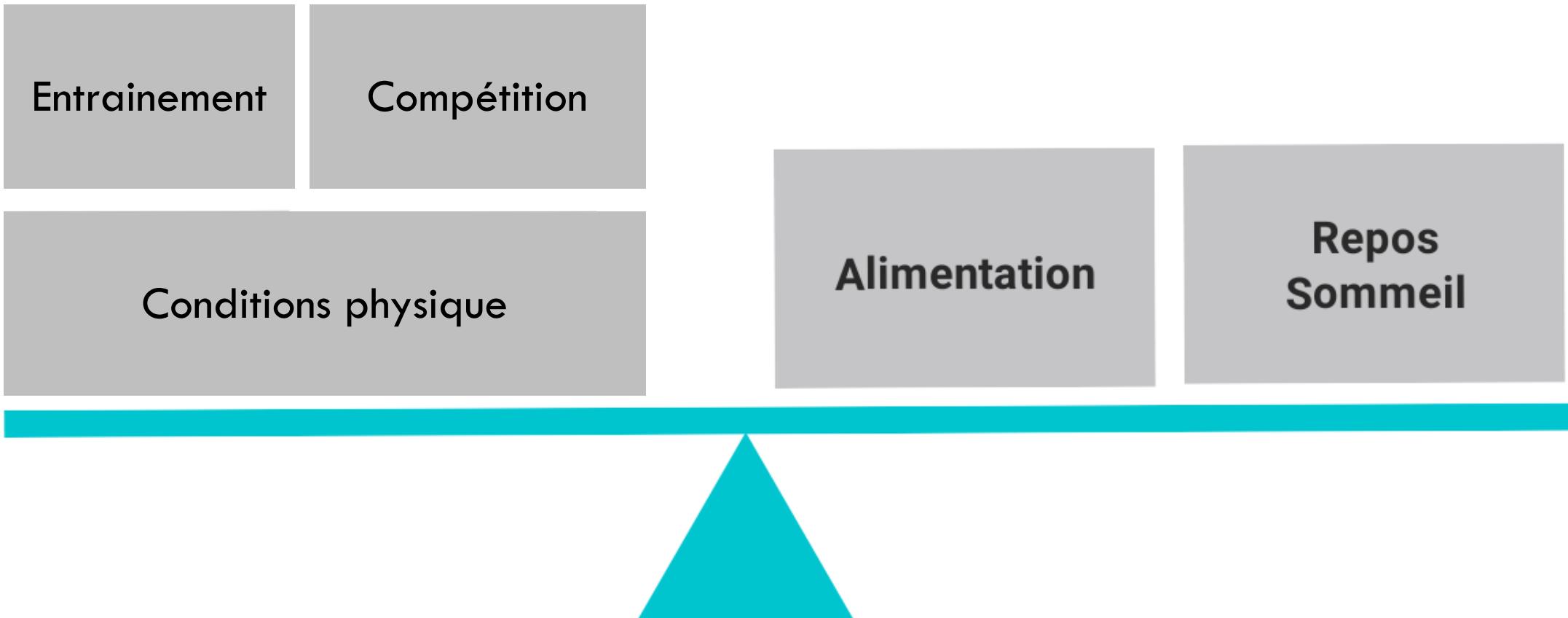


FACTEURS DE PERFORMANCE



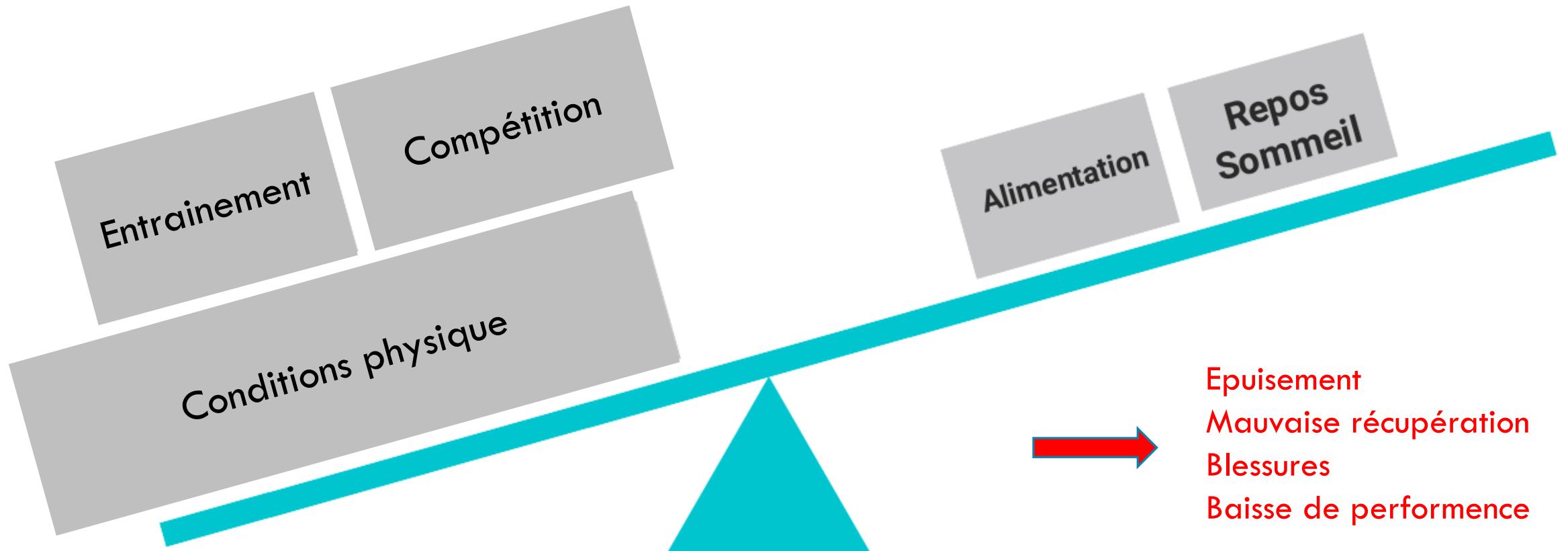
PERFORMANCE

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



PERFORMANCE

Attention au manque de sommeil / mauvaise alimentation





3) ALIMENTATION DE BASE

MACRO- ET MICRONUTRIENTS RESUMÉ

FUNKTIONELL WICHTIG	MIKRONÄHRSTOFFE	VITAMINE MINERALIEN OLIGOELEMENTS SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE	• Funktionell wichtig • Nur in geringen Dosen notwendig • Wichtig für den Stoffwechsel • Liefern keine Energie • Vitamine: Unterteilung in fettlöslich und wasserlöslich
LEBENSNOTWENDIG	MAKRONÄHRSTOFFE	FIBRES PROTEIN GLUCIDES FETT Graisses WASSER Eau	• Fördern die Verdauung • Liefern teilweise Energie • Lebensnotwendig • Hauptbestandteile, Baustoffe und Energielieferanten für den Körper • Energiegehalt <ul style="list-style-type: none">• 1g Protein = 4,1 kcal• 1g Kohlenhydrate = 4,1 kcal• 1g Fett = 9,3 kcal• Wasser liefert keine Energie • Liefert dem Körper 7,3 kcal/g - Schlechte Begleiterscheinungen
		ALKOHOL	



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/FRUIT: 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

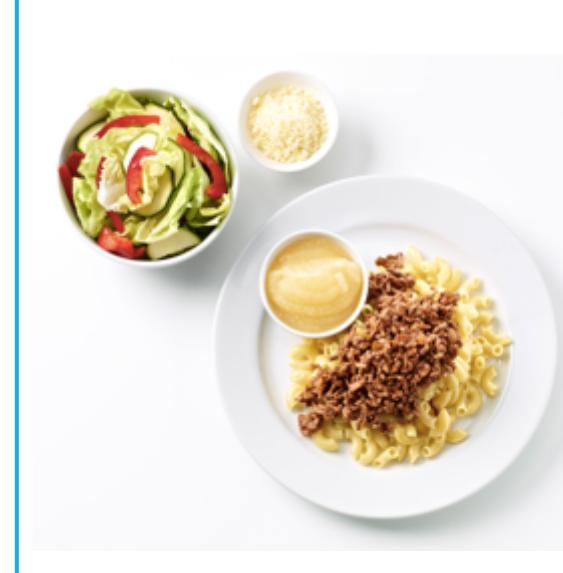
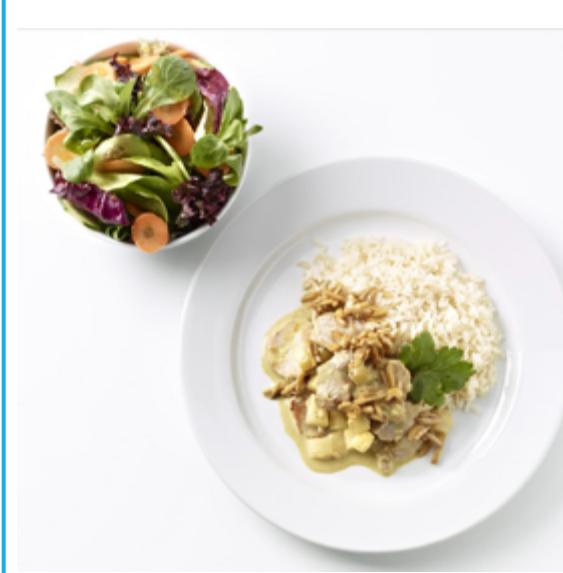
GRAISSES

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 ÉQUILIBRÉ

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 pates 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 !*

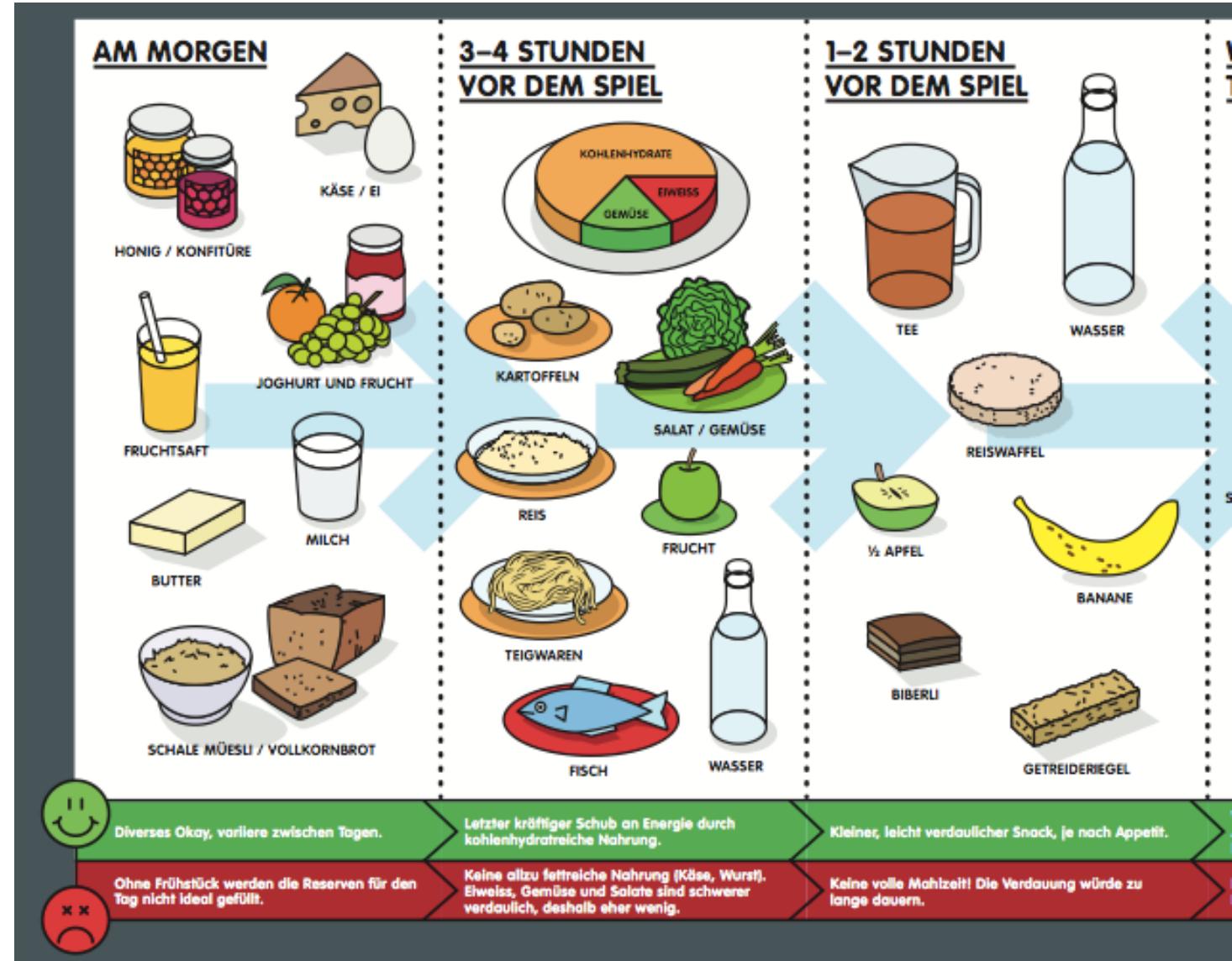
Besoins journaliers (estimés):

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

4) ALIMENTATION ET SPORT



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

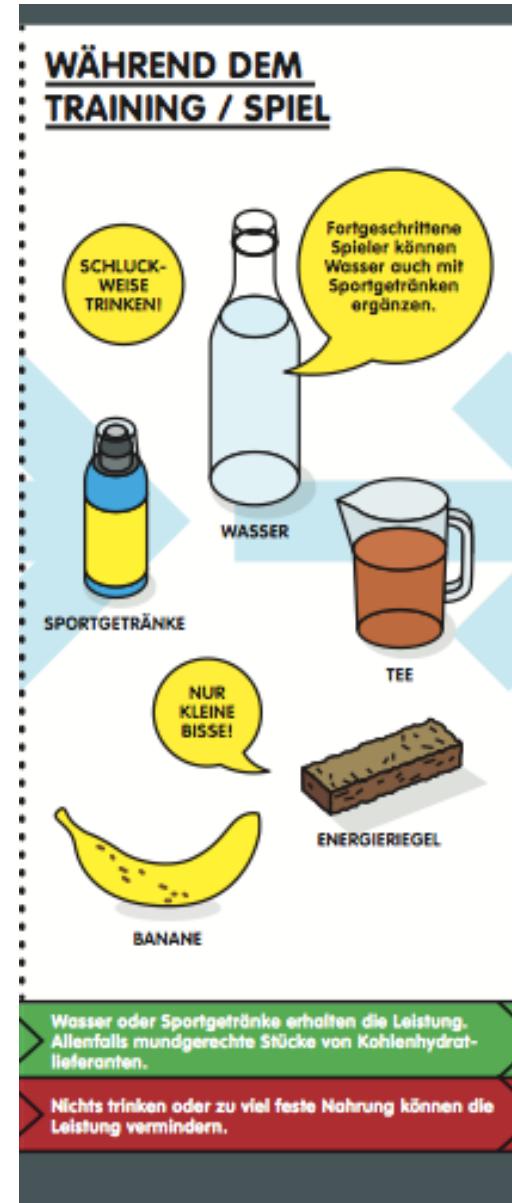
PENDANT

Boissons

Quand: si l'effort $>1\text{h}$
régulièrement (bien reparti)

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?

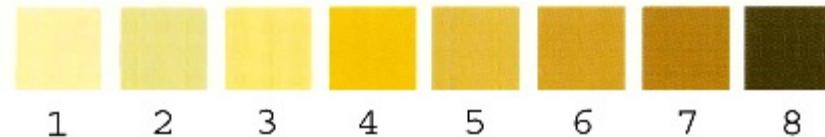
Ça dépend de :

Environnement (température, humidité, altitude)

Activité (intensité et durée)

Génétique (pertes de transpiration)

Contrôle: couleur des urines



Armstrong L.E. (ed.) Performing in extreme environments. Human Kinetics, 2000

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

Chaqu'un ca gourde!

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 pates/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

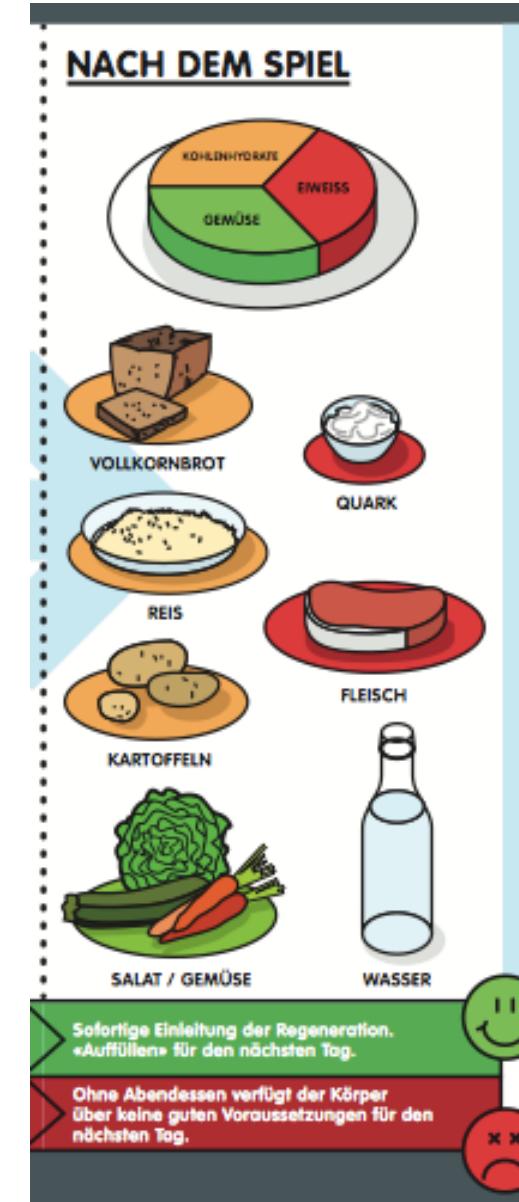
Glucides: Ré-remplissage des réserves en glycogène

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 chaqu'un 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

www.ssns.ch

Antidoping.ch

www.antidoping.ch

Société Suisse de nutrition

www.sge-ssn.ch

Asker Jeukendrupp

www.mysportscience.com

Australian Institute of sport

www.sportaus.gov.au/ais/nutrition