

Alimentation du sportif

Séverine Chédel, diététicienne diplômée HES,
Neuchâtel – www.espace-nutrition.ch
Fédération suisse de ski nautique et wakeboard
Macolin, 5 avril 2014

Ma formation et mes expériences en lien avec le sport

Formation :

Ecole de diététicien/nés
Genève 1995 à 1998

DU de Nutrition du sportif,
Paris, 2001-2002

Formations continues en lien
avec le sport, les troubles du
comportement alimentaire
chez le sportif

Expériences :

suivi individuels de sportifs

Animations de
cours/conférences au sujet de
l'alimentation du sportif pour
diverses associations et
fédérations sportives

Menu du jour...

Les bases de l'équilibre
alimentaire du sportif

L'alimentation avant,
pendant, après

Les boissons



Objectifs de l'alimentation dans le sport

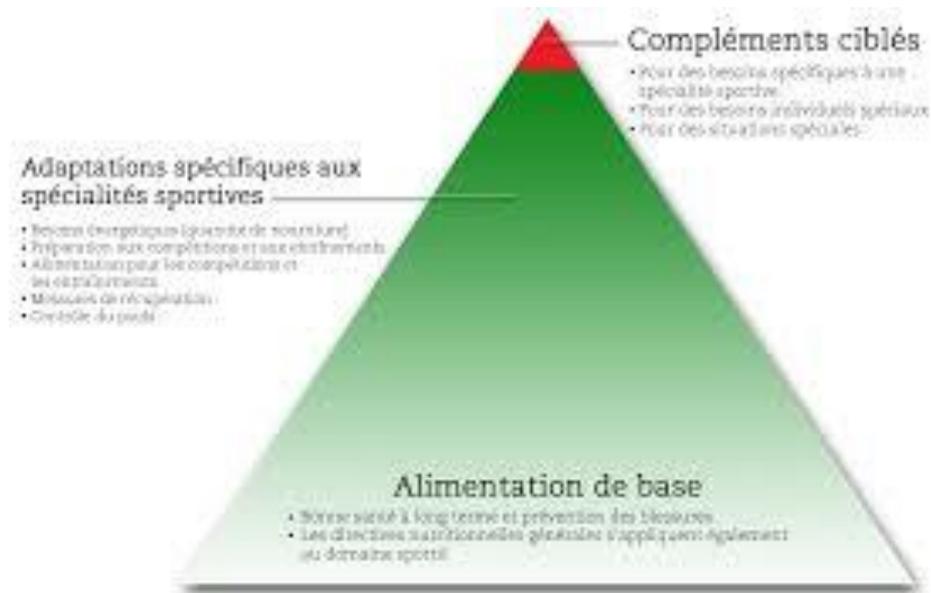
Couvrir les besoins nutritionnels de base + ceux en lien avec l'activité physique

Compenser les pertes liées à la pratique d'une activité (eau, sels minéraux, protéines, ...)

Permettre une récupération adéquate

Pratiquer une activité physique dans de bonnes conditions (entraînement, compétition)

Pyramide d'antidoping.ch



Les bases de l'équilibre alimentaire



Boissons

= eau, thé, tisane

Apports : liquide +/- sels minéraux

Recommandations : 1 à 1,5 litre par jour



Besoins augmentés :
env 5 dl / heure de sport
Boire avant, pendant et après

Fruits et légumes

Recommandations :

4 à 5 portions par jour

1 portion = 1 poignée

Apports :

- Vitamines
- Sels minéraux
- Fibres alimentaires
- Sucres (fructose)



Besoins identiques

Farineux, féculents

Céréales (pâtes, riz, maïs,...), pain, légumineuses

Apports **d'énergie** par les hydrates de carbones (= glucides, sucres), de sels minéraux (magnésium) et de fibres alimentaires (si produits complets)

Recommandations : à chaque repas (3x/jour)

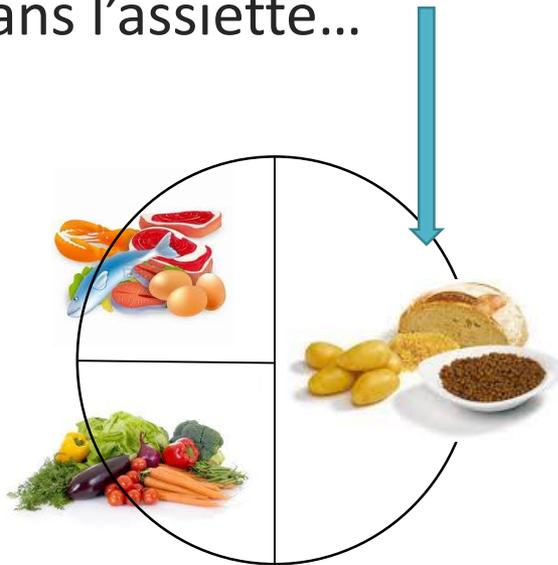


Besoins augmentés

Les farineux – apport en énergie

Augmentés pour couvrir les besoins **énergétiques** supplémentaires liés à l'activité physique

Augmenter la part de farineux dans l'assiette...



Les farineux – apport en énergie

Prendre des collations sous forme de farineux :

- Pain (sandwich, pain et chocolat, ...)
- Pain d'épices, pain aux fruits
- Barres de céréales, galettes de riz, biscottes, ...



Produits laitiers

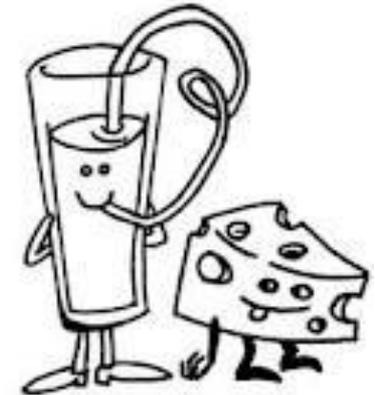
Lait, yogourt, fromage

Apports :

calcium → construction, entretien des os et des dents

protéines → construction, entretien, réparation des muscles

Recommandations : 2 à 3 portions par jour (enfants et adolescents)



Besoins identiques

Les produits laitiers jouent un rôle important dans la phase de **récupération** (apport de liquide, de protéines, de sucres et de calcium).

Viande, poisson, œufs, légumineuses

Apports :

-Protéines

-Fer

→ construction, réparation de l'organisme (muscles) + transport de l'oxygène

Recommandations :

1 à 2 x par jour



**Besoins légèrement augmentés
(+ lors de développement de la masse
musculaire)**

**Attention un excès de protéines nuit
à la construction musculaire !**

Les matières grasses

= huiles, beurre, crème, mayonnaise et fruits oléagineux (noix, noisettes, olives, amandes, ...)

Apports :

-acides gras

-Vitamines A,D,E,K



Recommandations : 1cs par repas
(olive, colza, noix)



Besoins identiques
Qualité importante

Les produits sucrés

Apports :

- saccharose
- +/- graisses

→Énergie **sans valeur nutritionnelle**
= calories vides, peu intéressantes !



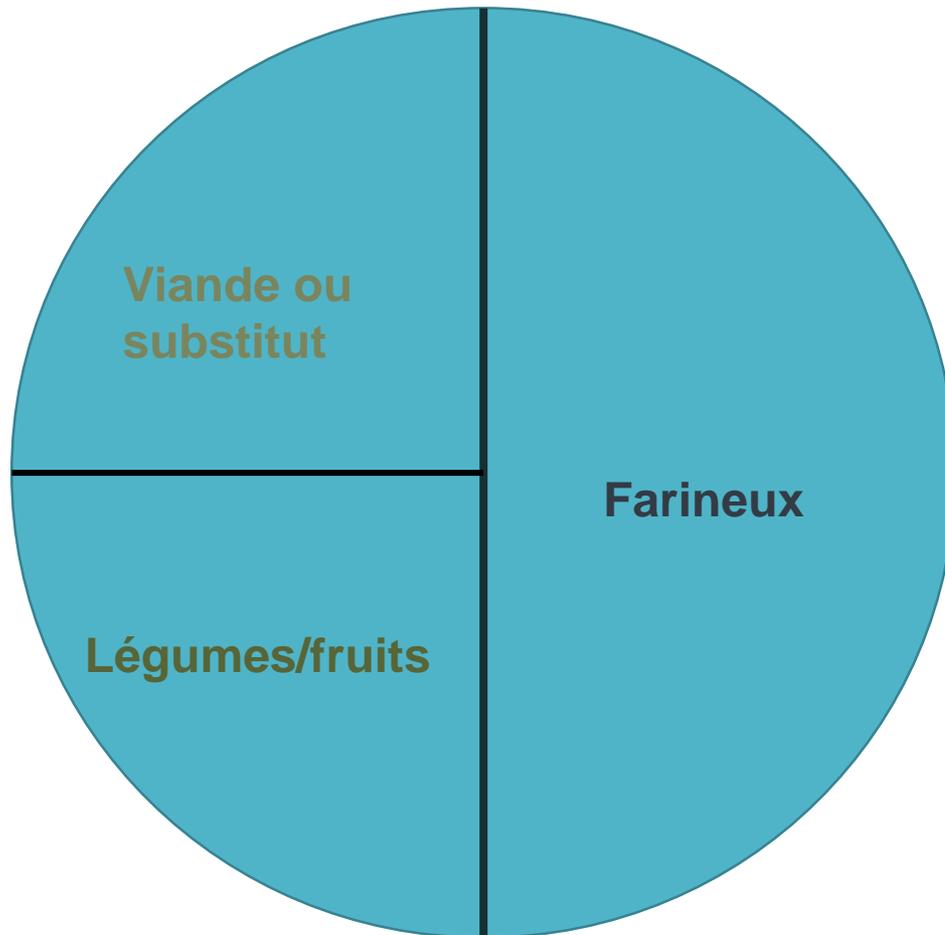
Recommandations identiques :
avec modération

L'assiette équilibrée



Augmentation de la ration de **farineux** et éventuellement de **viande/poisson/œufs/produit laitier**

L'assiette du sportif...



L'alimentation avant, pendant,
après l'effort...



Avant ...

Le dernier repas : **3 à 4 heures** avant le début de l'effort
(enfants et ados : 2h30 avant)

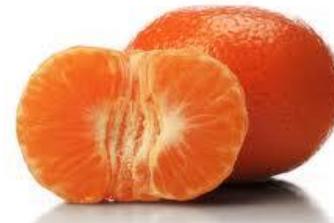
Ce repas doit :

- Contenir un farineux (+ un peu de fromage /viande + légumes cuits)
- Être peu gras (éviter les fritures, charcuteries, sauces grasses, viandes grasses)
- Contenir une boisson (env. 5 dl) (eau ou sirop léger)

Quantité = en fonction de l'appétit et des habitudes de chacun

Exemples de repas

- Céréales pour petit déjeuner (peu grasses, non chocolatée) + lait + jus de fruits
- Pain avec beurre + confiture + yogourt + fruit
- Bircher (céréales, lait, fruits frais)



- Risotto + salade de carottes
- Spaghettis sauce tomates/fromage + petite salade
- Escalope de poulet + pâtes + légumes cuits

Dessert : 1 fruit ou 1 yogourt ou quelques biscuits ou
1 ligne de chocolat



Collation avant l'effort

1 heure avant l'effort

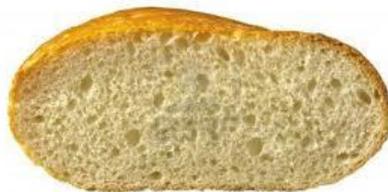
Pain (avec du miel / de la confiture)

Leckerli, pain d'épices, galettes de riz soufflé

Banane, quartiers d'oranges, ...

Barre énergétique, barre de céréales pauvre en graisses

Boissons +/- sucrées



Pendant la journée de compétition

Suivant le temps à disposition :

- collations
- repas «avant»
- boissons (yogourt à boire, jus de fruits dilués, ...)

Après ... Les objectifs

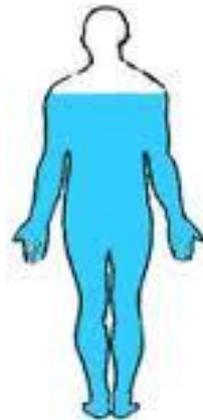
Les objectifs sont :

remplir les **stocks** de glycogène musculaire (réserve d'énergie)

Favoriser le processus de **réparation/régénération** musculaire des muscles et des tissus

compenser les **pertes** (eau et sels minéraux)

éliminer les toxines dues à l'effort (acide lactique)



Après... les recommandations

30 minutes après :

- eau ou boisson légèrement sucrée
- Collation riches en **glucides** et en **protéines**

Puis (dans les 2h après) : repas équilibré apportant des glucides et des protéines

Et les boissons ?



Boissons : recommandations de consommation

eau ou boisson légèrement glucidique

3 à 8% de glucides

= sirop, JF dilué, boissons isotoniques, thé ou tisanes sucrée, aromatisées, ...

Boire régulièrement tout au long de la journée

Sel pas nécessaire (uniquement par temps très chaud et effort plus de 3h)

Ne sont pas conseillées ...



Boissons énergisantes



Teneur en glucides (=sucres) : 11g pour 100 ml

Recommandations : 3-8% = 3 à 8g par 100ml

Caféine — liste A = effet favorable moyennant un dosage adéquat

Effets uniquement dans certains types d'effort
chez les personnes peu habituées

Effets indésirables : palpitations, tremblements, troubles du sommeil, maux de tête, arythmies

Quantité de caféine à ne pas dépassée :

-pour un enfant (<12ans) = **85 mg**

- pour un ado = **125 mg**

1 canette Redbull : 80mg

1 espresso : 100 mg

1 Coca-Cola (5dl): 65 ml

Taurine

Acide aminé naturellement présent dans le corps humain

A ce jour aucune étude ne confirme son effet bénéfique lié à un apport alimentaire supplémentaire, ni sa nocivité

→ La publicité joue sur cet aspect !

Glucuronolactone

Produit par le foie

Un apport alimentaire semble n'avoir aucun effet

Peu d'études sur ces effets bénéfiques et néfastes

Suspecté de toxicité rénale

En résumé ...

L'Anses* recommande donc d'éviter la consommation de boissons dites énergisantes en association avec de l'alcool ou lors d'un exercice physique.

*Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

 Il est conseillé de consommer 1 canette par jour au maximum

Place à vos questions...



Merci pour votre attention...

... et bonne suite !

