

SPORT et Alimentation au quotidien

□



LES ALIMENTS :

- Apportent de l'énergie nécessaire au fonctionnement de l'organisme.

C'est un amas de molécules.

2 grands groupes MACRONUTRIMENTS et MICRONUTRIMENTS.

Principes de base

MACRONUTRIMENTS, constituants « principaux » des aliments.

➤ Protéines = Rôle de « bâtisseurs »



➤ Lipides = Bon fonctionnement de l'organisme.

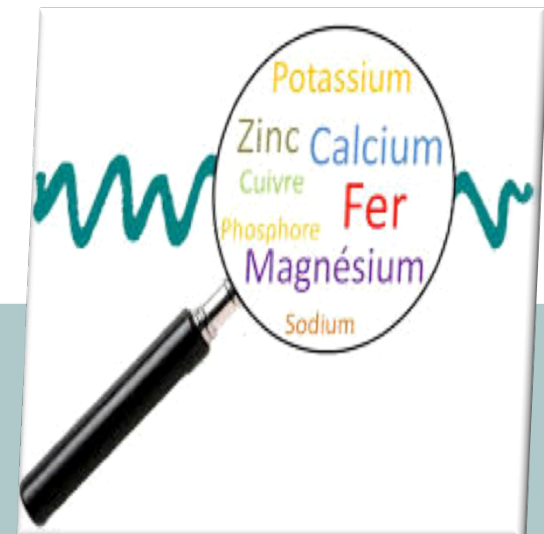
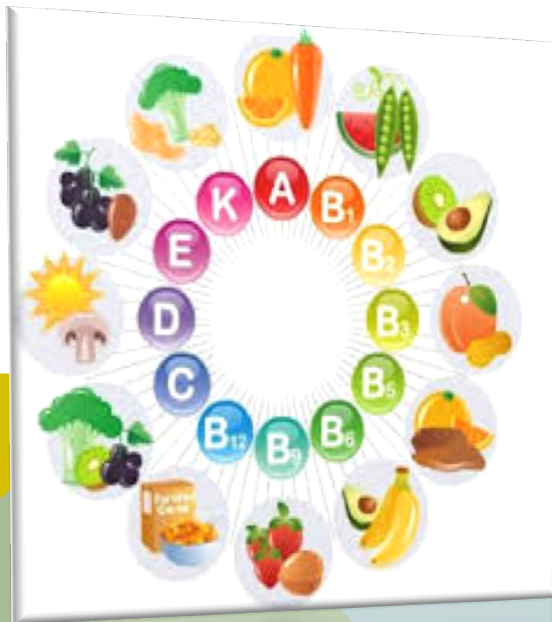
➤ Glucides = rôle « énergétique »



Principes de base

MICRONUTRIMENTS, constituants « secondaires » des aliments.

- Vitamines = *Bon fonctionnement de l'organisme.*
- Minéraux = *Bon fonctionnement de l'organisme.*



Principes de base

GRUPE D'ALIMENTS	APPORTENT PRINCIPALMENT
Lait et produits laitiers	Calcium / Protéines.
VPO (Viandes / poissons / œuf)	Protéines / fer / phosphore / et vitamines.
Féculents / produits céréaliers	Énergie sous forme de « <i>sucres lents</i> ».
Légumes / Fruits	Fibres / vitamines et anti-oxydants.
Sucre / sucreries / produits sucrés.	Énergie « sucres rapides » et plaisir.
Matière grasses	Énergie et vitamines.
Boissons	Minéraux et hydratation des tissus.

Principes de base

GRUPE D'ALIMENTS	FREQUENCES DE CONSOMMATION
Lait et produits laitiers	Minimum <u>2X / Jour.</u>
VPO (Viandes / poissons / œuf)	<u>2x / Jour.</u>
Féculents / produits céréaliers	À tous les repas.
Légumes / Fruits	<u>5x / Jour.</u>
Sucre / sucreries / produits sucrés.	<u>1 à 2x / jour.</u>
Matières grasses	À chaque repas.
Boissons	Environ <u>1,5 à 2 L / Jour.</u>

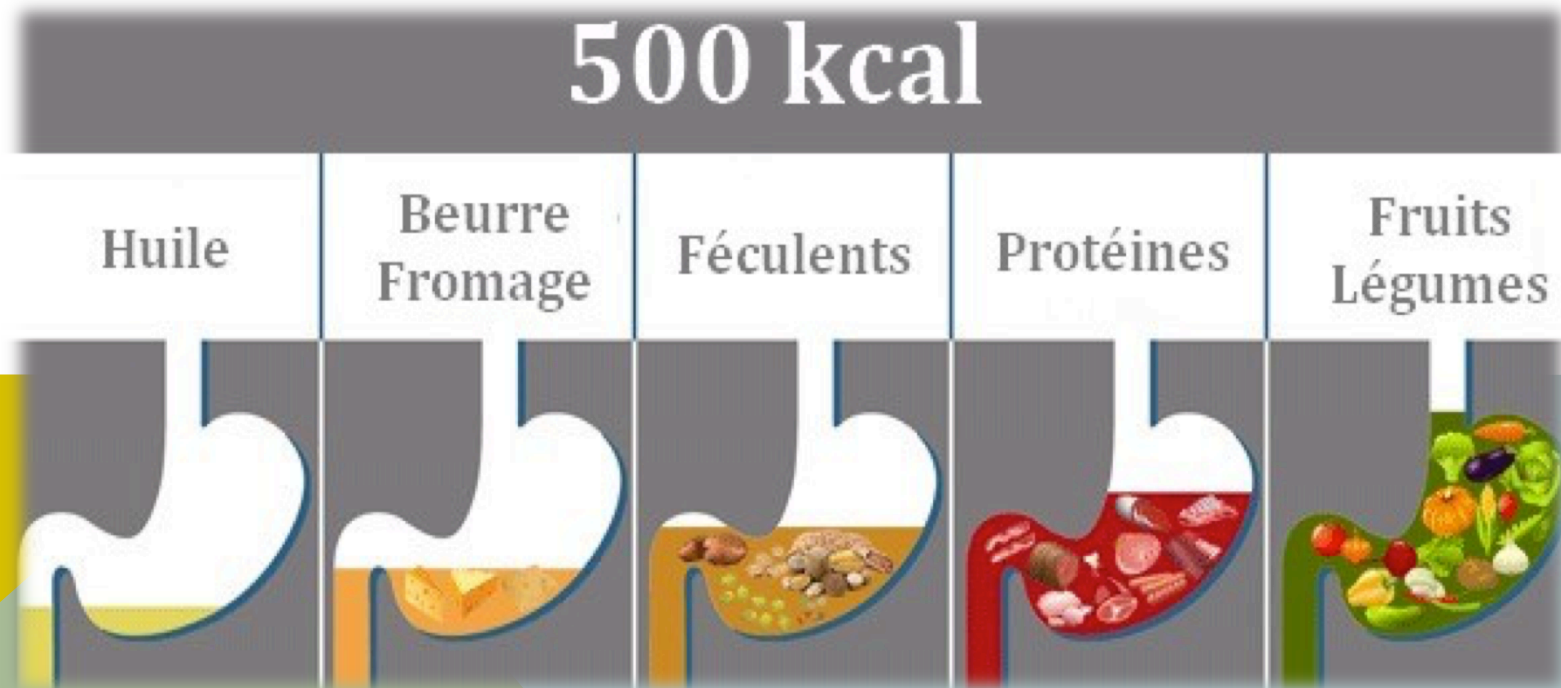
Équilibre alimentaire



LES ALIMENTS :

➤ À NOTER:

Plus l'aliment est riche en lipide et pauvre en eau, plus il sera **DENSE** en **ENERGIE**.



VOS besoins :

- **INDIVIDUELS** (*âge / taille / poids / sexe...*).
- **ENVIRONNEMENT** (*chaud / froid / altitude ...*).
- **PRATIQUE SPORTIVE** (*endurance / vitesse / force*).
- **FREQUENCE ENTRAINEMENT** (*hebdomadaire / quotidien / bi-quotidien ...*).

La grande question est de savoir ce qu'il faut consommer et en quelle quantité ?

VOS besoins :

SPORTS d'endurance :

- Glucides = 55 à 60% de AETQ.
- Protéines = 1,2 à 1,5g / kg de poids corporel soit 15 à 20% de AETQ.
- Lipides = 25 à 30% de AETQ.

VOS besoins :

SPORTS d'explosivité / vitesse :

- Glucides = 50 à 55 % de AETQ.
- Protéines = 1,5 à 2 g / kg de poids corporel soit +/- 20% de AETQ.
- Lipides = 25 à 30% de AETQ.

BALANCE énergétique

**Nourriture > dépense =
prise de poids.**

Risque +++:

- **Surpoids / Obésité.**
- **Blessure.**
- **Baisse performance.**
- **Diverses pathologies**
(*MCV / diabète / cholestérol*
...).



BALANCE énergétique

Nourriture < dépense =
perte de poids.

Risque +++:

- de carence
- de blessure
- de fatigue ...



BALANCE énergétique

Nourriture = dépense →
poids stable.

Cet équilibre permet :

- **Dynamisme** quotidien.
- Limiter **blessures** /
maladies.
- Optimisation **performance.**



Équilibre alimentaire

➤ Les objectifs:

- **Bon fonctionnement de l'organisme** (*apports Vit / Minéraux / Nutriments*).
- **Capital Santé.**
- **Récupération +++.**

Équilibre alimentaire

PETIT DÉJEUNER

- **Produit céréalier.**
- **Laitage.**
- **Fruit.**
- **MG et sucre** (*en petite quantité*).
- *Une boisson.*



Équilibre alimentaire

DÉJEUNER:

féculents =
complément, à
adapter à votre
appétit.

PLAT PRINCIPAL :

VPO = +/- 100g
par portion.



Légumes =
200g par portion.

Équilibre alimentaire

DÎNER

PLAT PRINCIPAL :

**féculents =
complément..**



**VPO = +/- 100g
par portion.**

**Légumes =
300g par
portion.**

Équilibre alimentaire

DÉJEUNER / DÎNER



Annexe:« L'entrée »,

Crudités

salade composée

entrée chaude

Équilibre alimentaire

DÉJEUNER / DÎNER



Laitage,

- Yaourt nature
- Fromage blanc
- 30g de fromage.

Équilibre alimentaire

DÉJEUNER / DÎNER



Annexe: « dessert »,

Riz au lait

Pomme

Entremet

Équilibre alimentaire

COLLATION / GOÛTER:

- produit laitier (*yaourt / yaourt à boire / boisson lactée ...*).
- fruit (*frais / sec / compote / ...*).
- produit céréalier (*pain complet / biscuits secs / barre de céréales aux fruits ...*).



LES BONS GESTES du quotidien :

- SAVOURER (*manger lentement, dans le calme*).
- RYTHMER (*Nombre de repas / entraînements*).
- QUALITE (*des aliments ou produits alimentaires*).
- VARIER (*densité nutritionnelle*).
- ECOUTER (*faim / satiété*).
- PLAISIR (*pas de contrainte*).



LES PIEGES du quotidien :

- **SUCRE** (*déjà présent ou rajouté*).
- **PRODUITS SUCRES** (*bonbons, chocolat, Barres chocolatées, biscuits, viennoiseries, pâtisseries ...*).
- **BOISSONS / SIROP** (*forte teneur en sucre*).
- **SEL** (*déjà présent ou rajouté*).
- **PRODUITS TRANSFORMES** (*sucrés / salés / gras*)
- **FAST-FOOD / RESTAURATIONS RAPIDES**
(*à limiter au maximum car de très haute densité énergétique et de mauvaise qualité nutritionnelle*).



Hydratation

- **INDISPENSABLE**, *au fonctionnement du corps.*
- **QUANTITE**, *environ 2 à 3L / jour.*
- **REGULARITE**, *boire toutes les 20 à 30min.*
- **VARIER**, *différentes richesses minérales.*



Hydratation

Moment de la journée	BOISSON
Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none">- 1 boisson chaude ou 2 verres d'eau.- 1 verre de jus de fruit.
Matinée	- 500mL d'eau.
Déjeuner	3 verres d'eau .
Après-midi	- 500mL d'eau.
Dîner	3 verres d'eau .

Ce qu'il faut retenir

Manger doit rester un PLAISIR.

Mangez à votre faim, sans aller au-delà = **ECOUTE**

Evitez de « grignoter » entre les repas = **RYTHME**

Limitez les aliments GRAS / SALES / SUCRES

= **FREQUENCE**.

Hydratez-vous bien.

N'oubliez pas qu'une bonne alimentation = performance.

