

L'alimentation du sportif

Fiche
1

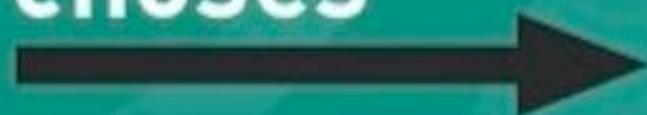
Pour beaucoup de sportifs,
l'alimentation permet de :

**PERDRE
DU POIDS**



**ÊTRE PERFORMANT
EN COMPÉTITION**

C'est vrai ! Mais l'alimentation sert
aussi à beaucoup d'autres choses



L'alimentation du sportif

Fiche
1

Que m'apporte une bonne alimentation ?

**MAINTENIR
MON POIDS**



**BIEN
DORMIR**



RÉCUPÉRER



**AMÉLIORER
MES PERFORMANCES**



**RESTER
CONCENTRÉ**



**EVITER
LE SURMENAGE**



**EVITER
LES BLESSURES**



**AUGMENTER MA
MASSE MUSCULAIRE**



**BIEN S'ADAPTER
AUX TEMPÉRATURES**



**EVITER LES INFECTIONS,
LES RHUMES,...**



L'hydratation du sportif

Fiche
2

Qu'est-ce que je risque si je ne bois pas assez ?



**DE LA SENSATION
DE FATIGUE**



DES PERFORMANCES



**DU RISQUE
DE BLESSURES**



**DE LA
CONCENTRATION**



**DU TEMPS
DE RÉACTION**



**DU RISQUE DE
COUP DE CHALEUR**

L'hydratation du sportif

Fiche
2

Comment savoir si je bois suffisamment ?

TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

Vérifier la couleur de vos urines, elles doivent être claires



PENSEZ À BOIRE AUSSI HORS DES TEMPS DE REPAS ET D'ENTRAÎNEMENTS

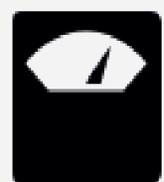
A L'ENTRAÎNEMENT

Le volume à boire varie beaucoup selon

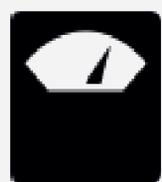
- Le sportif
- Le type d'entraînement
- La température



UN TEST SIMPLE :



Poids
Juste avant
l'entraînement



Poids
Dès la fin de
l'entraînement



Sueur perdue
et non remplacée



Ne doit pas dépasser
2% du poids de corps

Le poids idéal

Fiche
3

IL EST INDIVIDUEL

Chaque sportif a son fonctionnement qui lui est propre



IL NE SE CALCULE PAS AVEC UNE FORMULE

Mais il se définit avec l'expérience (voir au verso)

~~$E=MC^2$~~

CE N'EST PAS LE POIDS LE PLUS BAS POSSIBLE

Un poids trop faible fragilise le sportif



Le poids idéal

Fiche
3

C'est le poids que l'on fait quand tous les voyants importants sont au vert

**RÉALISER DE TRÈS
BONNES PERFORMANCES**



**ÊTRE CAPABLE
DE BIEN RÉCUPÉRER
DE GROSSES SÉANCES**



LE POIDS IDÉAL



**NE PAS TOMBER MALADE
OU SE BLESSER FACILEMENT**

**NE PAS ÊTRE IRRITABLE
ET S'EMPORTER
POUR UN RIEN**

L'application Nutrinsep



Fiche
4

À quoi sert-elle ?



**ORIENTER MES CHOIX
ALIMENTAIRES EN RÉCUPÉRATION
EN FONCTION DE :**

**LA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE
DE MON ENTRAÎNEMENT**

MA FATIGUE MUSCULAIRE

**MON
GABARIT**

**MA FATIGUE
GÉNÉRALE**

**DU DÉLAI AVANT
MON REPAS**

**SI JE SUIS EN PÉRIODE
DE PERTE DE POIDS**



L'application Nutrinsep



Fiche
4

1

RENTRE TES DONNÉES PERSONNELLES

Première connexion uniquement:
Poids, sexe, discipline



DÉCRIS L'ENTRAÎNEMENT QUE TU VIENS DE FAIRE

Nombre, Type, Intensité, Durée

2

3

PRÉCISE TES SENSATIONS ET LA SITUATION

Fatigue générale, fatigue musculaire,
période de perte de poids, heure du
prochain repas



RECOMMANDATIONS

En fonction des besoins et des objectifs
(perte de poids), des aliments adaptés
sont proposés

4

Les boissons énergétiques

Fiche
5

J'en consomme si :

MON ENTRAÎNEMENT EST
INTENSE ET DURE PLUS D'1H



JE SUIS EN **STAGE INTENSIF**
OU EN **COMPÉTITION**

JE ME SENS PLUS **FATIGUÉ(E)**
QUE D'HABITUDE



Pour :



**APPORTER DE L'ÉNERGIE ET
LUTTER CONTRE LA FATIGUE**

RESTER CONCENTRÉ(E)



Les boissons énergétiques

Fiche
5

Pour 1L de boisson :

GATORADE



BOISSON MAISON



Jus de raisin

Tempéré



1 GOBELET

Chaud $> 25^{\circ}\text{C}$



$\frac{1}{2}$ GOBELET

Froid $< 15^{\circ}\text{C}$



$1\frac{1}{2}$ GOBELETS



Eau

COMPLÉTER À 1 LITRE



Sel

1 PINCÉE

2 PINCÉES

1 PINCÉE

Comment bien s'hydrater ?

Fiche
6

AVANT L'EFFORT

S'ASSURER D'ÊTRE BIEN HYDRATÉ !

BOIRE DÈS LE RÉVEIL
RÉGULIÈREMENT

VÉRIFIER LA COULEUR
DE SES URINES

CF FICHE 2

PENDANT L'EFFORT



**DÈS LE DÉBUT
DE L'EFFORT**



**RÉGULIÈREMENT
TOUTES LES 10-15 MIN**

**EN PETITES QUANTITÉS
2-3 GORGEES** (ou + s'il fait chaud)

Comment bien s'hydrater ?

Fiche
6



CONSEILS

✓ **NE PAS ATTENDRE D'AVOIR SOIF POUR BOIRE !**

✓ **ADAPTER LE VOLUME D'EAU À BOIRE EN FONCTION DU TYPE D'ENTRAÎNEMENT ET DES CONDITIONS ENVIRONNEMENTALES**

CF FICHE 5

✓ **SI JE PRENDS UNE BOISSON ÉNERGÉTIQUE : PRÉVOIR 2 BOUTEILLES**

1 DE BOISSON ÉNERGÉTIQUE

1 D'EAU



À CHAQUE PRISE, COMMENCER PAR 2-3 GORGÉES DE BOISSON ÉNERGÉTIQUE ET TERMINER PAR DE L'EAU

La boisson de récupération

Fiche
7

J'en consomme si :



MON REPAS EST **PLUS DE 30 MIN**
APRÈS LA FIN DE MON ENTRAÎNEMENT

MON **ENTRAÎNEMENT EST INTENSE** SUR
LE PLAN ÉNERGÉTIQUE ET/OU MUSCULAIRE



JE SUIS EN **STAGE INTENSIF**
OU EN **COMPÉTITION**

Elle doit permettre :



MA **RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE**



LA **RECONSTITUTION DE MES RÉSERVES**
ÉNERGÉTIQUES



MA **RÉHYDRATATION**

La boisson de récupération

Fiche
7

Quand ? **DANS LES 30 MIN APRÈS LA SÉANCE**

Comment choisir ?



EFFORT INTENSE AVEC FAIBLE
SOLLICITATION MUSCULAIRE



SPORTEUS
8G DE LACTEL



EFFORT INTENSE AVEC FORTE
SOLLICITATION MUSCULAIRE



SPORTEUS
20G DE LACTEL

BOISSON MAISON POUR 8G DE PROTÉINES



1 VERRE DE LAIT
(250ML)

OU



SIROP (1CÀS)



CACAO (2CÀS)



MIEL (1CÀS)



SUCRE (2CÀS)



2 YAOURTS
NATURE

BOISSON ÉNERGISANTE

Fiche

8



NE PAS CONFONDRE



**BOISSON
ÉNERGÉTIQUE**

SUCRE

QUANTITÉ
ADAPTÉE

MINÉRAUX

DE BONNE
QUALITÉ

ADAPTÉE
AUX SPORTIFS

VS

**BOISSON
ÉNERGISANTE**



SUCRE

QUANTITÉ TROP
IMPORTANTE

MINÉRAUX

NON ADAPTÉS
AUX BESOINS

+

CAFÉINE

+

TAURINE

MÉLANGE NÉFASTE
POUR LA SANTÉ
ET LA PERFORMANCE

BOISSON ÉNERGISANTE

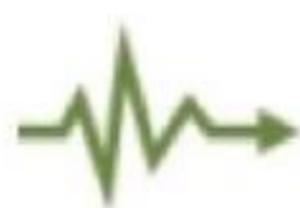
Fiche

8



CONSOMMER UNE
BOISSON ÉNERGISANTE
N'EST PAS SANS RISQUE :

↑ RISQUE DE COUP DE CHALEUR
(PEUT ÊTRE TRÈS GRAVE) 



TROUBLES DE LA
FRÉQUENCE CARDIAQUE

**DÉCONSEILLÉ CHEZ LE SPORTIF,
AVANT, PENDANT
ET APRÈS L'EFFORT.**

LE REPAS IDÉAL

Fiche

9



**PRIVILÉGIER LES ALIMENTS
NON TRANSFORMÉS**

PAR EXEMPLE :

- ➔ UN STEAK PLUTÔT QU'UN CORDON BLEU ;
- ➔ UN PLAT « FAIT MAISON » PLUTÔT QU'UN PLAT « TOUT PRÊT » ;
- ➔ UN FRUIT FRAIS PLUTÔT QU'UNE COMPOTE OU DES FRUITS AU SIROP.

**SE RAPPROCHER DU REPAS IDÉAL
LA MAJORITÉ DU TEMPS.**



PAR EXEMPLE : SUR 1 SEMAINE, SOIT 14 REPAS :

- ➔ 12 REPAS IDÉAUX
- ➔ 2 REPAS LIBRES, À ESPACER SUR LA SEMAINE

LE REPAS IDÉAL

L'ESSENTIEL



VIANDE, POISSON, ŒUF :

Varier les sources : viande rouge et blanche, poisson, œufs



LÉGUMES : Crudités, légumes cuits, soupe,...



FÉCULENTS :

Varier les quantités :

⬆️ en période d'entraînement intensif

⬆️ en période de repos ou perte de poids

EN FONCTION DE LA FAIM



PRODUITS LAITIERS :

Privilégier les laitages : yaourt et fromage blanc



FRUITS : Privilégier les fruits frais

Viande, Poisson, Œufs

Fiche
10

AU MOINS 2 PORTIONS PAR JOUR

**FRÉQUENCE DE CONSOMMATION
RECOMMANDÉE PAR SEMAINE**



VIANDE ROUGE:
3 À 4 FOIS

1 PART



POISSON:
2 À 3 FOIS

1 PART



VIANDE BLANCHE:
LE PLUS SOUVENT

1 PART



6 ŒUFS
MAXI

1 PART=2 ŒUFS

SOURCES DE PROTÉINES DE TRÈS BONNE QUALITÉ

INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- ➔ MAINTIEN DE LA MASSE MUSCULAIRE
- ➔ RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE
- ➔ DIMINUTION DE LA SENSATION DE FATIGUE

Viande, Poisson, Œufs

Fiche
10

OMELETTE AU JAMBON

Ingrédients (pour 1 personne):

- 2 œufs
- 100 g de jambon
et/ou bacon
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive
- sel, poivre
- fines herbes



Préparation :

Graisser une poêle avec un peu d'huile d'olive. Y faire revenir l'oignon émincé et l'ail pendant quelques minutes.

Dans un bol, battre les œufs en omelette. Saler, poivrer et ailler à votre convenance. Vous pouvez maintenant ajouter ce mélange à votre poêlée. Laisser cuire à feu doux.

Déposer enfin le jambon en tranche ou le bacon émincé en lamelles sur l'omelette. Lorsque les bords sont cuits et que la texture des œufs vous convient, vous pouvez plier l'omelette en deux.

Bon appétit !

À accompagner de riz et de légumes,
d'un yaourt et d'un fruit frais en dessert.

Les légumes

Fiche

11

AU MOINS 2 À 3 PORTIONS DE
LÉGUMES PAR JOUR

MAINTIEN DU POIDS



PRÉVENTION
DES BLESSURES



ANTI-FATIGUE

→ ILS APPORTENT VITAMINES ET MINÉRAUX



PARTICIPENT À L'HYDRATATION

→ LES LÉGUMES CONTIENNENT 90% D'EAU

DIMINUENT LA SENSATION DE FAIM
RÉGULENT LE TRANSIT

→ GRÂCE AUX FIBRES QU'ILS CONTIENNENT

Les légumes

Fiche

11

RECETTE DE TIAN DE LÉGUMES

Ingrédients (2 – 3 personnes):

- 1 oignon
- 2 aubergines
- 3 courgettes
- 6 tomates
- Huile d'olive
- Herbes de Provence



Préparation :

Préchauffer le four à 180°C / Thermostat 6

Éplucher tous les légumes et les couper en rondelles

Alterner les rondelles dans un plat allant au four et arroser d'un filet d'huile d'olive

Ajouter les herbes de Provence, saler, poivrer et mettre au four 45 minutes



Bon appétit !

+ **gourmand** : ajouter des rondelles de fromage

+ **rapide** : prendre des légumes surgelés déjà coupés

Les Fruits

Fiche
12



**MANGER AU MOINS
« 5 FRUITS & LÉGUMES PAR JOUR »
DONT 2 FRUITS**

PRIVILÉGIER LES FRUITS FRAIS !

INTÉRÊTS NUTRITIONNELS :

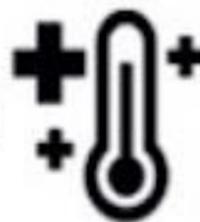
➔ **SOURCE D'ÉNERGIE**

➤ APPORTÉE PAR LES SUCRES



➔ **RENFORCE LES DÉFENSES DE L'ORGANISME**

➤ GRÂCE AUX VITAMINES ET MINÉRAUX



➔ **AMÉLIORE LE TRANSIT INTESTINAL**

➤ RICHE EN FIBRES



LE TOP DES FRUITS : FRUITS ROUGES

(CASSIS, MYRTILLE, FRAISE, GRENADE ...)



Les Fruits

Fiche
12

LE SMOOTHIE - 2 PERSONNES

2 CAROTTES



1 BANANE



1 ORANGE



1/2 CITRON



2 POMMES



- + **LAVER, EPLUCHER et COUPER** les fruits
- + **MIXER** le tout dans un blender
- + **CONSERVER** au frais jusqu'au moment de servir



A consommer rapidement pour profiter au mieux des vitamines et minéraux !

Les produits laitiers

Fiche
13

3 À 4 PRODUITS LAITIERS PAR JOUR !

Lait

FROMAGE BLANC

YAOURT NATURE

FROMAGES

PETITS
SUISSES (MAX 1 FOIS PAR JOUR)

Yaourt aux fruits

PENSEZ À VARIER LES PRODUITS LAITIERS



RÉCUPÉRATION APRÈS L'EFFORT

PROTÉINES DE BONNE QUALITÉ ASSOCIÉES
AUX SUCRES POUR FAVORISER LA RÉCUPÉRATION
MUSCULAIRE ET ÉNERGÉTIQUE



MAINTIEN DE LA MASSE MUSCULAIRE

COMME LA VIANDE, LE POISSON OU L'ŒUF,
LES PRODUITS LAITIERS APPORTENT DES PROTÉINES
PERMETTANT DE COUVRIR LES BESOINS

SOLIDITÉ OSSEUSE

SOURCE DE CALCIUM ET DE VITAMINE D



Les produits laitiers

Fiche
13

RECETTE : LASSI À LA BANANE



Temps de préparation : **5 MINUTES**

INGRÉDIENTS : 1 banane, 2 yaourts nature, 1 cuillère à café de sucre.

Si le mélange n'est pas assez liquide, ajouter 1 pot de yaourt rempli de lait.

MIXER tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur.
Servir frais.



Idéal en récupération !

Les féculents

Fiche
14



BLÉ, PÂTES, RIZ, PAIN, MAÏS, QUINOA,
FLOCONS D'AVOINE, POMMES DE TERRE,
LENTILLES, HARICOTS ROUGES, FÈVES...

CARBURANT DE NOTRE ORGANISME



CLEFS DE LA PERFORMANCE



La quantité recommandée dépend de
l'activité physique et des objectifs de poids :

ENTRAÎNEMENT
INTENSE



ENTRAÎNEMENT
CLASSIQUE



PERTE DE
POIDS



Féculents



Viande, poisson, œuf



Légumes

Les féculents

Fiche
14

PÂTES « CARBONARA » LÉGÈRES



Ingrédients

(pour 2 personnes) :



120g - 200g de
pâtes crues



200g d'allumettes de
jambon ou volaille



150g de
fromage blanc



2 pincées de muscade



1 oignon



Huile d'olive
Sel & poivre

Préparation :

Faire cuire les pâtes al dente.
Dans une poêle, faire revenir les
oignons dans un peu d'huile
d'olive puis ajouter les allumettes
de jambon.

Après avoir baissé le feu, ajouter
le fromage blanc et la muscade.
Verser la sauce sur les pâtes et
servir chaud. Saler et poivrer.

Bon appétit !

À accompagner d'une entrée à base de
cruautés et d'un fruit frais en dessert.

Les matières grasses

Fiche
15

IL NE FAUT PAS LES SUPPRIMER MAIS BIEN LES CHOISIR CAR ELLES ONT DES RÔLES IMPORTANTS:



CONSTITUTION DES CELLULES DE NOTRE CORPS

ÉNERGIE ET RÉSERVE ÉNERGÉTIQUE



EFFET PROTECTEUR SUR LE CŒUR (CERTAINES GRAISSES)

OÙ LES TROUVER?

À PRIVILIGIER



-Huiles végétales (colza, noix, olive) 1 c. à soupe/repas

-Poissons gras (saumon, sardine, maquereau)
-Certains fruits oléagineux (noix, noix de cajou, avocat)

◀ GRAISSES VISIBLES ▶

◀ GRAISSES CACHÉES ▶

À CONTRÔLER



-Beurre, crème fraîche
-Huile de palme

-Fritures, pizzas, viennoiseries, crèmes desserts, fast-food, charcuteries, ...

Les matières grasses

Fiche
15

VINAIGRETTE MAISON



Ingrédients

(pour 2 personnes) :

-  Moutarde à l'ancienne (1 c. à café)
-  Vinaigre balsamique (1 c. à soupe)
-  Huile de colza (1 c. à soupe)
-  Huile d'olive (1 c. à soupe)
-  Sel (1 pincée)
-  Poivre noir (1 pincée)

Préparation :

Mélanger la moutarde à l'ancienne avec le sel et le poivre noir. Ajouter le vinaigre balsamique et remuer jusqu'à que la moutarde et le vinaigre soient mélangés.

Rajouter l'huile d'olive et de colza et remuer de manière à ce que le mélange soit homogène.



+ gourmand : Vous pouvez agrémenter votre vinaigrette en ajoutant une gousse d'ail coupée finement ou encore un peu de persil ou de ciboulette.

Sport et risques Dentaires

Fiche
16

QUELS SONT LES PRINCIPAUX RISQUES DENTAIRES ?

LES CARIES

Ce sont des maladies infectieuses d'origine bactérienne. Ne pas les traiter entraîne un risque de foyer infectieux, de baisse des performances et d'une hausse du risque de blessures. Les facteurs de risque des caries sont :



LA DÉSHYDRATATION



LE GRIGNOTAGE



LES PRODUITS SUCRÉS

(Confiseries, gâteaux,
barres énergétiques...)



LES BOISSONS SUCRÉES

(Boissons énergétiques, sodas,
jus de fruits)

LES TRAUMATISMES



LES CHOCS



LES MICROTRAUMATISMES:

FISSURES, FÊLURES

Sport et risques Dentaires

Fiche
16

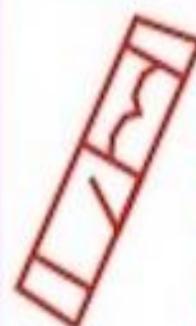
QUELQUES CONSEILS POUR DIMINUER LES RISQUES

Se **BROSSER** les **DENTS**
et les **GENCIVES** **2 FOIS PAR JOUR**
pendant **2 MINUTES** avec un
dentifrice fluoré et une brosse
à dents souple, utiliser le fil
dentaire, la brossette
inter-dentaire



Boire de
L'EAU RÉGULIÈREMENT

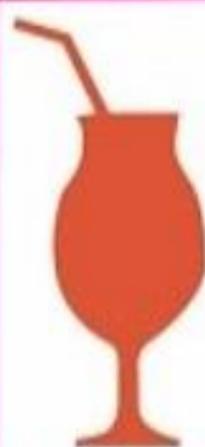
Porter un
PROTÈGE-DENTS
sur mesure
À l'entraînement
ET en compétition



Mâcher du **CHEWING GUM**
SANS SUCRE après
chaque prise alimentaire



Se **RINCER** la bouche avec
de **L'EAU** après chaque
prise alimentaire



Boire les **BOISSONS**
SUCRÉES (jus de fruits,
sodas, boissons
énergétiques) avec
une **PAILLE**

**ET N'oubliez pas de prendre RDV chez votre
chirurgien-dentiste au moins 1 fois par an**