



PROGRESSEZ
EN SPORT
ET EN SANTÉ

Rencontre Sport & Santé

26 mai 2015

**Comment s'alimenter
avant / après une séance de sport ?**

Stéphanie JEAN-ANGELE

Diététicienne

Point sur l'équilibre alimentaire

La pyramide alimentaire



PRODUITS
SUCRES

HUILE BEURRE

VIANDE POISSON ŒUFS

PRODUITS LAITIERS
LAIT YAOURT FROMAGE

LEGUMES ET FRUITS

CEREALES ET DERIVES
PAIN POMMES DE TERRE FECULENTS

BOISSONS
THE EAU CAFE VIN

- ✓ Base : alimentation équilibrée
- ✓ Respects des besoins sans créer de carences
- ✓ Repères simples et pratiques
- ✓ Adapter ses choix facilement

Rythme de repas:
3 +/- collation(s)

Point sur l'équilibre alimentaire

Répartition journalière

Petit-déjeuner

- 1 **boisson** chaude et/ou froide + de l'eau
- 1 **produit céréalier** : pain, céréales aux fruits...
- 1 **produit laitier** : yaourt, lait, fromage blanc, fromage
- 1 **fruit** : cru, cuit, jus, compote...
- Un peu de **matières grasses** : beurre ou margarine

Point sur l'équilibre alimentaire

Répartition journalière

Déjeuner/ Dîner

- 1 **crudité** : salade verte, tomates, melon, ½ pamplemousse...
- 1 portion de **viande** ou de **poisson** ou 2 **œufs** ou 2 t de **jambon blanc**
- des **légumes cuits** : haricots verts, carottes...
- du **pain** ou/et des **féculents** : pommes de terre, riz, pâtes, semoule, légumes secs...
- 1 **produit laitier** : yaourt, lait, fromage...
- 1 **fruit** : cru, cuit, jus, compote.
- Un peu de **matières grasses** : beurre ou margarine et /ou de l'huile de colza, noix ou olive
- 1 **boisson** : eau...

Point sur l'équilibre alimentaire

Répartition journalière

+/- Collation:

- **1 produit céréaliers** : pommes de terre, riz, pâtes, semoule, maïs, légumes secs...
- Et/ou **1 produit laitier** : yaourt, lait, fromage...
- Et/ou **1 fruit** : cru, cuit, jus, compote.

Le carburant du sportif

- ✓ Les **glucides complexes** (sucres lents)
- ✓ Les **glucides simples** (sucres rapides)

→ La notion d'Index Glycémique

Votre prise alimentaire

selon votre Objectif

Objectif Santé

- **Modifier votre composition corporelle**
- **Favoriser la diminution plus rapide de la masse grasse**
 - Equilibrer votre alimentation sans augmenter les apports
 - Eviter de manger dans les 2h pour les séances de 10h ou 16h30.
 - Faire un repas léger et équilibré (Déjeuner + Dîner)
- **Vous hydrater**

Votre prise alimentaire

selon votre Objectif

Objectif Forme

- **Maintenir votre poids en modifiant votre composition corporelle**
 - Equilibrer votre alimentation pour optimiser l'entraînement
 - Améliorer votre composition corporelle
- **Vous hydrater**
- **Bien récupérer après l'effort**

Objectif Performance

- Optimiser vos apports nutritionnels en macro - nutriments et micro-nutriments (vitamines et minéraux)
 - Prendre en compte l'augmentation de vos besoins
 - Equilibrer votre alimentation
- Vous hydrater
- Bien récupérer après l'effort

Vous hydrater

Principes universels

- **Quand ?**
 - Tout au long de la journée
- **Quoi ?**
 - eau, café , thé
- **Quel besoin ?**
 - environ 3 l / jour
- **Quels risques liés à la déshydratation ?**
 - Diminution des capacités d'endurance
 - Diminution de la force musculaire
 - Courbature, claquage
 - NB: 1% de déshydratation = 10% de performances en moins
 - Erreurs, sensation de fatigue, temps de réaction.

**Evaluer sa perte en eau
pendant le sport**

**Se peser avant et après
l'entraînement**
**Différence de poids * 1,5 =
quantité à boire**

Vous hydrater

Principes universels

- **Pendant la séance de sport**
 - Boire 300 ml répartis sur 30 min.
 - Boire finement : en petite quantité et régulièrement
- **Plan d'hydrique (hors entraînement et à adapter selon la température)**
 - Petit-déjeuner: 1 boisson chaude
 - Dans la matinée 500ml d'eau (1 petite bouteille)
 - Déjeuner : 2 verres d'eau
 - Dans l'après-midi: 500 ml d'eau (1 petite bouteille)
 - Diner : 2 verres d'eau

Thé et café sont comptabilisés
L'eau est acalorique

Vous hydrater

Les boissons de l'effort

- **Pour 1 effort continu < ou = à 1h :**
 - Eau seule suffit
- **Pour 1 effort intense, continu, sans interruption > à 1 h:**

Boisson de l'effort à 20g de glucides (T > 15°)	Boisson de l'effort à 40-60g de glucides (T < 15°)
2 càs de poudre de boisson de l'effort +1L d'eau	6 càs de poudre de boisson de l'effort +1L d'eau
150 mL de jus de raisin + 850 mL d'eau + 1 sachet individuel de sel de table	400 mL de jus de raisin + 850 mL d'eau + 1 sachet individuel de sel de table

- **Le petit-déjeuner**

- Pas d'appétit le matin ?

- Produits énergétiques spécifiques à base de lait chocolaté ou praliné

- ① **Les risques d'une séance à jeun...**

- Organisme en souffrance, fragilisation des tissus musculaires, blessures tendineuses, claquage, élongation
 - Conséquences sur votre entraînement: peu efficace, fin de l'entraînement difficile
 - Hypoglycémie

Pour votre séance à mon stade

Horaires de début	Avant la séance	
7 h 30 8 h 30	Au moins 1 h	Petit-déjeuner Léger Aliments digestes, facilement assimilables pain grillé, biscotte en quantité modérée + 1 noisette de beurre ou de margarine + 1 produit laitier digeste (selon la tolérance): 1 yaourt nature + 1 compote de fruit
10 h	Au moins 2 h	Petit déjeuner équilibré avec +/- une protéine + eau

- **La collation de récupération (protéino-glucidique)**
 - Dans les 30 minutes après l'effort
 - Recouvrement des pertes en eau, glucides et protéines
 - Exemple de collation

260 mL de lait	1 fruit frais	<i>Éventuellement</i>
2 yaourts	1 Fruits secs	<i>1 barre de céréale</i>
1 fromage blanc	200 mL de jus de fruit	
Pour les sportifs : X 2		

Pour votre séance à mon stade

Horaires de début	Petit-déjeuner	<u>Au moins 1 h avant la séance</u>	<u>Après la séance dans les 30 min.</u>
12 h 13 h	Produits céréaliers: Pain complet, tradition, céréales brutes +/- 1 part de protéines	1 fruit sous forme de compote et/ou 1 barre de céréales ❗ En cas de gestion du poids fractionner le fruit du petit-déjeuner	1 protéine + 1 crudité + 1 part de céréales complètes (IG bas) + produit laitier + 1 fruit





Pour votre séance à mon stade

Horaires de début	Déjeuner	<u>1 h avant la séance</u>
16 h 30	Vers 13 h Équilibré	Collation : Produits céréaliers + 1 fruit ❶ En cas de gestion du poids Fractionner le fruit du déjeuner

Pour votre séance à mon stade

Horaires de début	Petit-déjeuner Déjeuner	<u>Vers 15 h</u>	<u>Après la séance dans les 30 min.</u>
18 h 30 19 h 30	Equilibrés: Produits céréaliers : Pain complet, tradition, céréales brutes + féculents complets +- 1 part de protéines au petit-dejeuner + 1 part au Déjeuner	1 fruit sous forme de compote ou bien mûr et/ou 1 barre de céréales ❗ En cas de gestion du poids fractionner le fruit du petit- déjeuner	Dîner équilibré 1 protéine + 1crudités + 1 part de céréales complètes (IG bas) + 1 produit laitier + 1 fruit

Conseils généraux sur les repas post-effort:

- Limiter les matières grasses
- Limiter les quantités
- Repas digeste
- Préparer votre repas avant l'entraînement du soir
- Prendre un sandwich... erreur alimentaire?
- Les erreurs:
 - Sauter le repas,
 - Manger trop en quantité,
 - Ne pas manger de féculents