

L'alimentation du TENNISMAN



Damien PAUQUET

Diététicien-nutritionniste du sport

Licencié en Sciences biomédicales

Chargé de projet en nutrition

Mons, le 20/11/09

PLAN DE L'EXPOSE

1. Introduction

2. Les points clés de l'alimentation du jeune tennisman

2.1. La recharge en glucides

2.2. Les protéines

2.3. Les lipides

2.4. L' eau

3. Alimentation AVANT – PENDANT et APRES les matchs

4. Questions / réponses

Suivi diététique d'un(e) tennismen(woman)

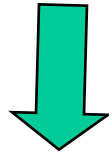
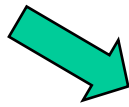
- Biométries (poids, % MG, rapport MM/MG)
- Suivi personnalisé
- Adaptations des menus au quotidien
- Repas PRE et POST match
- Hydratation pendant le match
- Complémentation et supplémentation
- Education nutritionnelle / formation des jeunes
- Analyse des menus proposés à l'internat

Place de l'alimentation dans la pratique sportive ?

HEREDITE
DON

RIGUEUR
ASSIDUITE

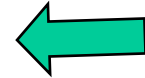
MOTIVATIONS
PLAISIR



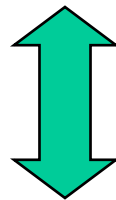
ALIMENTATION



NIVEAU DU TENNISMAN

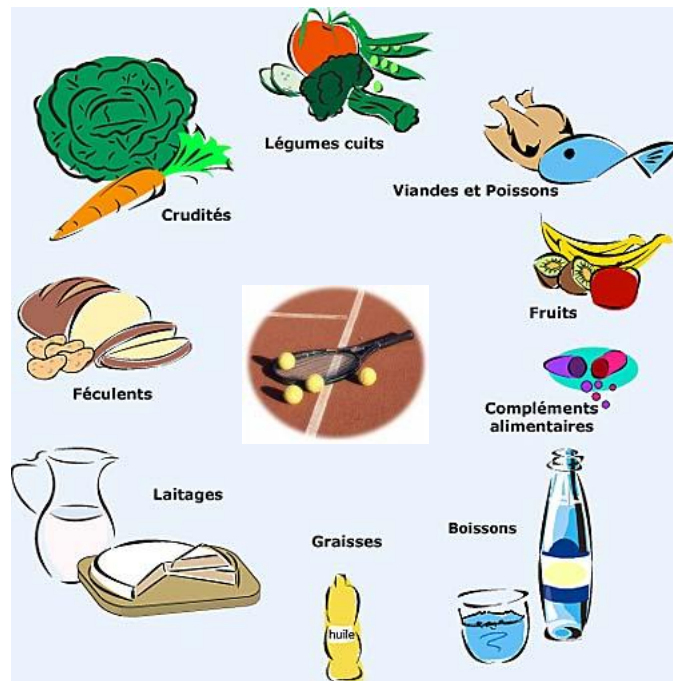


...



PERFORMANCE (SANTE)

Alimentation adéquate



PERFORMANCE

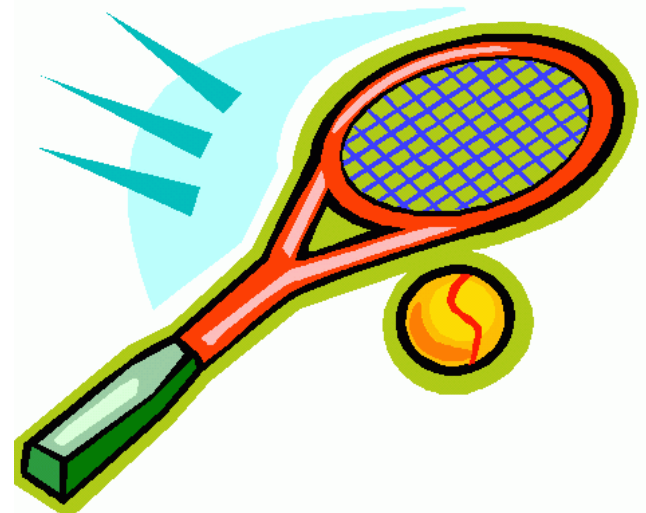
Alimentation déséquilibrée



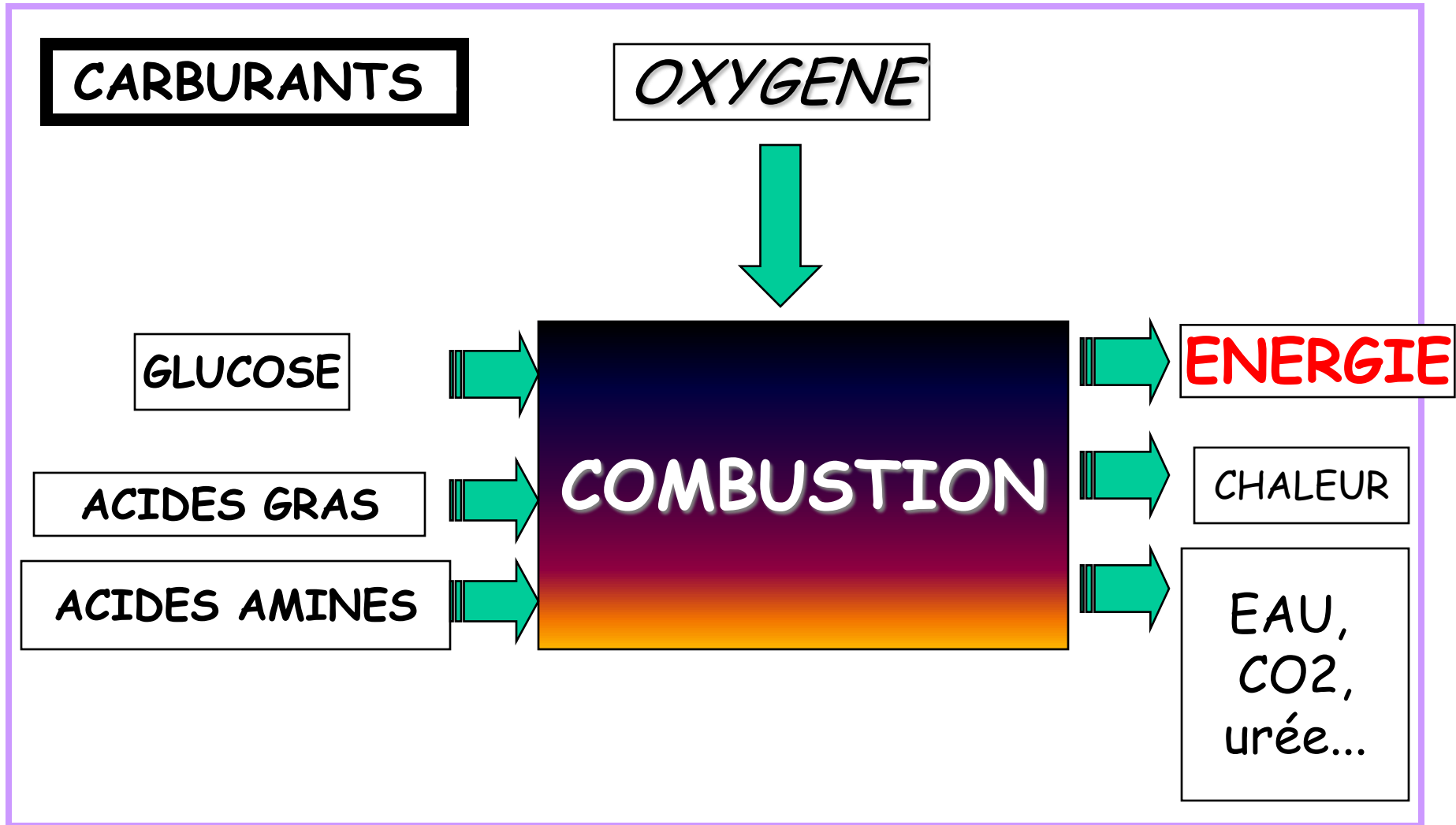
CONTRE -PERFORMANCE

Spécificités du TENNIS ?

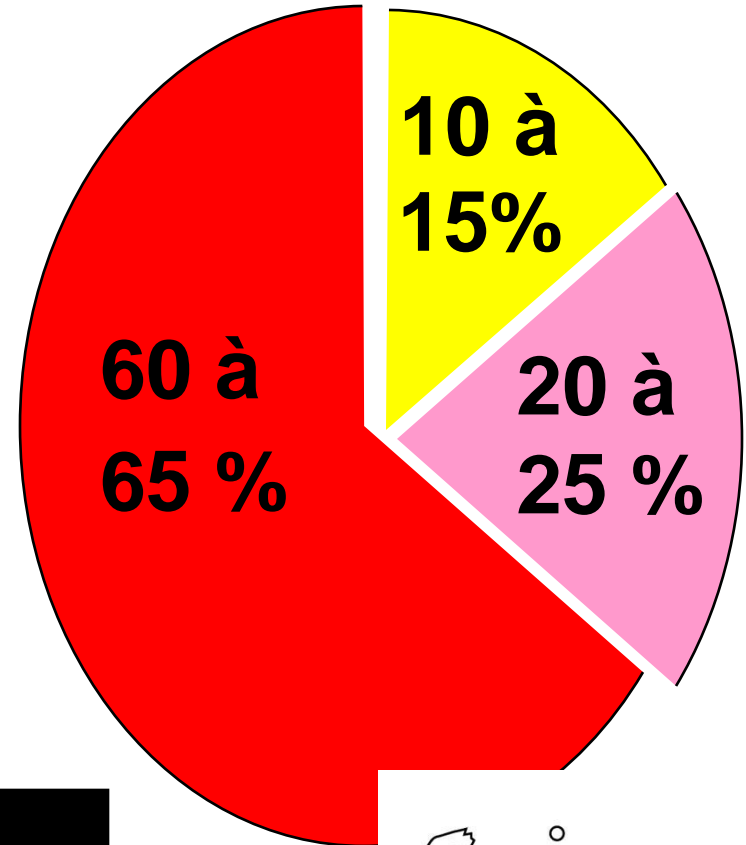
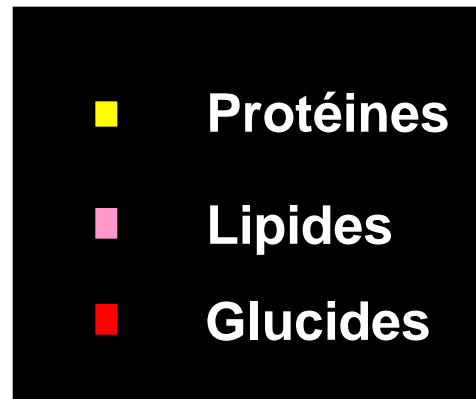
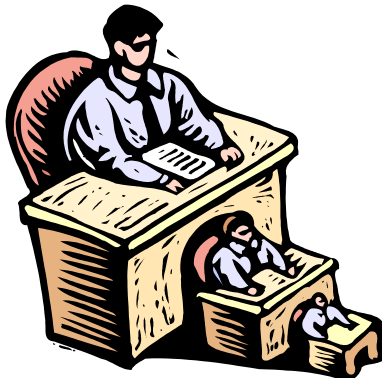
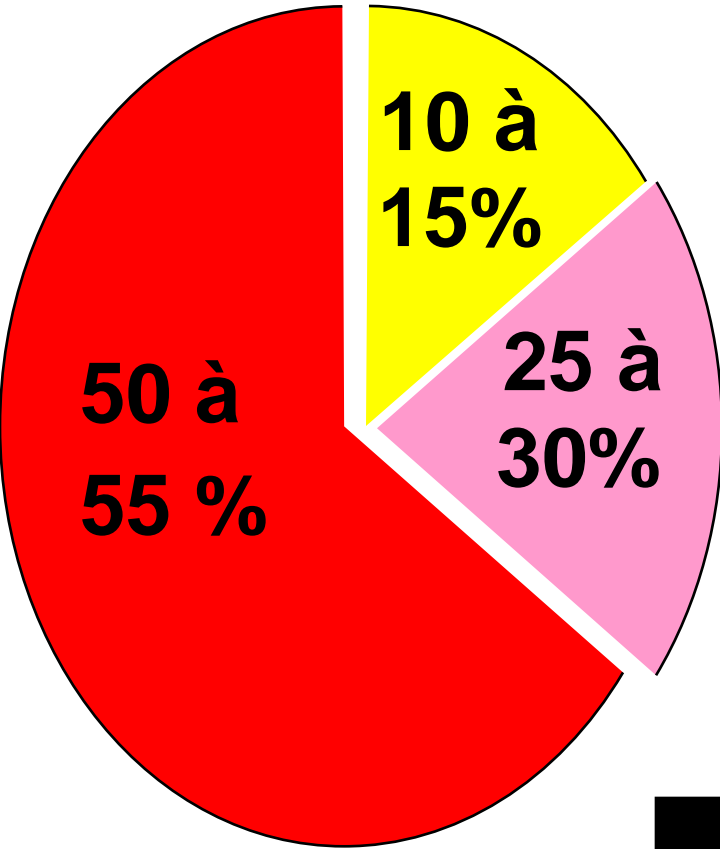
- Effort intense par intermittence
- Besoin de puissance et d'endurance
- DUREE (INCONNUE A L'AVANCE !!)
- Facultés motrices et de vigilance
- Changements de direction



Utilisation de l'énergie



Répartition de l'énergie



Comment retarder l'apparition de la fatigue ?

1. Se constituer de bonnes réserves de glycogène

➡ Alimentation riche en glucides

2. Augmenter progressivement l'intensité de l'effort

➡ Echauffement, gestion de l'effort,...

3. S'hydrater abondamment

➡ au cours de la journée, pendant et après
l'effort

Les glucides : le carburant de choix du sportif :

Réserves basses en glycogène :



- Fatigue précoce
- Moindre intensité de l'effort
- Bénéfice de la séance réduit
- Performance appauvrie
- Risque de blessures accru
- Récupération ralentie
- Si chronique : surménagement, symptômes d'épuisement



Les glucides : le carburant de choix du sportif :

- 6 à 8 gr de glucides/kg/jour
- 30 à 50 gr de glucides par heure d'effort
- PAS DE SUCRES entre T-2h et T-45 min (*)
- JUSTE avant et JUSTE après : des glucides rapides
- ENTRE : des glucides lents

* = *Training*



L'apport protéique du sportif :

Petit Déjeuner : 1 verre de jus de fruit frais ou un fruit
1 bol de céréales + 300 ml de lait
2-3 tranches de pain + confiture ou miel

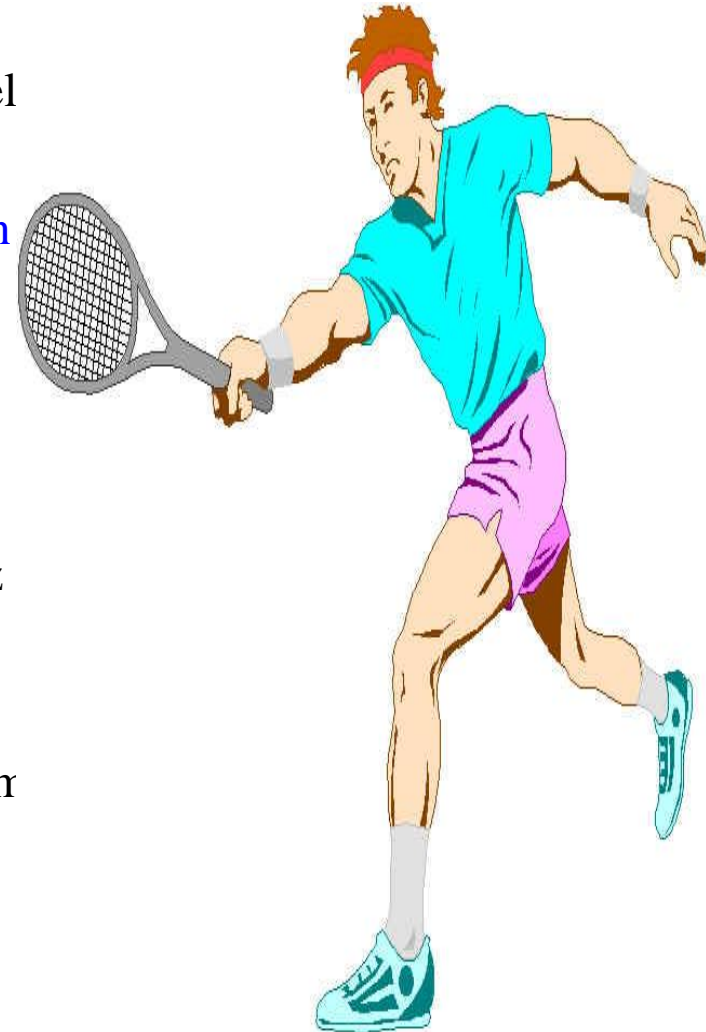
Collation : 1 Fruit + 1 barre de céréales

Dîner : 100 gr de thon ou 2 tranches de jambon
3 miches ou 4 pommes de terre
225 gr de haricots cuisinés
1 Yaourt maigre nature
1 pomme

Collation : 4 « Petit-Beurre » ou 4 Galettes de Riz
+ 1 banane

Souper : Carottes râpées et maïs
200 gr de pâtes à la sauce tomate/légum
+ 75 gr de poulet
+ 200 à 300 gr de légumes variés
+ 1 flan, pudding ou crème dessert

Collation : 1 tasse de lait (chaud)
1 barre de céréales



Les lipides (graisses) : un juste milieu à respecter

- **Limiter** les graisses saturées (beurre, crème, biscuits, fritures...)
- **Favoriser** les graisses mono et polyinsaturées riches en acides gras essentiels
 - ➡ Huiles végétales (olive, pépins de raisins, tournesol)
 - ➡ Oléagineux (noix, noisettes, amandes...)
 - ➡ Graines (tournesol, sésame, potiron...)
 - ➡ Poissons gras (sardine, maquereau, saumon)
 - ➡ Beurre de cacahuète
 - ➡ Avocat



Bouger sans s'hydrater : mission impossible !

Triple rôle de l'eau dans la pratique sportive :

Fonction thermo-régulatrice

Fonction cardio-vasculaire

Fonction de drainage/d'élimination

Boire pour compenser les pertes

- **Urines et selles** : 1,5 l/j
- **Respiration** : 0,3 l/j
- **Transpiration** : 0,1 l/j à 10 l !!
- **Pertes cutanées imperceptibles** : 0,4 l/j
- (Fièvre)
- (Pathologie)



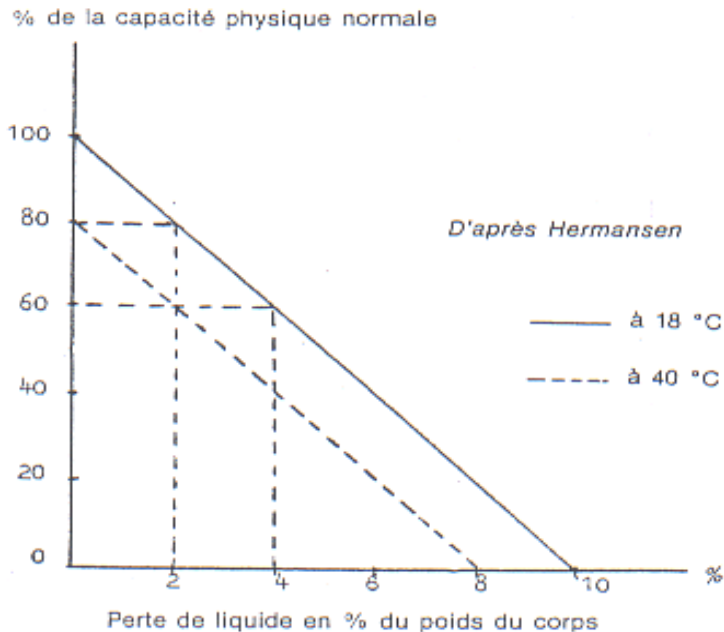
$\geq 2,5$ l/J

- 1 kg perdu = 1 L nécessaire
- Urines doivent être blanches



Boire à tout prix

- La **déshydratation** diminue les performances du footballeur...



... et retentit sur sa santé

Perte hydrique en % du poids corporel	Conséquences
2 % 3% 4-6 % Plus de 6 %	diminution de la thermorégulation diminution de l'endurance diminution des forces apparition de crampes, épuisement, comaMORT

- Les **pertes de liquides** au cours de l'exercice dépendent de sa durée, son intensité, de la température et de l'humidité, de la taille, de la condition physique, et de l'individu

Bouger sans s'hydrater : Mission impossible !

La panne sèche peut survenir à tout moment



- Si activité moyennement intense < 1 heure : EAU = OK



- Si exercices fort intenses ou > 1 heure :

→ **Boissons « sport » : 4 à 8 gr de glucides et de 40 à 110 mg de Na**



Comment s'alimenter à l'approche du match :



La veille au soir :

- PATES BLANCHES AL DENTE (double portion)
- Poulet, saumon, jambon maigre
- Eviter la tomate, les épices, les graisses, la viande rouge, les légumes secs, la purée, les céréales complètes, ...
- Laitage au soja et biscuits secs comme dessert
- EAU +++



Le dernier repas :

Le repas précédent un match ou un entraînement intensif doit être :

- Riche en **glucides**
- Pauvre en matières grasses et en fibres
- Renfermer une source de protéines
- **Pas trop volumineux**
- **Agréable** et familier
- **Digeste**
- Accompagné d'une **boisson**
- **Terminé idéalement 3 heures avant le début de l'exercice**

Le dernier repas :



A adapter selon le temps de digestion dont on dispose :

- **Moins de 2 heures**
- **3 à 4 heures**
- **5 heures ou plus**

Le dernier repas:

Si le temps manque (Moins de 2 heures) :

- **Collation légère** avant la rencontre (2 heures avant si possible) :

Barres énergétiques, biscuits secs (Petit-Beurre, Nic Nac, biscuits militaires...), barre céréalière, pain d'épices OU céréales, miches blanches au miel ou à la confiture

+ laitage maigre au soja (à boire)

OU encore gatosport, sport-déj

- Juste après cette collation et jusqu'à l'échauffement : **boisson au fructose** pour éviter les baisses de vigilance.

Le dernier repas :

Si délai de minimum 3 heures

- Jus de fruits frais (pressé si possible)
- Bol de céréales ou pain blanc
- Yaourt maigre nature (ou lait demi-écrémé)
- Compote, confiture, miel ou sirop
- Oeuf, jambon, bacon, filet d'anvers, lait de soja ou une autre source de protéines maigres
- Produit sucré (pain d'épice, boudoirs, éventuellement du café sucré...)
- De l'EAU dès la fin du repas

Le dernier repas :

Si délai de 4 à 6 heures

Petit-déjeuner “classique” entre 8h et 9h puis vers 11h (si match à 15h) ou 13h (si match à 17h) :

- 1 Assiette de pâtes ou de riz ou de pommes de terre
 - + noisette de beurre
 - +Jambon maigre, poisson ou dinde
- Crudités (si tolérées)
- Un laitage maigre (yaourt, crème au soja)
- Une boisson (eau, café, thé)

Que boire et manger juste avant le match ?

- L'ingestion de **50 gr de glucides, sous forme solide ou liquide**, juste avant l'exercice, peut maintenir le taux de sucre dans le sang, retarder la fatigue et améliorer la performance.
- **Moment idéal : 5 à 30 minutes avant** la mise en mouvement
- 🍷 Commencer le sport juste après pour éviter l'hypoglycémie réactionnelle
- Faire des **essais à l'avance**
- **Choisir des sucres à Index glycémique haut**
- **LIQUIDE UNIQUEMENT**

Exemples : - 500 ml de boisson isotonique « sport »
- EAU + grenadine
- Jus de fruit dilué de moitié

Que manger et boire pendant le match ?

EN THEORIE : 500 ml de liquide par heure d'effort

EN PRATIQUE :

TOUS LES DEUX JEUX :

EN ALTERNANCE :

- Boisson isotonique de l'effort (Aquarius, Extran, Isostar, Overstim...)
- Boissons aux polymères (HYDRA ENDURANCE)
- EAU

ET EN PLUS, TOUTES LES 30 à 40 minutes,

Banane, raisins secs fruits secs, biscuits secs, barre de céréales, pâtes de fruits, pain d'épice...

A TESTER

Que boire et manger après le match ?

- **TRIPLE OBJECTIF** :
 - refaire ses stocks de glycogène
 - se réhydrater correctement
 - éliminer les « déchets » accumulés



Que manger après le match ?

Si nourriture solide = OK : glucides à IG élevé et digeste :

banane, céréales, barres énergétiques, biscuits à l'avoine, fruits secs, galettes de riz, « Petit Beurre »...

→ à consommer le plus vite possible **après l'effort**

Si non :

- préférer les aliments **liquides** : boissons « sport », boissons aux polymères, jus de fruits + yaourts à boire...)

- eau bicarbonatée (Vichy, Badoit, Vittel, Hépar...)

Quid en cas de tournoi ou de stage ?

- “Opened window” = fenêtre métabolique
- 45 min après l’effort = CRUCIAL



1. LIQUIDE SUCRE (boisson énergétique)
 2. PROTEINES (acides aminés)
 3. GLUCIDES : fruit, barre céréalière, biscuit sec
 4. REPAS COMPLET : féculents, volaille/poisson / légumes
 5. EAU BICARBONATEE (Vichy, Badoit, Hépar, ...)
- } < 45 min

Merci pour votre attention

DAMIEN PAUQUET

DIETETICIEN-NUTRITIONNISTE DU SPORT

GSM : 0496/48/80/24

www.nutripauquet.be