

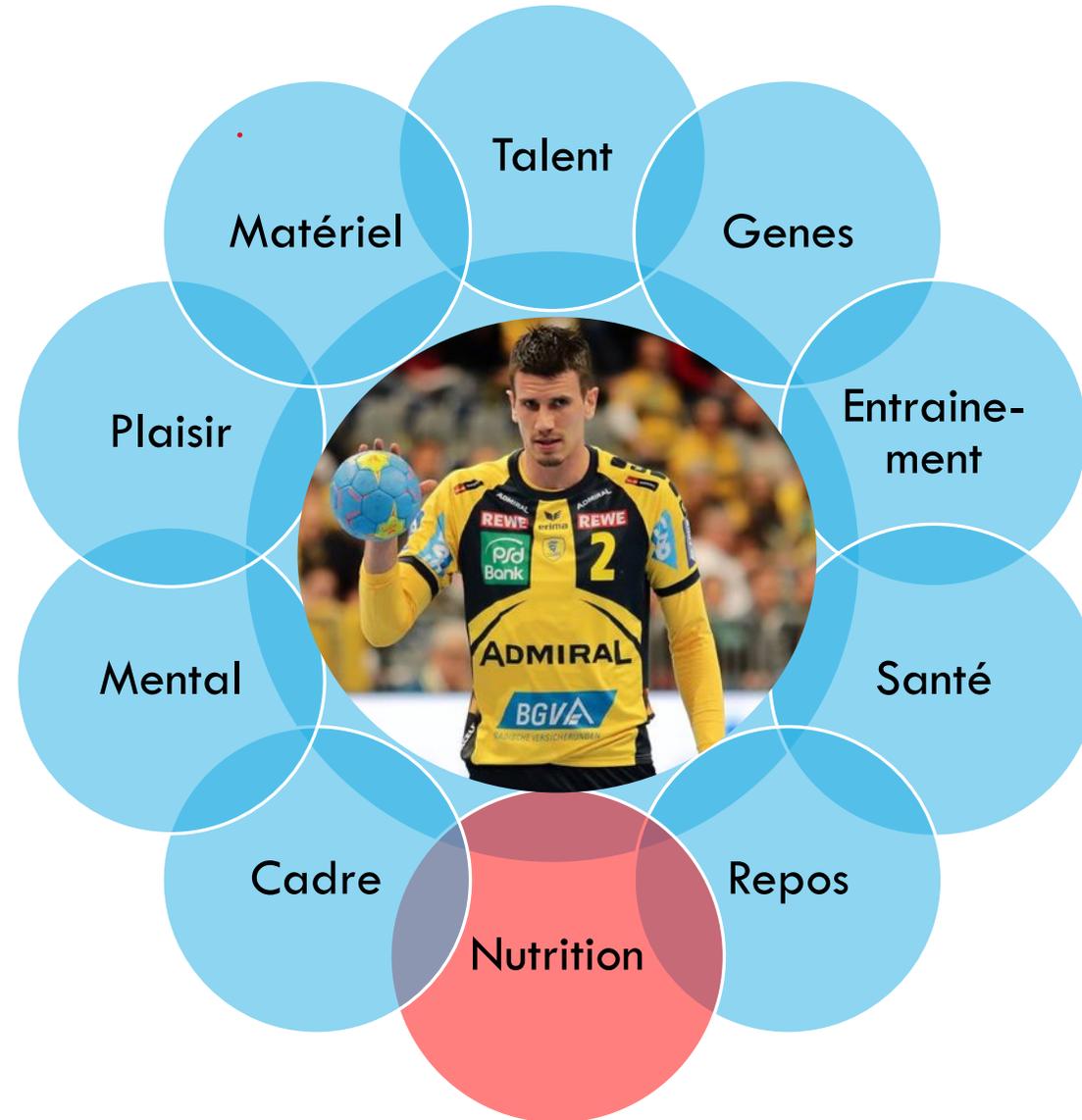
# ALIMENTATION DU SPORTIF

# COPYRIGHT

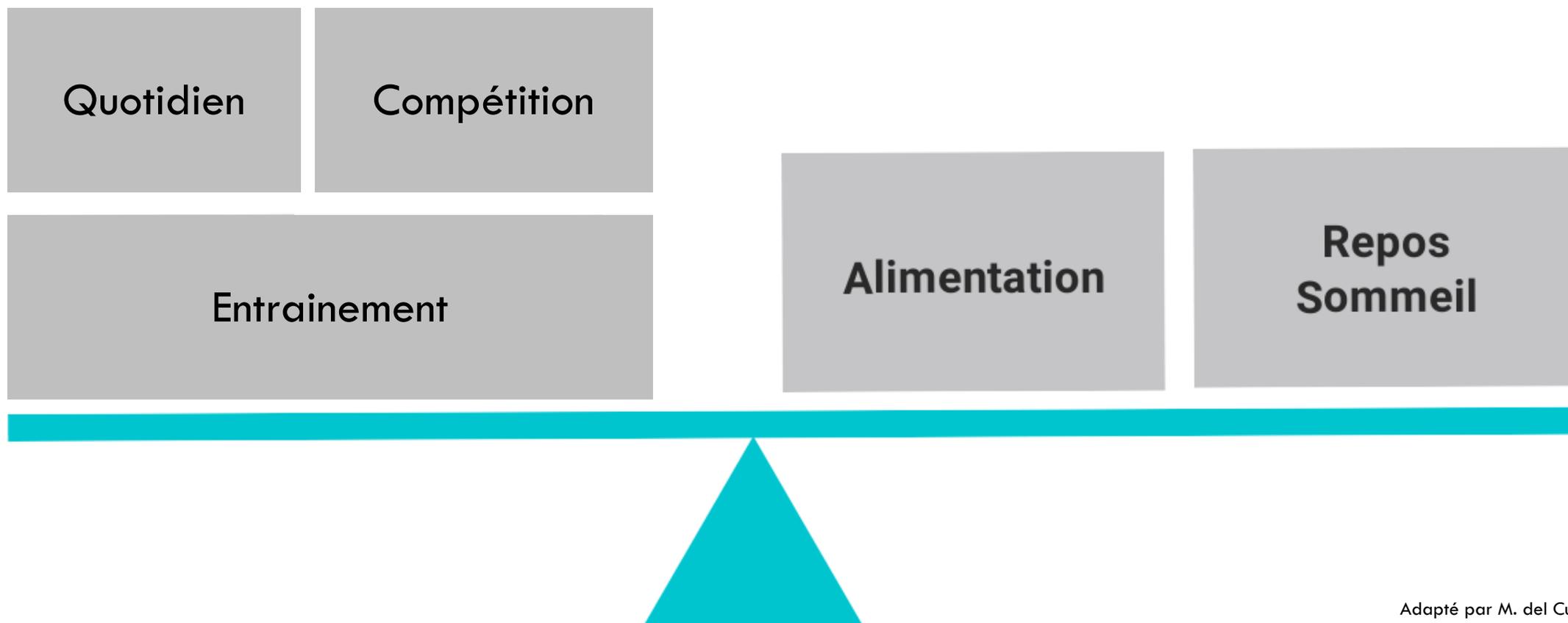
L'utilisation de ces documents n'est autorisée que pour un usage privé.

La reproduction et/ou la distribution du document, en tout ou en partie, sous toute forme et sur tout support est interdite.

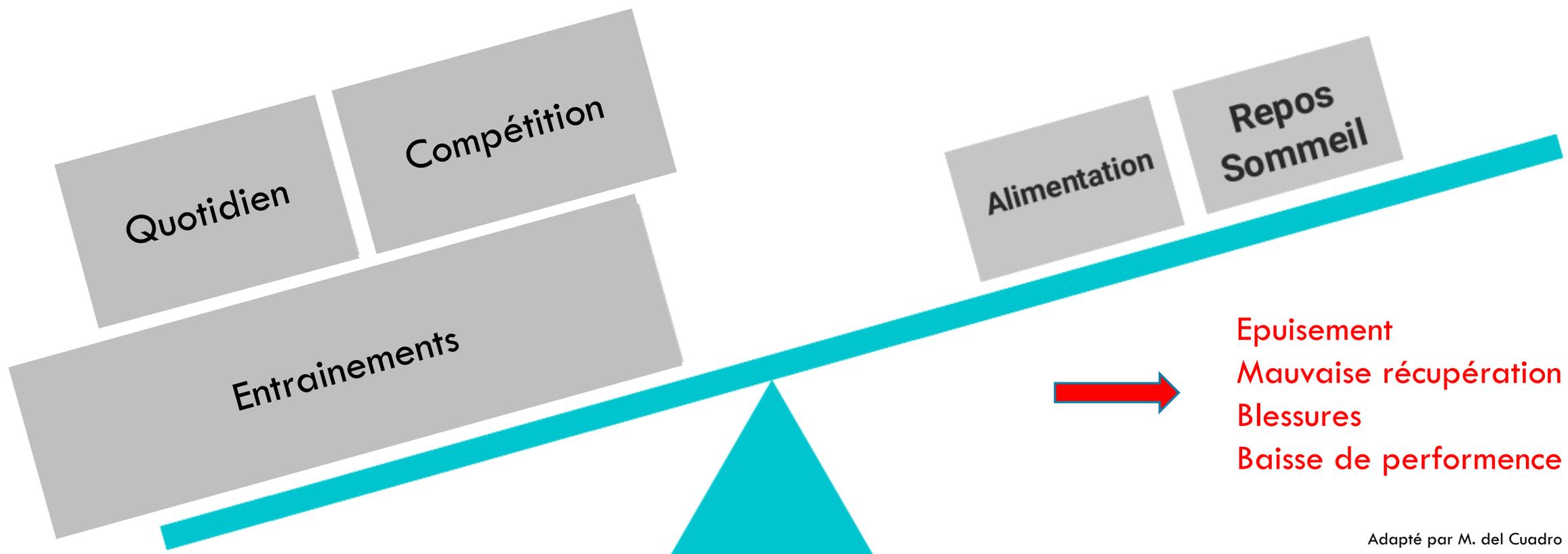
# FACTEURS DE PERFORMANCE



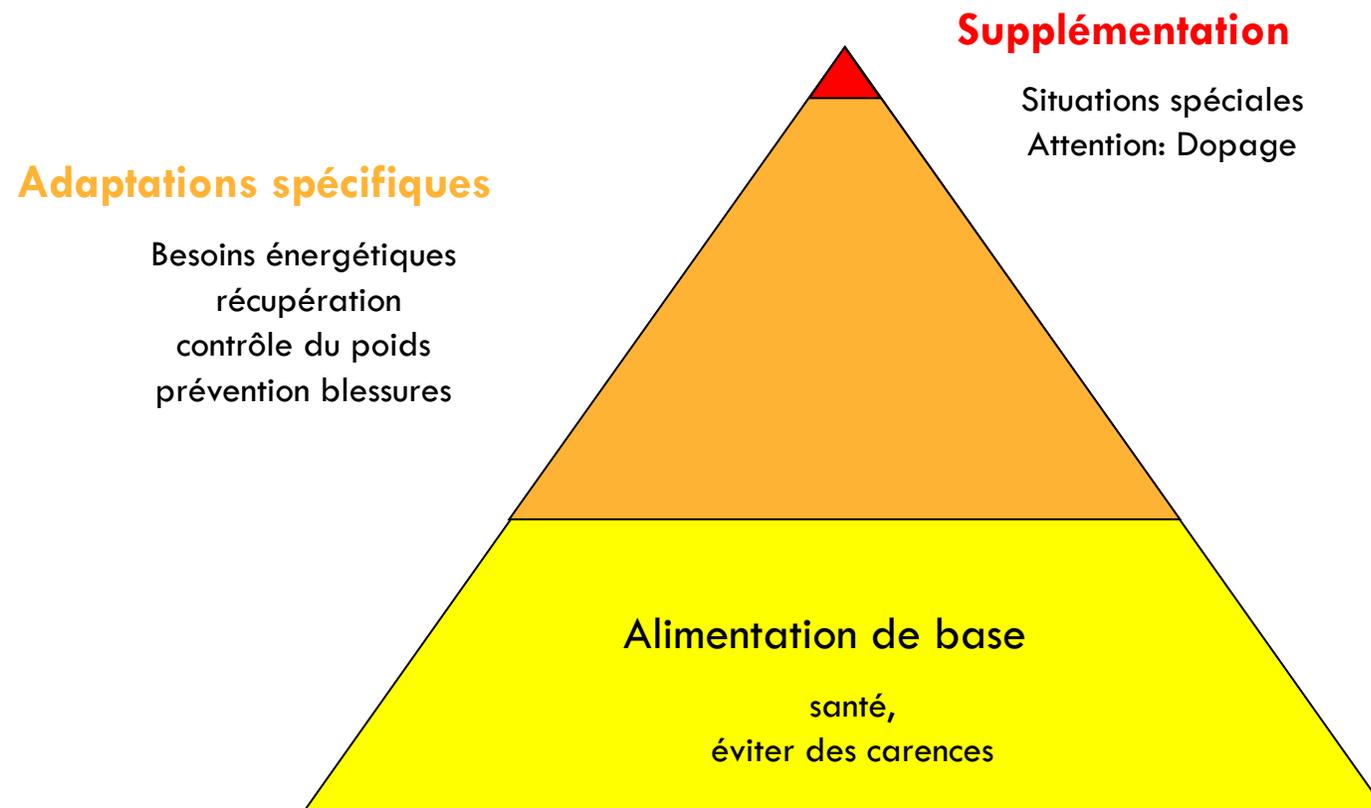
# PERFORMANCE



# LA PERFORMANCE



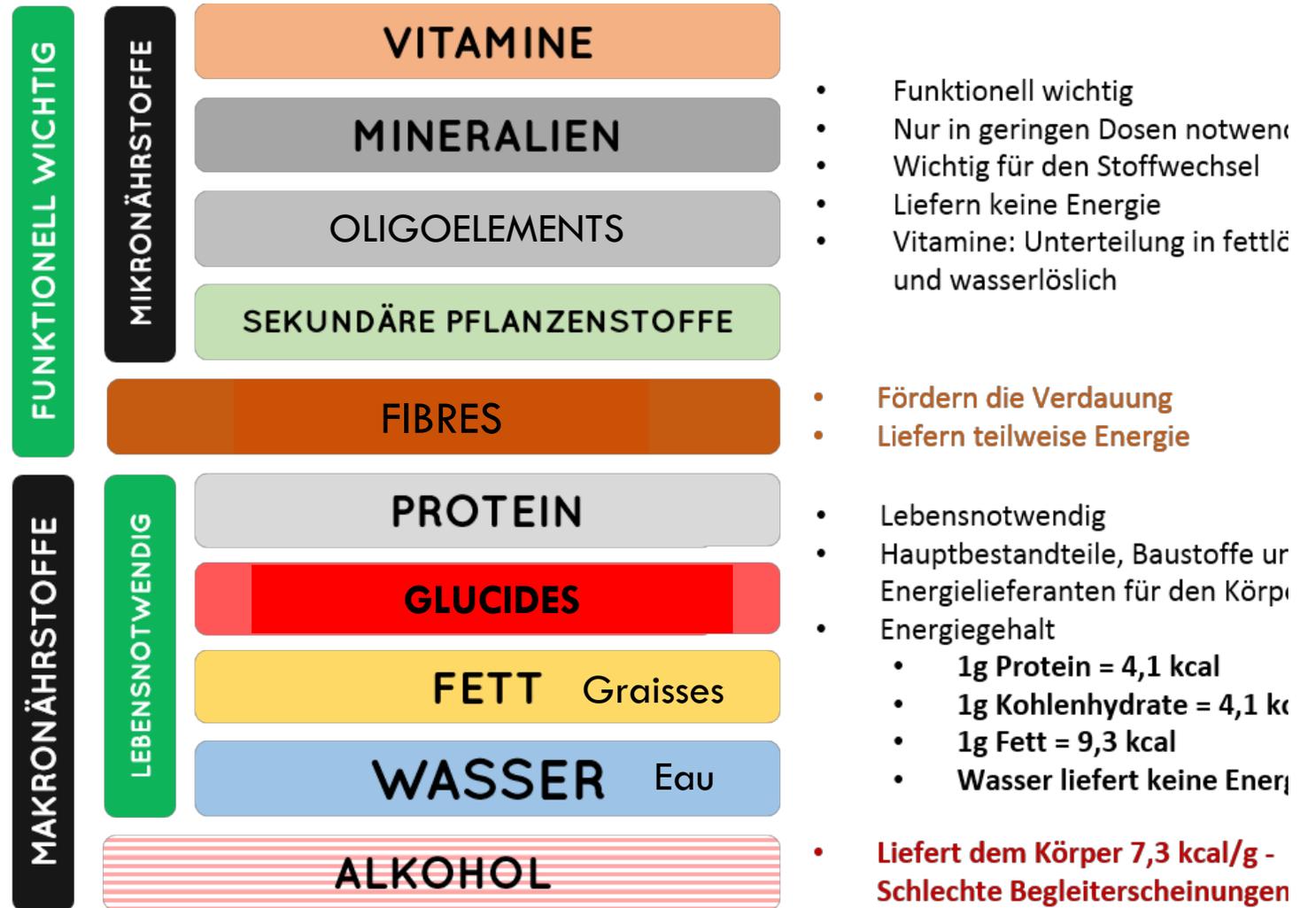
# LES PRINCIPES





## 2.1) ALIMENTATION DE BASE

## 2) MACRO- ET MICRONUTRIMENTS RESUMÉ



# 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

Choisir produits complets

exception: immédiatement avant les entraînements intensifs

Besoins: 3 – 5x par jour



160g (60g poids sec), 10-12 ans

# 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

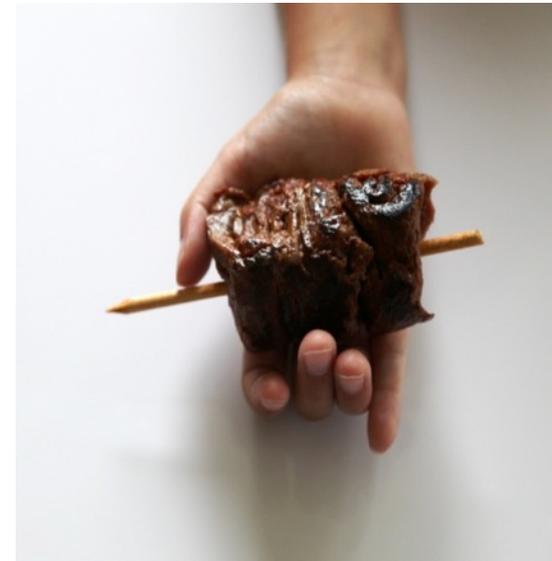
# PROTÉINES

- développement musculaire
- croissance
- régénération
- fonction immunitaire

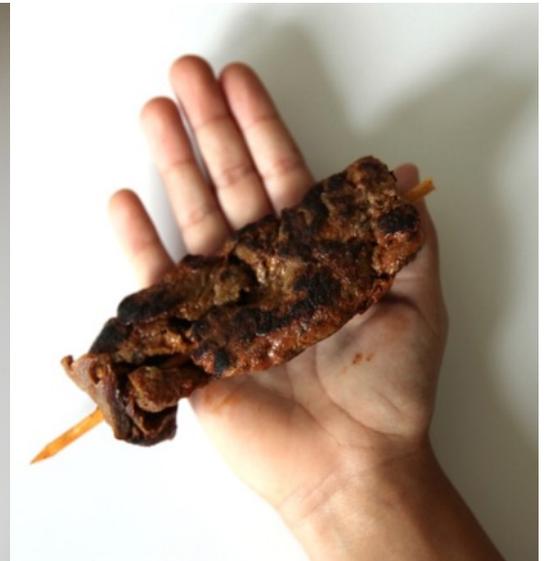
Besoins:

1 portion de viande, poisson, oeufs, ...

3 portions de produits laitiers



75g, 7-9 ans



90g, 10-12 ans

# 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

Portions: 5x



**Taille d'une portion**

1 portion de fruits et de légumes





**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, ...

# 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)

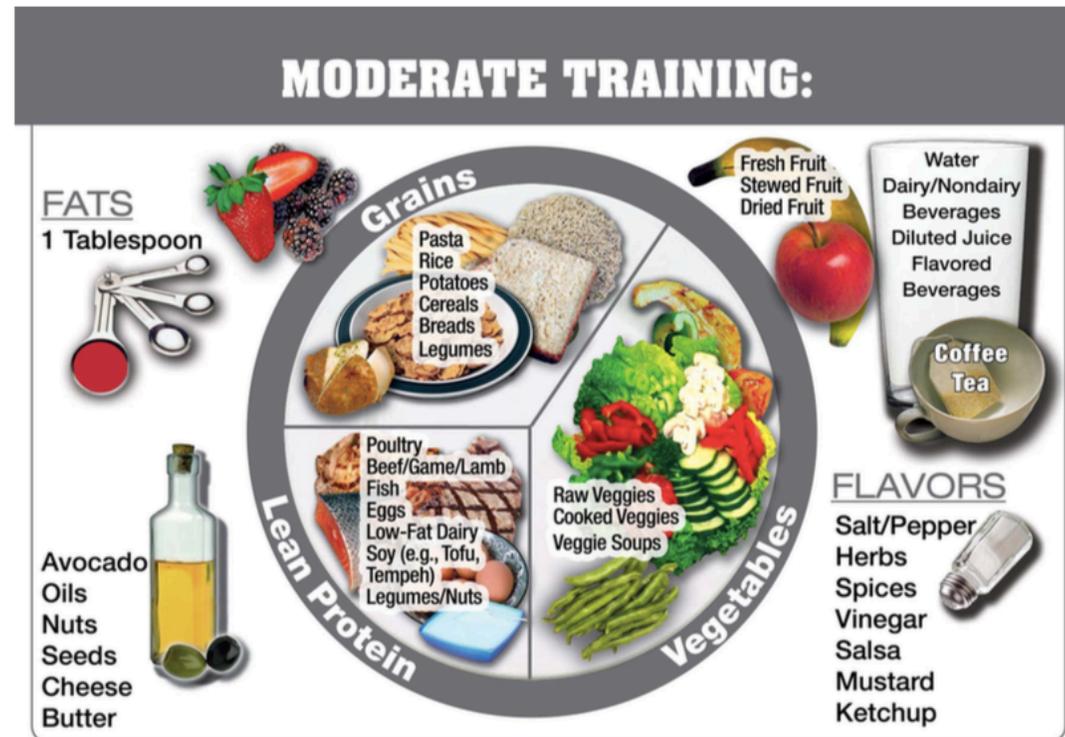
Avant l'entraînement, important!

## Besoins journaliers (estimés):

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

# ADAPTATIONS AUX ENTRAÎNEMENTS

## ATHLETE'S PLATE

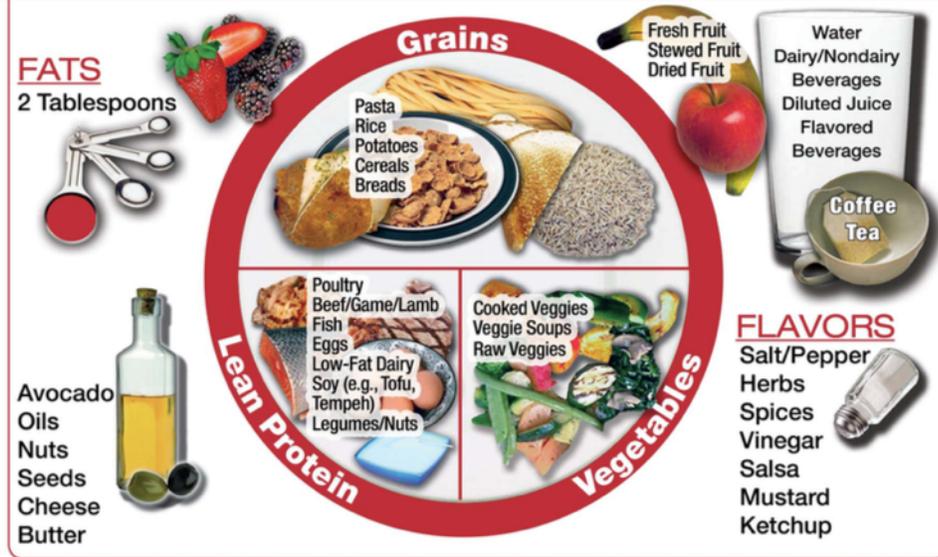


The Athlete's Plates are a collaboration between the United States Olympic Committee Sport Dietitians and the University of Colorado (UCCS) Sport Nutrition Graduate Program.

*For educational use only. Print and use front and back as 1 handout.*

# ATHLETE'S PLATE

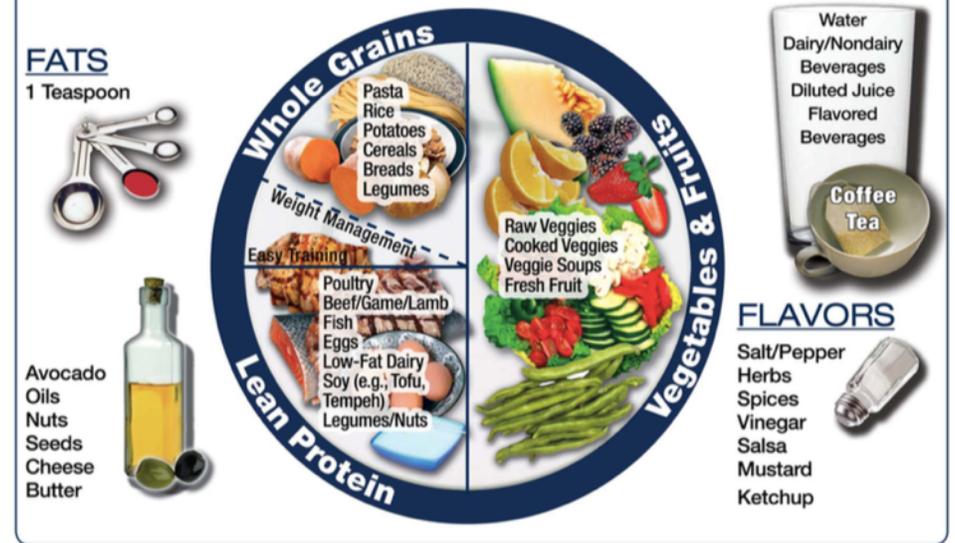
## HARD TRAINING / RACE DAY:



The Athlete's Plates are a collaboration between the United States Olympic Committee Sport Dietitians and the University of Colorado (UCCS) Sport Nutrition Graduate Program.  
For educational use only. Print and use front and back as 1 handout.

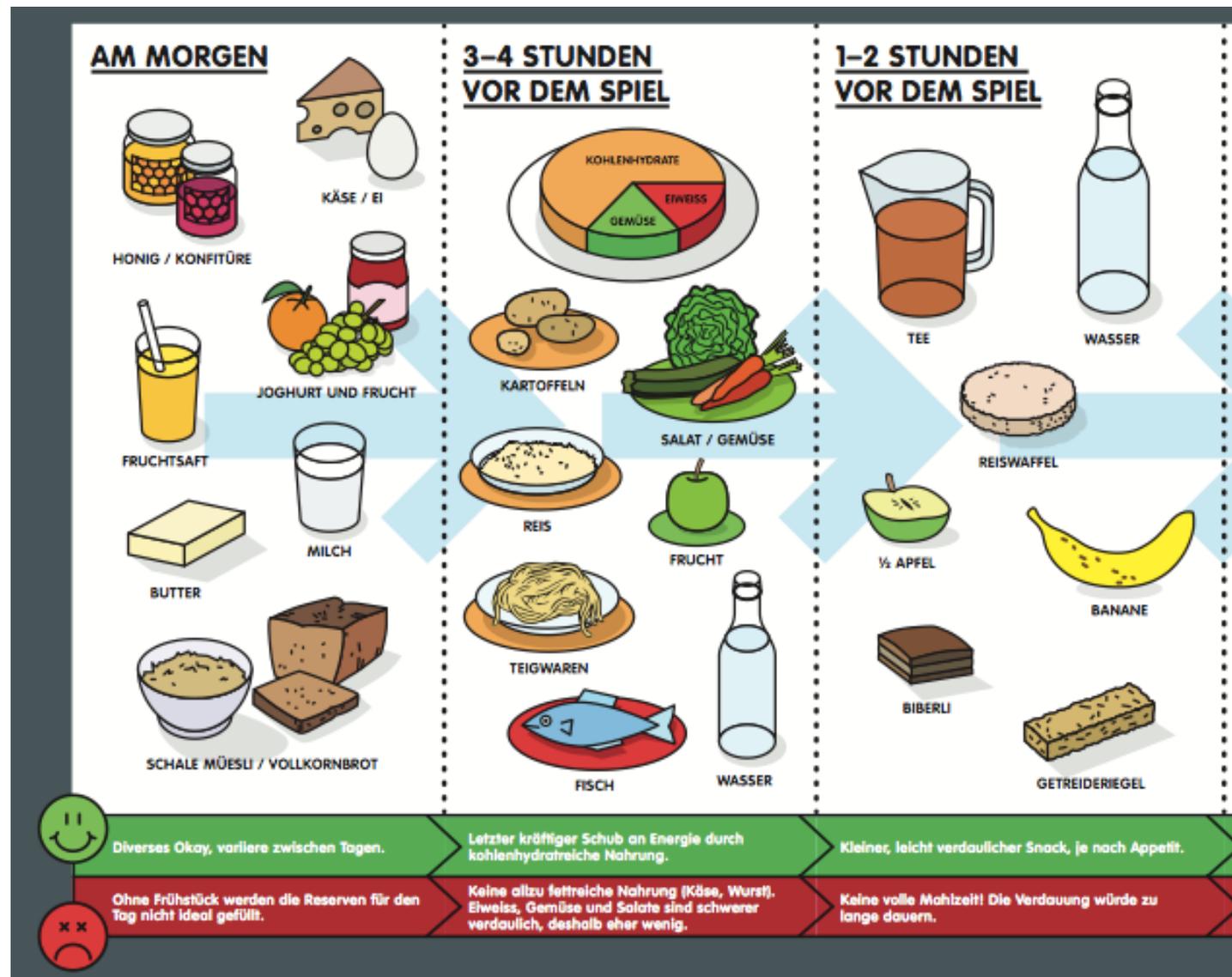
# ATHLETE'S PLATE

## EASY TRAINING / WEIGHT MANAGEMENT:



The Athlete's Plates are a collaboration between the United States Olympic Committee Sport Dietitians and the University of Colorado (UCCS) Sport Nutrition Graduate Program.  
For educational use only. Print and use front and back as 1 handout.

# TIMING



# 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

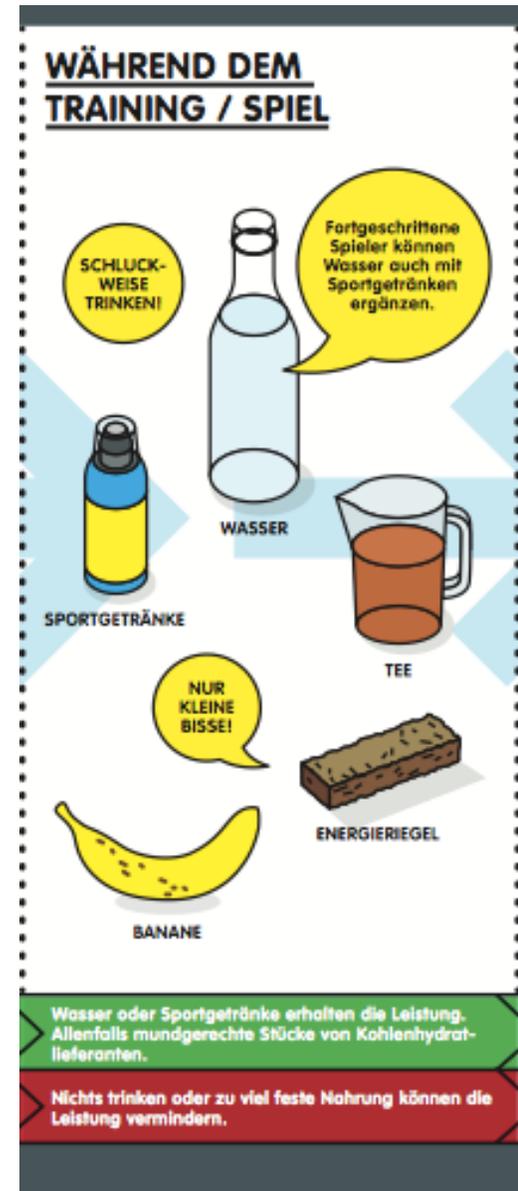
# PENDANT

## Boissons

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

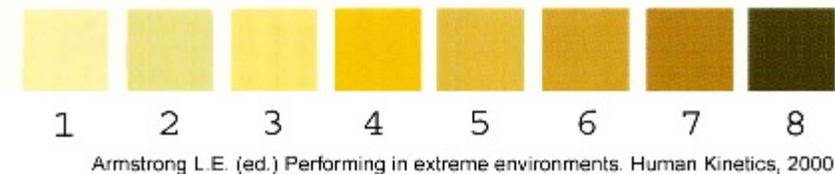
Activité (intensité et durée)

Génétique (pertes de transpiration)

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

Chaqu'un ca gourde!

Contrôle: couleur des urines



# BOISSON SPORT FAIT MAISON

Variante	1	2	3	4	5
Wasser / Früchtetee	1 Liter	1 Liter	1 Liter	1 Liter	7 dl
Fruchtsirup			30 g	30 g	
Orangensaft					3 dl
Zucker	30 g				
Fruchtzucker		30 g			
Maltodextrin	50 g	50 g	50 g	70 g	20 g
Kochsalz*	1.5 g	1.5 g	1.5 g	1.5 g	1.5 g
Kohlenhydrate	80 g	80 g	75 g	95 g	68 g
Osmolalität	184	264	157	172	320
pH-Wert	6.9	7.1	3.4	3.4	4.0

Quelle: Hot Topic Sportgetränke (SFSN, 2013)

# APRES: RÉGÉNÉRATION

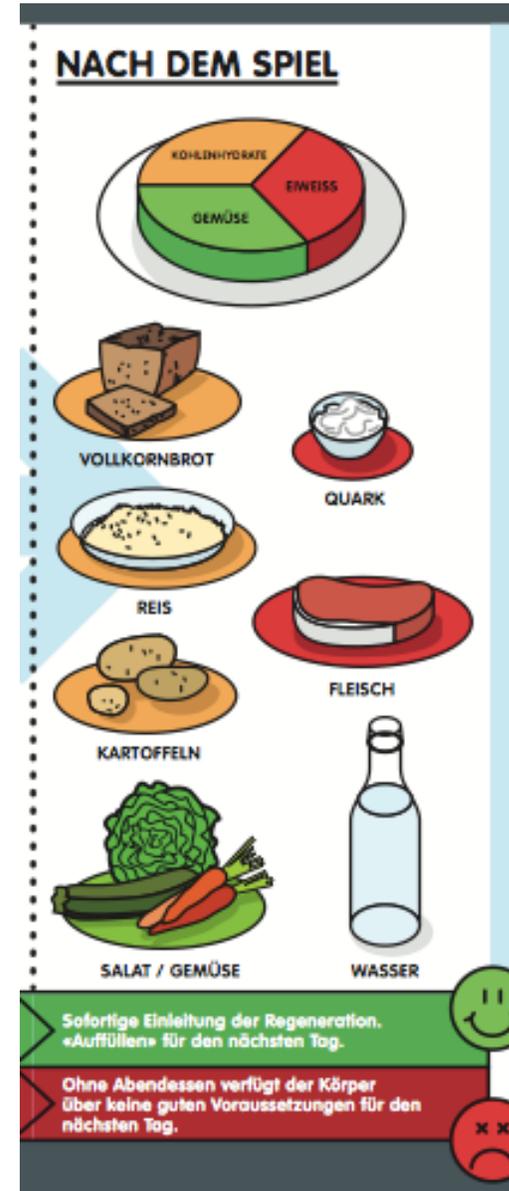
**Glucides:** Ré-remplissage des réserves en glycogène

**Boisson:** Substituer les pertes de liquides et d'électrolytes

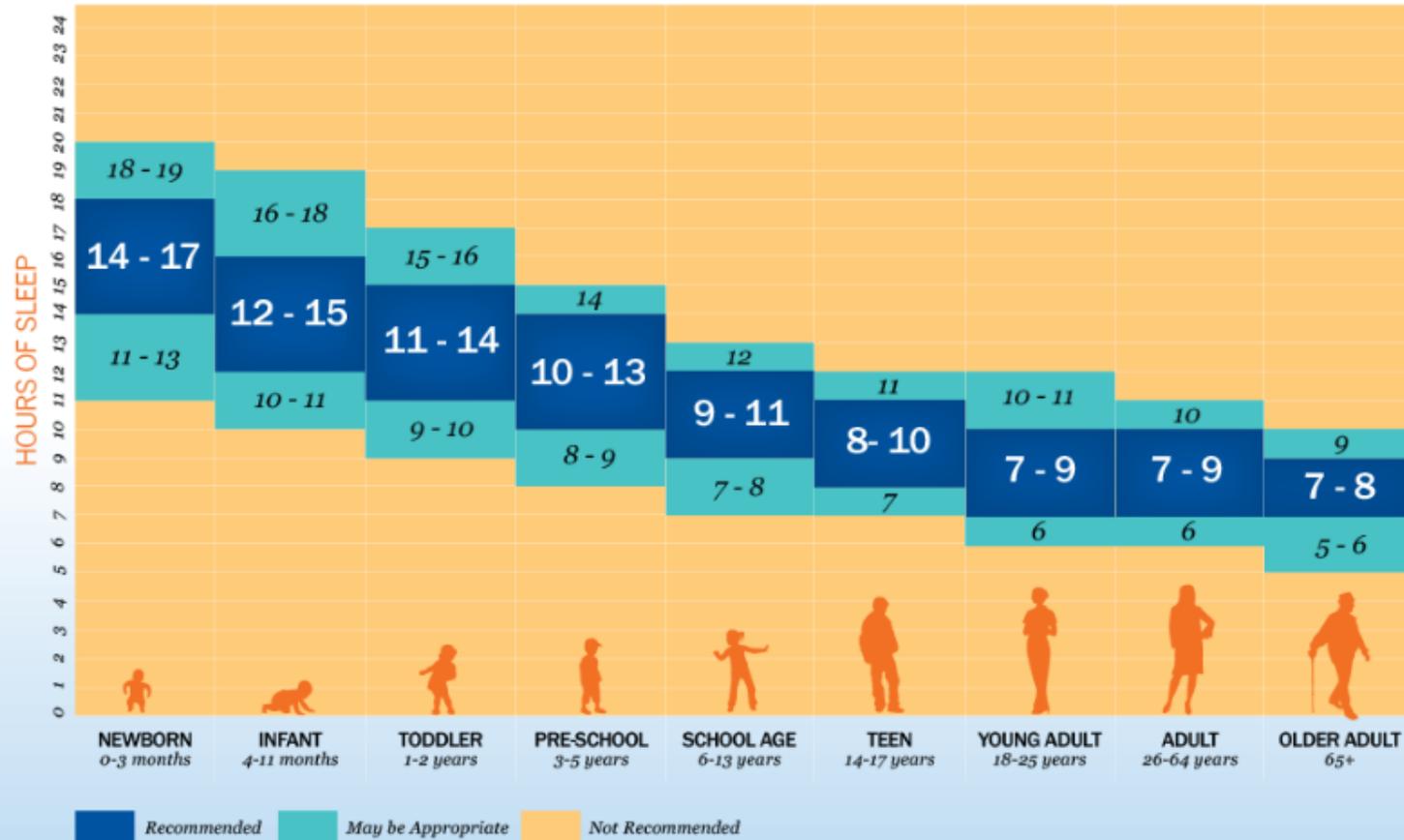
**Protéines:** Réparation/construction des muscles et d'autres tissus

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

**Repos, sommeil**



# SLEEP DURATION RECOMMENDATIONS



SLEEPFOUNDATION.ORG | SLEEP.ORG

# QUIZ: SOLUTION 4

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

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

# ALCOOL



© stockphoto-graf - Fotolia.com

#78608526

## Effets (entre autres):

- Contient beaucoup des calories
- Empêche l'évacuation d'acide lactique dans les muscles
- Ralenti la régénération
- Inhibe la prise de masse musculaire
- Diminue la qualité du sommeil

## Il faut apprendre à DIRE NON.

Dire non n'est pas un signe de faiblesse, au contraire :

Qui dit non est ...

- courageux
- fort et
- fidèle à ses principes

# ENERGYDRINKS

- Taux de sucre très élevé (7 cube de sucre dans une canette)
- Caféine: reveille, concentration ↑ mais aussi tremblements, sommeil ↓
- Taurine, taurus = boeuf, pas essential, effets pas prouvé, pub
- Effet court terme
- Mauvais pour les dents
- Effet «nocébo»

### 3) SUPPLÉMENTS NUTRITIONNELS

A

Usage dans des situations spécifiques du sport soutenu par de bonnes évidences

à la liste

B

N'ont pas encore été exploré suffisamment. Leur usage nécessite des protocoles individualisés

à la liste

C

Aucun ou presque pas de bénéfice dans le sport. Usage pas conseillé dans le sport

à la liste

D

Interdit ou risque élevé de contamination avec des substances interdites

à la liste

Sous-groupe	Supplément
Aliments pour sportifs	Barres
Produits spéciaux comme source pratique de nutriments, dans le cas où la consommation d'aliments ordinaires ou de tous les jours n'est pas praticable	Boissons énergétiques
	Gels
	Préparations de protéines
	Produits de récupération, snacks remplaçant les repas
Suppléments médicaux	Probiotiques
Pour le traitement des problèmes cliniques, incl. carences nutritionnelles diagnostiquées. Requiert une distribution personnalisée et la supervision par le médecin du sport ou d'un scientifique approprié	Suppléments de fer (en allemand)
	Suppléments de calcium (en allemand)
	Produits multivitaminés et minéraux
	Vitamine D
Suppléments pour la performance	Bicarbonate de sodium   Citrate de sodium
Pour une utilisation directe de l'optimisation des performances. Leur utilisation doit être effectuée individuellement et sous la direction d'un médecin du sport ou scientifique approprié	Caféine
	Créatine



# RESPONSABILITÉ

*Aussi valable pour les médicaments !*

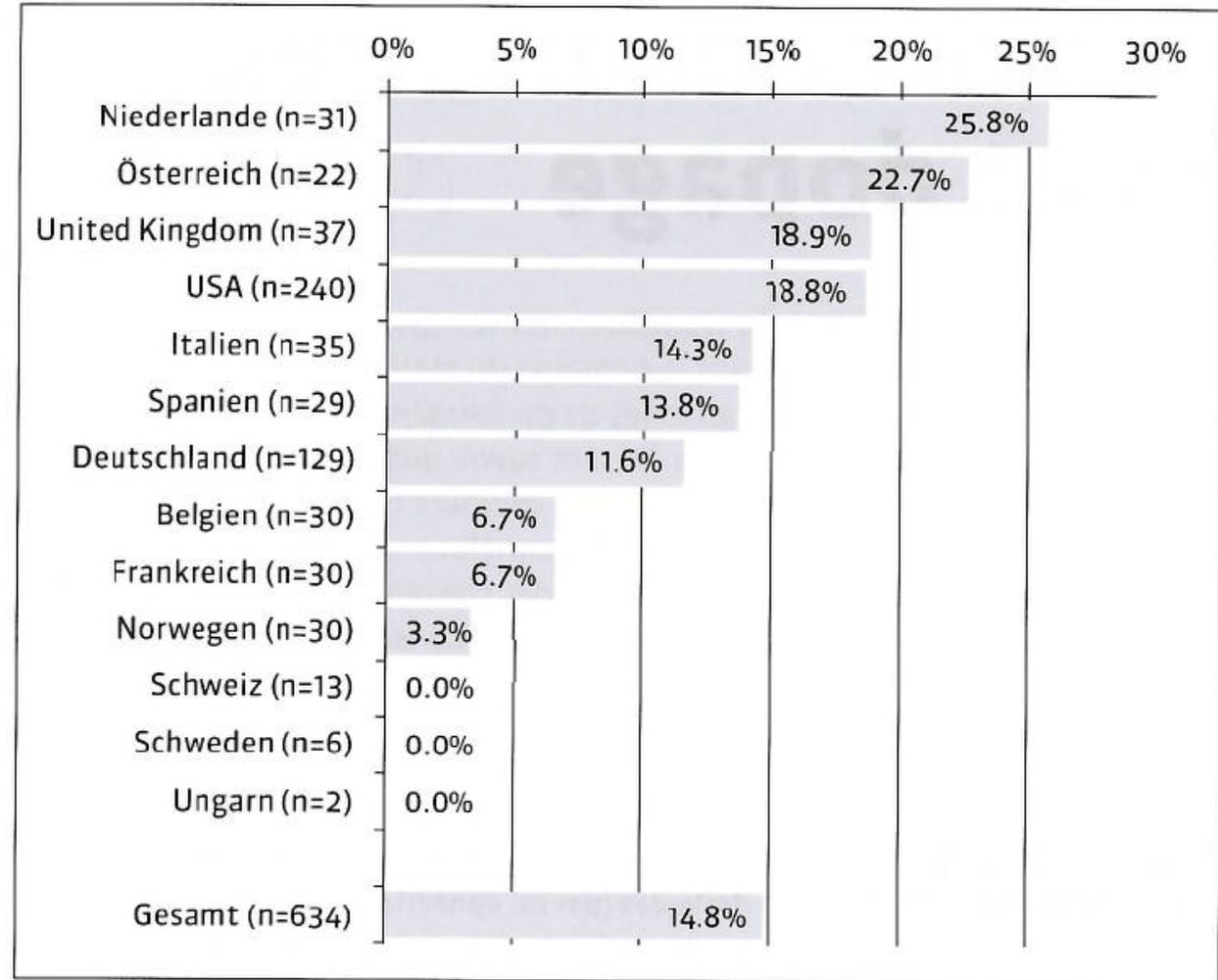
## Strict Liability

Le principe de la responsabilité objective («strict liability») exige un haut degré de responsabilité de la part des athlètes qui doivent assumer seuls l'entière responsabilité liée à la présence de substances interdites dans leurs échantillons. Il est donc extrêmement important que les sportifs prennent conscience de la nécessité de s'assurer que chaque médicament, chaque complément alimentaire ou toute autre préparation qu'ils absorbent ne contienne pas de substances interdites.

Les obligations suivantes incombent par conséquent aux athlètes:

- ▶ s'informer chaque année sur les nouveautés de la liste des interdictions;
- ▶ avant d'absorber des médicaments et autres produits similaires, s'informer sur le statut concernant le dopage et consulter au préalable le site [www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch) ou l'application sur les médicaments;
- ▶ en cas de traitement médical, informer le personnel soignant que l'athlète est soumis aux règlements de lutte antidopage.

# CONTAMINATIONS



Graphique : enquête sur les suppléments alimentaires (n = 634) et la présence de stéroïdes anabolisants androgènes en testés positifs dans les différents pays (en annexe à Geyer et al., 2004)

# QUIZ: SOLUTION 5

## 5) Vrai ou faux ?

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

vrai                       faux

Les sportifs ont besoin de compléments alimentaires

vrai                       faux

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

vrai                       faux

# CONTACT / LIENS



## **Simone Reber**

Diététicienne ASDD, CAS en alimentation du sport

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

## **Liens:**

Swiss Sports Nutrition society

[www.ssns.ch](http://www.ssns.ch)

Antidoping.ch

[www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch)

Société Suisse de nutrition

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Asker Jeukendrupp

[www.mysportscience.com](http://www.mysportscience.com)

Australian Institute of sport

[www.sportaus.gov.au/ais/nutrition](http://www.sportaus.gov.au/ais/nutrition)