



---

# POURQUOI SE PENCHER SUR L'ALIMENTATION DU SPORTIF ?

Patricia BLANCHET – Diététicienne – 06 60 69 12 03



# L'acte de manger

---

- Education alimentaire
- Habitudes qui vont évoluer au fil de la vie
- Etat émotionnel



# Pourquoi manger mieux?

---

- Prévenir plutôt que guérir
- Un esprit sain dans un corps sain
- Pour améliorer des performances

# Notions de besoins énergétiques



---

- L'organisme a des besoins pour bien fonctionner
- Chaque individu a des besoins différents
  - métabolisme de base
  - activité physique
- L'énergie est apportée
  - protides
  - lipides
  - glucides

# La répartition de l'alimentation du sportif



---

# La ration du sportif avant l'effort



---

- Repas pris 3 heures avant
- Repas léger
- Composition
  - glucides en majorité
  - Protides
  - Lipides
  - Boisson eau modérée

# La ration du sportif durant l'effort



---

- Prendre des sucres rapides
  - barres céréales
  - boisson énergisante
  - biscuits non gras
  - fruits secs
- Penser à l'apport hydrique
  - Eau avec ou sans apport de sucre

# La ration du sportif après l'effort



---

- La collation
  - un apport hydrique (eau alcaline riche en minéraux et bicarbonates)
  - Un apport sucré (barres de céréales, fruits secs, pain d'épice, fruits frais...)
- Le repas
  - Sucres lents une part primordiale
  - Protéines
  - Lipides
  - Crudités et légumes

Les idées reçues

Les informations vraies ou

fausses?



---



# Protéines apport augmenté?

---

- Pour
  - Dans certains sports où la masse musculaire demande à être augmentée
- Contre
  - Attention aux effets secondaires nocifs pour la santé
    - Foie – intestins – reins



# Produits laitiers pour ou contre?

---

- Pour

- Un bon apport en protéines
- Un effet alcalinisant

- Contre

- Protéine de lait de vache accentue tout processus inflammatoire
- Un effet acidifiant



# Alcool et sport ?

---

- Accentue la déshydratation
- Diminue réserves glycogène
- Agit sur le cerveau
- Ne stimule pas les forces
- Détruit de nombreuses vitamines et antioxydants
- Boire une bière après l'effort?

# Les erreurs alimentaires fréquentes



---

- Absence ou petit déjeuner inadapté
- Apports excessifs en protéines – sucres rapides – lipides - compléments alimentaires
- Apports insuffisants en eau et fruits et légumes
- Durée repas inférieure à 20 minutes



# Conclusion

---

- Il n'existe pas une alimentation du sportif mais **une alimentation adaptée à chaque sportif, à chaque individu**