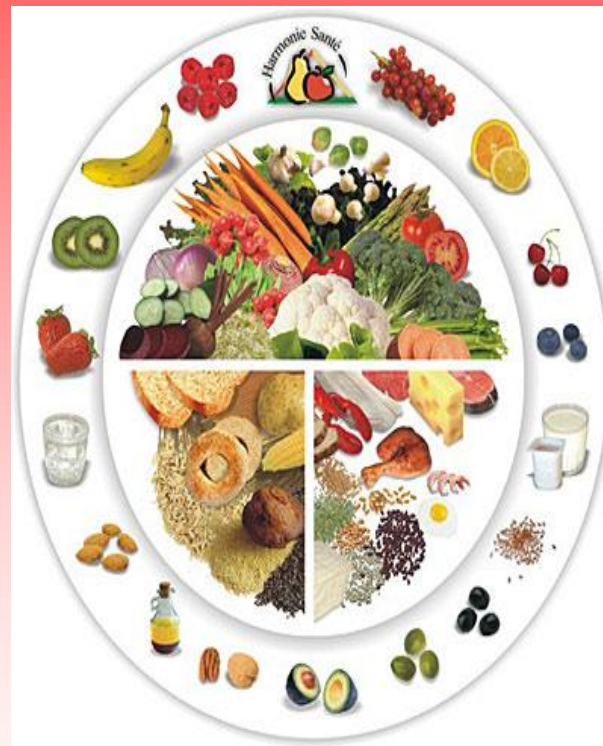
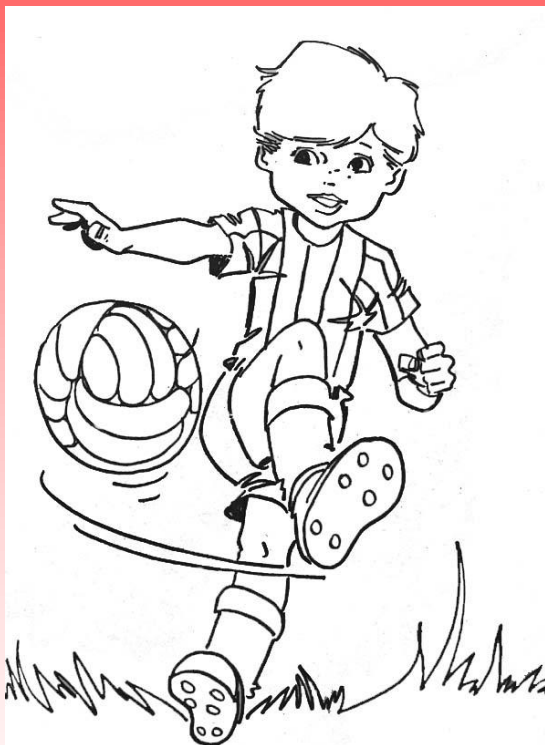


Un bon petit-déjeuner pour ma santé...et pour marquer !




Les règles du jeu

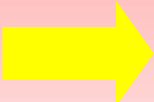
Pour tous ceux qui font du sport, pour le plaisir ou pour devenir le meilleur...

- 1) Entraînement régulier et sommeil suffisant
- 2) Pas d'alcool ni de tabac
- 3) Une bonne alimentation et hydratation

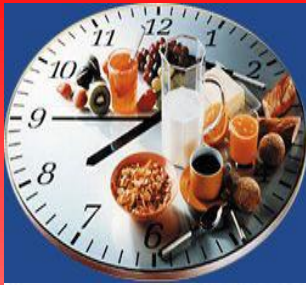


Mais qu'est ce qu'une bonne alimentation pour un sportif ?

 Alimentation équilibrée, fractionnée et diversifiée

 Adaptée :

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



PETIT-DEJEUNER



COLLATION



DINER

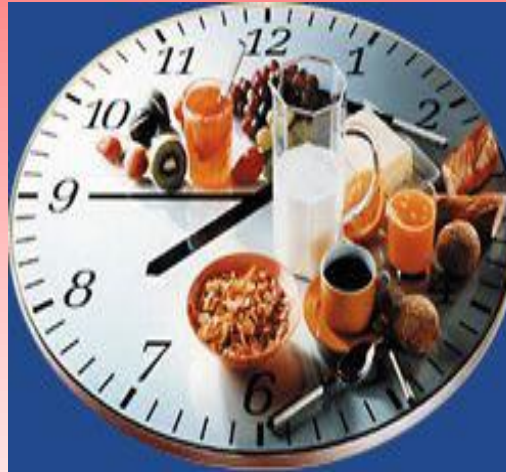


GOUTER



SOUPER

Le petit-déjeuner



Définition du déjeuner

- Petit-déjeuner (France)
- Déjeuner (Belgique, Suisse, Canada)
- Au départ : repas léger
- Actuellement : repas copieux
- Petit ??? Déjeuner ou «grand-déjeuner» ?

Définition du déjeuner

- Déjeuner = sortir du jeûne
- Premier repas de la journée
- Plus mangé depuis 8 à 12 heures !
- 30 % des individus (enfants ou adultes) ne déjeunent pas (suffisamment) !!

Définition du déjeuner

- Variable selon les cultures
- En occident : 2 grandes sortes
 - continental
 - anglo-saxon (2 versions)
- En orient : japonais

Le déjeuner continental



Repas sucré composé de :

- Une boisson chaude (café, thé, cacao)
- Lait
- Pain + confiture ou miel
- Le WK : viennoiseries, croissant, pain au chocolat, yaourt, jus d'orange, céréales sucrées, muesli, fruits (pruneaux, abricots,...)

Le déjeuner anglo-saxon



Repas salé et copieux composé de :

Suisse,
Allemagne

- Œufs (2)
- Fromage
- Charcuterie (bacon, lard, saucisse)

Full English
Breakfast

En plus : toast beurré, PDT, boudins, champignons, tomates, purée au chou, haricots blancs, confiture

Le déjeuner oriental



Repas varié composé de :

- Poisson
- Riz
- Soja
- Légumes variés

Notre petit-déjeuner





Rôles du petit-déjeuner

- Bien démarrer la journée
- Recharger les batteries
- Apporter 25 à 30 % des AEJ (apports énergétiques journaliers)
- Eviter le coup de pompe de 11 heures
- Eviter les grignotages (>> maintien d'un poids sain)
- Améliorer les performances physiques et intellectuelles
- Favoriser les processus de mémorisation et d'apprentissage

Composition idéale d'un petit-déjeuner équilibré

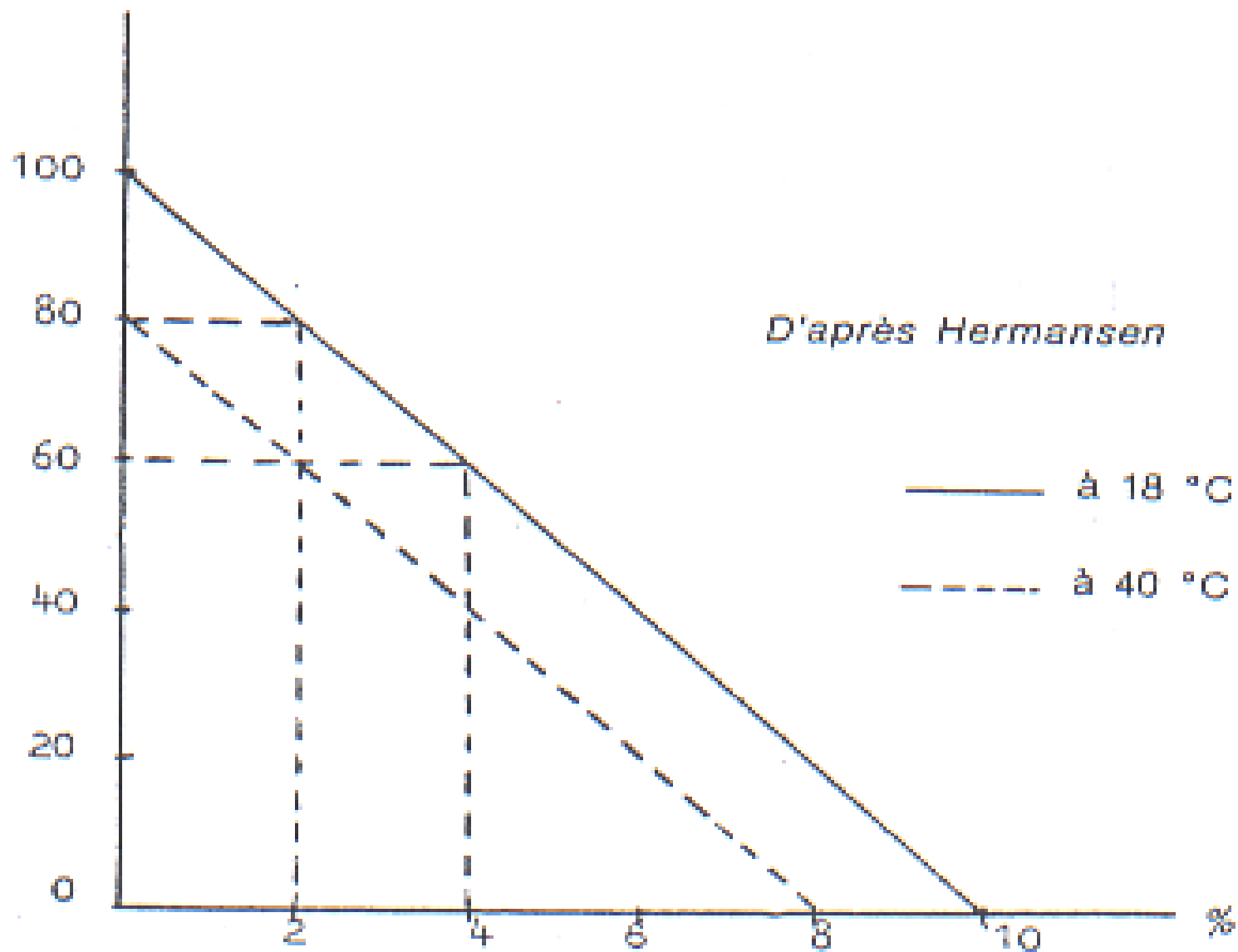
- DE L'EAU !!
- Un fruit frais (pressé ou à croquer)
- Un produit céréalier (céréales non raffinées, pain complet, biscottes, flocons ou gruau d'avoine...)
- Un laitage (lait demi-écrémé, yaourt, fromage blanc, soja)
- Une garniture salée (jambon, œuf, fromage...) et/ou sucrée (confiture, miel, sirop...voire chocolat noir)
- Une boisson chaude (facultative) : café, thé, lait chocolaté

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

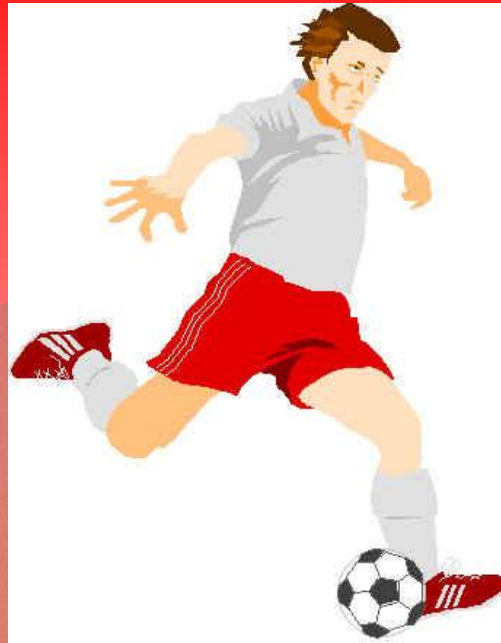


EXCELLENT	BON	MOYEN	MAUVAIS

Pourquoi ?

Un fruit frais :

PROTECTION (vitamines C, fibres, anti-oxydants)



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 ?

Un laitage :

Croissance (protéines, calcium, vitamine D)

Solidité osseuse



Pourquoi ?

Une garniture :

SUCREE : énergie rapide et plaisir



ET / OU PROTEINEE : réparation et cicatrisation



Pourquoi ?

Une garniture :

UN PEU DE MATIERE GRASSE :

« BONNES GRAISSES » : sommeil, peau, concentration,...



Pourquoi ?

Une boisson chaude :

hydratation, plaisir



Et si Je n'ai pas faim le matin ?

- Commencer par boire un jus d'orange frais
- Diversifier son alimentation (aliments attrayants, goût agréable)
- Souper plus léger et pris plus tôt la veille
- «Petit-déjeuner décalé » (30 minutes après lever = OK / MAX 10 h)
- «Switch déjeuner-collation »

Et si je n'ai pas le temps le matin ?

- Il faut PRENDRE le temps
- Préparation peut être très rapide
- Jus pressé la veille et mis au frigo
- Table dressée au préalable
- Se lever 10 min plutôt PREFERABLE que de partir le ventre vide
- Petit-déjeuner « EXPRESS » : Eau, riz au lait, banane
- Déjeuner = 1 ère étape pour contrôler son poids !!

Et si je ne sais pas quoi manger le matin ?

- **Déjeuner «classique»** : bol de lait, tartines grillées, confiture, jus
- **Déjeuner «malin»** : Muesli, fromage blanc, compote de pomme, thé
- **Déjeuner «facile»** : Yaourt à boire, pain complet, miel, pomme
- **Déjeuner «tonique»** : jus de pamplemousse ou raisins, céréales, lait
- **Déjeuner «relax»** : pain cramique, beurre, lait chocolaté, fruit
- **Déjeuner «famille»** : croissant, gelée de fruits, œuf coque, jus frais

La collation



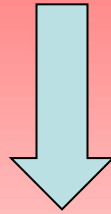


Rôles de la collation

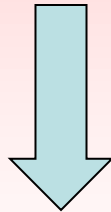
- COMPLETER le petit-déjeuner
- EN-CAS et non un repas
- Pas toujours nécessaire
- Tenir le coup jusqu'à midi (énergie)
- Apporter des vitamines
- Se faire plaisir
- Partager

Mais attention aux excès...

- Si trop **fréquentes** au cours de la journée !
- Si trop **copieuses** et **mal équilibrées** !



Fatigue, repas sautés, grignotages,
prise de poids...



COLLATIONS SAINES

Collation idéale : ***VARIER !***

DE L'EAU

ET

Un fruit ou un légume frais (potage)

OU un produit laitier

OU un biscuit sec

OU une barre de céréales

OU 1 X/SEM : un EXTRA

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

Damien PAUQUET

www.nutripauquet.be