

L'alimentation du jeune sportif

L'entraînement commence à table



Damien PAUQUET
Diététicien – nutritionniste du sport
info@nutripauquet.be

Plan de l'exposé :



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 ex de longue durée.

- ➔ **beurre, huile, charcuteries, viandes, œufs, pâtisseries,...**
 - ➔ 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 macronutriments 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.

Au quotidien, optons pour un mode de vie sain!

Très Intense
1 à 2h/jour

Sports d'élite

«J'augmente la cadence,
quelle exigence!»
Engagé

Intense
30 à 60 min/jour
(300min/sem)

Sports

«Je me fixe des buts,
quel défi!»
Entraîné

Moderée
30 min/jour
(150min/sem)

Activités physiques
sportives

«Je fais du sport,
quel épanouissement!»
Motivé

Légère
30 min/jour
(150min/sem)

Activités physiques
de la vie quotidienne

«Je bouge,
quel plaisir!»
Spontané

Inactivité

Inactivité

«Je ne bouge pas,
quelle cata!»

Extras

Occasionnelle

Matières grasses

Limitée

Poisson - Volaille
Oeuf - Viande

1 à 2 portions

Produits laitiers

3 à 4 portions

Féculents

3 à 5 portions

Légumes et
Fruits

5 portions

Eaux

Minimum
1,5 l

BALANCE ENERGETIQUE



Pourquoi faut-il boire de l'eau ?

EAU = CONSTITUANT N°1 DU CORPS

Nourrisson :	75 %
Adulte :	60 %
Seniors :	50 %

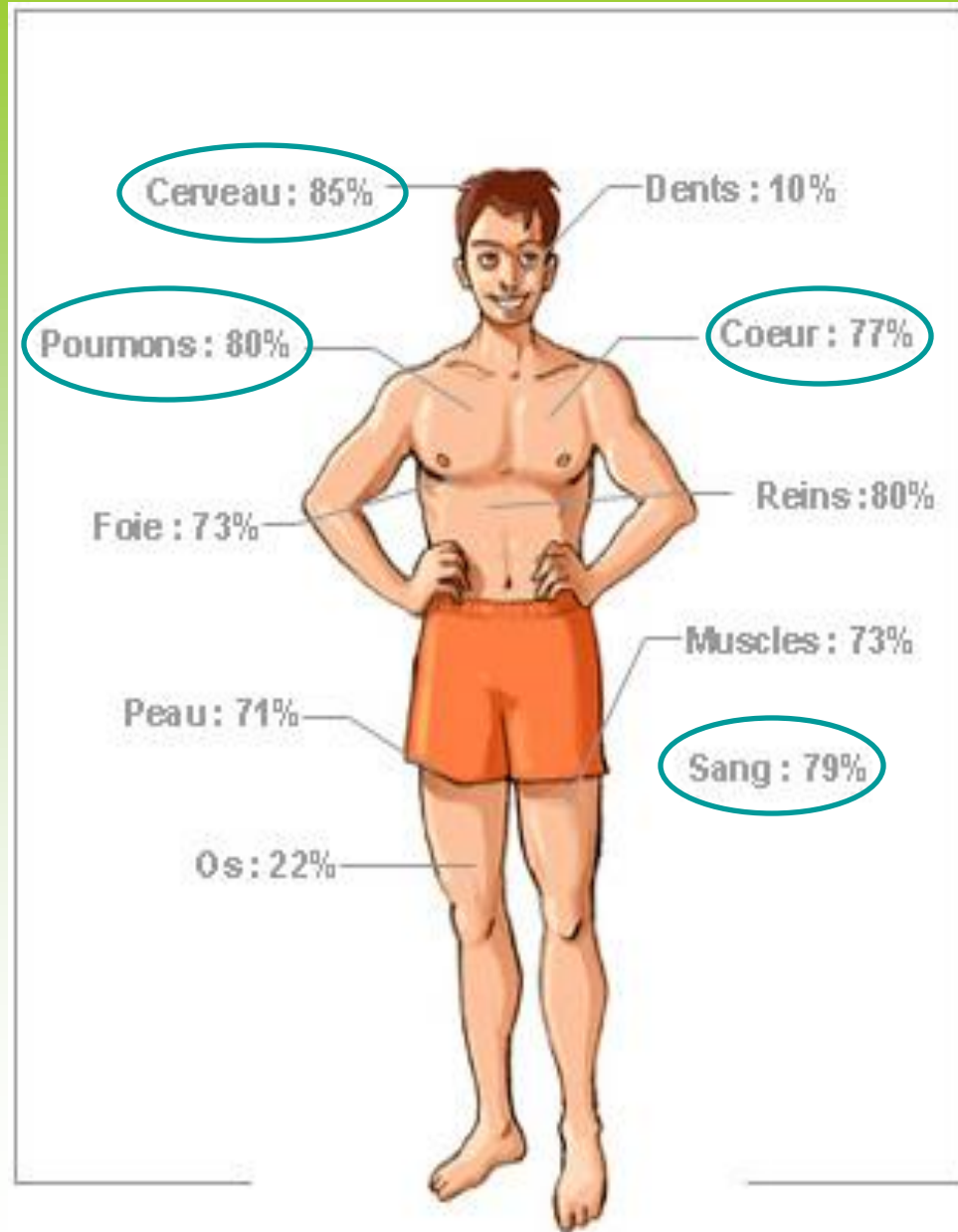


Adulte :


35 à 40 L



De l'eau : partout dans le corps



La soif : une alarme tardive

- Signal qui n'apparaît que **tardivement** ($> 1\%$ du poids)
 - Quand SOIF  perte de 10 % des capacités
 - Signal qui **disparaît rapidement** après ingestion d'eau
- MAIS** corps encore **déshydraté**



Mauvais indicateur de l'état d'hydratation du corps



« **Boire sans soif** »

Boire pour compenser les pertes

- **Urines et selles** : 1,5 l / jour
- **Respiration** : 300 ml / jour
- **Transpiration** : 100 ml / jour à 10 l !!!
- **Pertes cutanées imperceptibles** : 400 ml / jour
- (Fièvre)
- (Pathologie)

$\geq 2,5 \text{ l/J}$

Quelle quantité d'eau faut-il boire ?

APPORTS

PERTES

Synthèse endogène

500 ml / jour

Eaux des aliments

500 ml / jour

Eaux de boissons

$\geq 1,5$ l / jour

\geq

2,5 l / jour

Quelle quantité d'eau buvons-nous ?

658 ml d'eau par jour en moyenne !

Enquête de consommation alimentaire belge (3200 sujets) – 2006

Service d'Épidémiologie, 2006, Bruxelles. Institut Scientifique de Santé Publique



Quelles eaux boire ?

Eau en bouteille ou du robinet ?

- Le plus important : BOIRE DE L'EAU
- Eau du robinet : économique, écologique, ubiquité
- Eau en bouteille : choix du goût, riche en minéraux, coût
- Variez !!!



Quelles eaux boire ?

Eau riche ou pauvre en minéraux ?



Toutes les eaux sont différentes

(calciques, magnésiennes, bicarbonatées, fluorées, sodiques, acidulées, sulfatées, peu minéralisées...)





Quand faut-il boire ?

- Beaucoup le jour, peu le soir, pas la nuit (chronobiologie)
- Tout au long de la journée
- Par petite gorgée, régulièrement
- Plutôt en dehors des repas (volume dans l'estomac)
- Si nausées : pas juste avant, pendant ni après le repas

Eau et aliments : la bonne entente




- Légumes, fruits, lait, fromage frais + de 80 %
- Viandes et poissons : 65 à 70 %
- Pain : 34 %
- Céréales, farines, légumes secs : 12 %
- Huile, sucre : 0 %





- Cuisson du **riz** dans l'eau : poids X 3
- Cuisson des **pâtes** dans l'eau : poids X 2,5
- Contenu en eau des **fromages** très variables

Ex : fromage blanc à 40 % MG moins gras que
Camembert à 25 % de MG

 Regardez le % de graisses sur matière
sèche et non produit fini



Versus les autres boissons...

Les boissons sucrées et les jus de fruits

- Riches en saccharose et/ou fructose
- Entre 460 et 710 kcal par litre
- «Calories vides»
- Consommation « passive »
- Yoyo « hyper-hypo glycémie »
- Cercle vicieux \Rightarrow prise de poids





Les boissons aux édulcorants intenses

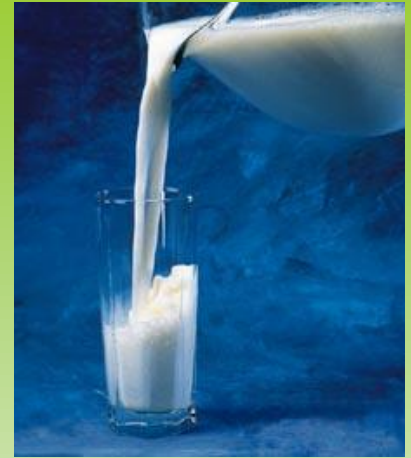
- Saveur sucrée sans calories
- Habitude au goût sucré !
- Attirance pour aliments denses en calories
- Perturbe l'apprentissage des saveurs sucrées
- Aspartame cancérigène ???
- Déséquilibre alimentaire \Rightarrow prise de poids





Le lait

- Boisson désaltérante
- Riche en protéines et en calcium
- Petit-déjeuner et/ou goûter
- Surtout pour enfants et adolescents
- PAS au dîner ni souper
- !! Laitages sucrés





Les eaux aromatisées

- Généralement ni saccharose ni édulcorant intense
- Menthe, citron, fruits des bois...
- Alternative si dégoût vis à vis de l'eau
- Perturbe les sensations gustatives pendant les repas
- Habitude du goût sucré
- A l'occasion.





Les boissons alcoolisées

- 1 gr d'alcool = 7 kcal
- Source d'énergie brûlée en premier
- Stockage des aliments
- Maximum 2 (♀) / 3 (♂) consommations / jour
- Hydrate / déshydrate
- Alcool + sucre = HORREUR ! (cocktails, mazout...)



Enfants : comment leur mettre l'eau à la bouche ?

- Jus de citron ou feuille de menthe
- Eau fraîche (glaçons, carafe au réfrigérateur)
- Bouteille, gourde et/ou gobelet attractif(s)
- Pause \Rightarrow Remplir son récipient \Rightarrow boire
- « Atelier » de dégustation d'eaux
- Découverte des propriétés de l'eau
- Jus ou soda : à l'occasion (1 jour / sem ; fêtes)

Récapitulatif :

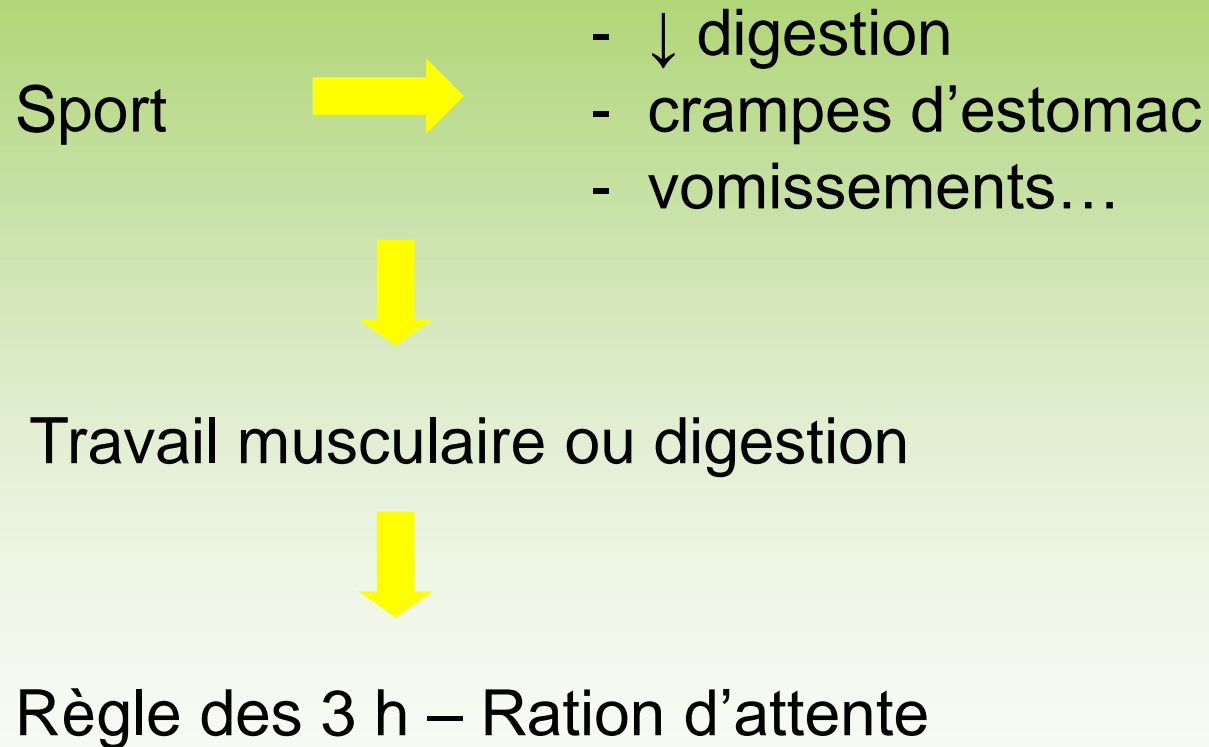


- Boire avant d'avoir soif
- Boire minimum 1,5 litres d'eau par jour
- Fruits, légumes et laitages sont riches en eau
- Faire découvrir l'eau et ses propriétés aux enfants
- EAU permet de contrôler son poids

L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE



Le saviez-vous ?





Merci

pour votre attention !

