

Que manger pour marquer ?



Damien PAUQUET
Nutritionniste du sport



Le 27/03/2010

Plan de l'exposé :



- Notions fondamentales sur l'alimentation saine et équilibrée du sportif
- Que manger à l'approche des matchs ?
- Questions / réponses

Les règles du jeu

Pour tous ceux qui font du sport, pour le plaisir ou pour devenir le meilleur...

- 1) Entraînement régulier et sommeil suffisant
- 2) Pas (ou très peu d'alcool) et de tabac
- 3) Une bonne alimentation



Mais qu'est ce qu'une bonne alimentation pour un sportif ?

➔ Alimentation équilibrée et diversifiée

➔ Adaptée :

- à l'âge,
- au sport pratiqué
- à la période concernée : avant, pendant ou après

Bien manger pour nourrir ses muscles.

➔ Plus l'exercice est intense et de longue durée, plus il faut de l'énergie.

Les 2 carburant principaux du muscle sont les **glucides** (sucres) et les **lipides** (graisses).

➔ Pour les exercices intenses mais brefs, ce sont surtout les sucres du sang qui sont utilisés.

Les nutriments du sport



Les macronutriments, sources d'énergie :

1) Les glucides = carburant des exercices brefs.

a) à absorption rapide = utilisation immédiate

→ sucre, sucreries, raisin, jus de fruits, purées,...

b) à absorption lente = + longtemps dans le sang

→ pâtes, riz, PDT, pain gris à complet, légumes secs,...

2) Les lipides = carburant des exercices de longue durée.

➔ **beurre, huile, charcuteries maigres, viandes, œufs,...**

→ acides gras essentiels

→ vit. antioxydantes, importantes pour les sportifs.

Varier les sources de lipides en privilégiant les huiles végétales.

3) Les protéines = pour les muscles et les tissus du corps

➔ **a) d'origine animale** : viande, poisson, œufs, produits laitiers.

➔ **b) d'origine végétale** : céréales, légumineuses et légumes secs.



- les protéines animales sont de meilleures qualités

- les glucides consommés en excès ➔ lipides

Les micronutriments du sport

➔ Les vitamines :

- Du groupe B : lait et produits laitiers, viandes et céréales.
 - ➔ favorisent l'utilisation des nutriments.
- Vit. D : poissons gras, œufs, produits laitiers.
 - ➔ permet de fixer le calcium.
- Vit. C : fruits et légumes
 - ➔ stimulante et antioxydante



➔ Les minéraux : indispensables à l'équilibre nutritionnel.

- Zinc : viandes, produits laitiers, huîtres
- Fer : viandes
- Cuivre : foie, champignons, fromages
- Magnésium : céréales, légumes verts, légumes secs, chocolat noir
- Calcium : lait et produits laitiers

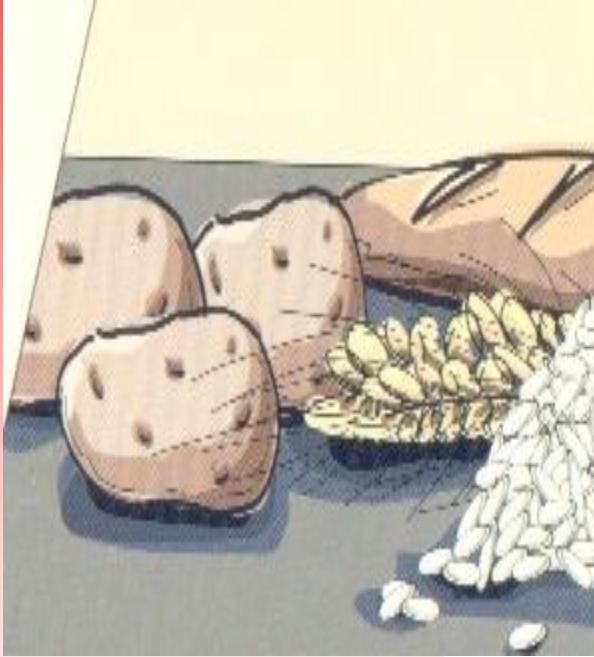


En pratique



Une alimentation équilibrée et variée suffit à couvrir les besoins des jeunes sportifs.

Comment s'alimenter à l'approche du match ?



Les 48 heures qui précèdent le match

A éviter :

- LES « TROP » : trop acide, trop fibreux, trop épicé, trop gras, trop sucré, trop froid / chaud, trop lactosé...
- L'ALCOOL

A favoriser :

L'eau, les sucres lents, les aliments digestes, ...

Aliments acidifiants ,indigestes ou “encrassants” (à éviter)

- Aliments raffinés
- Aliments industrialisés
- Viande rouge
- Laitages (lait de vache)
- Chocolat, barre chocolatée
- Pâtisseries
- Sodas
- Boissons glacées, crèmes glacées
- Vinaigre, moutarde
- Piments, poivre, épices, curry
- Pruneau, pêche, abricots, poire
- Tomate, aubergines, épinards, rhubarbe, asperges, artichauts,...

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**

Composition idéale du dernier repas

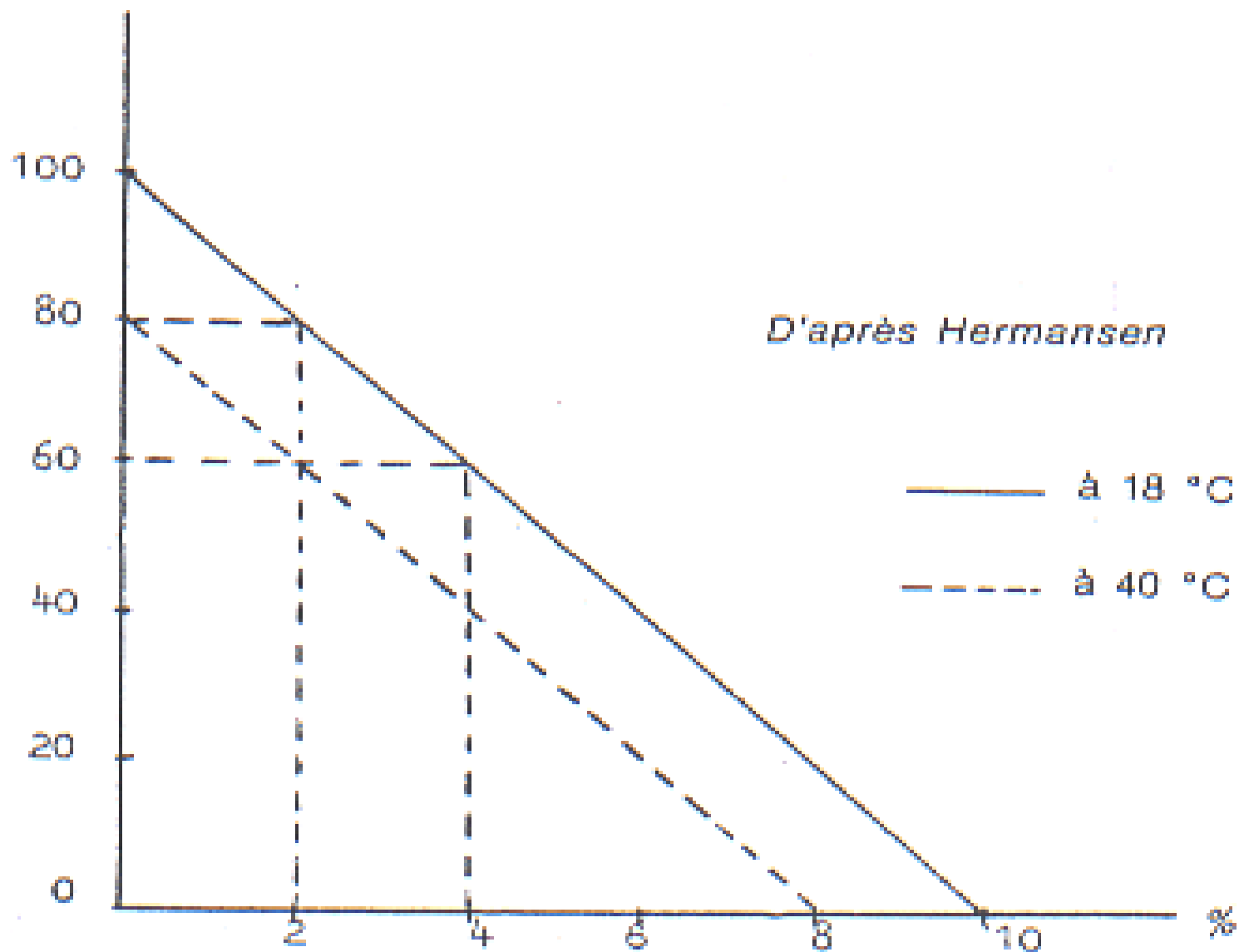
- DE L'EAU !!
- Un produit céréalier (pâtes, riz, céréales, pain melé, biscottes, flocons ou gruau d'avoine,...)
- Une garniture protéinée (jambon, œuf, fromage, poulet...)
- Un laitage (lait demi-écrémé, yaourt, fromage blanc, ...)
- Un fruit frais (pressé ou à croquer):jus de raisins, pomme,...

Pourquoi ?

De L'EAU : hydratation + minéraux : (Ca, Mg,...)



% de la capacité physique normale



D'après Hermansen

— à 18 °C
- - - à 40 °C

Perte de liquide en % du poids du corps



COULEURS DES URINES

HYDRATE

DESHYDRATE



EXCELLENT	BON	MOYEN	MAUVAIS



Pourquoi ?

Un produit céréalier :

énergie progressive (glucides lents)



Conséquences d'un manque de glycogène (sucre)

BAISSE DES PERFORMANCES !!

- 1. Épuisement des réserves de glycogène**
- 2. Diminution de la masse musculaire**
- 3. Perte d'eau (déshydratation)**
4. Baisse de la force musculaire / endurance / puissance
5. Manque de concentration
6. ↓ résistance aux infections
7. ↑ risque de blessures et/ou convalescence plus longue

Pourquoi ?

Une garniture :

**ET / OU PROTEINEE : entretien du muscle, réparation
et cicatrisation**



Pourquoi ?

Un laitage :

Croissance (protéines, calcium, vitamine D)

Solidité osseuse



Pourquoi ?

Un fruit frais ou en jus:

PROTECTION (vitamines C, fibres, anti-oxydants)

Pourquoi ?

PAS OU TRES PEU DE MATIERES GRASSES



Pour vos enfants :

Match à 14h

**TROIS ALTERNATIVES
ENVISAGEABLES :**

- 1. PETIT-DEJEUNER HABITUEL AVANT 8h30
PUIS DERNIER REPAS à 11h**
- 2. REPAS UNIQUE COPIEUX VERS 10h-10h30**
- 3. COLLATION LEGERE AU LEVER PUIS DERNIER
REPAS DANS LE CAR**

Pour vos enfants :

Match à 14h

**TROIS ALTERNATIVES
ENVISAGEABLES :**

**1. PETIT-DEJEUNER HABITUEL AVANT 8h30
PUIS DERNIER REPAS à 11h**

Pour qui ?

“lève-tôt”, appétit+++, stressé

Le dernier repas :

A 11 heures

- Pain blanc ou demi-gris
- Fromages à pâte dure (< 20 % de MG)
- Jambon, filet de poulet
- confiture, miel, sirop, compote
- De l'EAU dès la fin du repas



Pour vos enfants :

Match à 14h

**TROIS ALTERNATIVES
ENVISAGEABLES :**

2. REPAS UNIQUE COPIEURS VERS 10h30

Pour qui ?

“lève-tard”, faible appétit le matin

Le dernier repas :

A 10h-10h30 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 dégraissé, 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

POSSIBILITE DE MANGER DES PATES OU DU RIZ (FROID)

Pour vos enfants :

Match à 14h

**TROIS ALTERNATIVES
ENVISAGEABLES :**

**3. COLLATION LEGERE AU LEVER PUIS DERNIER
REPAS DANS LE CAR**

Pour qui ?

**Matches en déplacement avec long trajet
(Burges, Roulers, Courtrai,...)**

Le dernier repas :

- **Au lever** : EAU + Barre céréalière ou énergétique, biscuit sec, fruit (banane)
- **Dans le car (10h30-11h)** : pain blanc (miches ou sandwich) + jambon maigre, filet de dinde ou de saxe...fromage maigre + terminer par du sucré (confiture, miel, sirop,...)

+ laitage au soja à boire

+ Petits-Beurre / Nic Nac

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 » (6%)
- 500 ml+ 3 càs de grenadine
- 250 ml de jus de pomme + 250 ml d'eau
- 200 ml de jus de raisin + 300 ml d'eau

Merci pour votre attention

DAMIEN PAUQUET

www.nutripauquet.be