



Programme de Nutrition

"L'équilibre de l'alimentation assure l'harmonie du corps"

• De quoi se compose notre alimentation ?

L'alimentation d'un sportif diffère très peu d'une alimentation normale, saine et équilibrée. Elle comporte simplement une part plus importante qui est accordée aux glucides.

➤ Les glucides: 50-55% de l'apport journalier

L'alimentation du sportif doit contenir une part essentielle et suffisante de glucides.

Hydrates de carbone lents : riz blanc, pâtes, pomme de terre et les légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches), pain complet

Hydrates de carbone rapides : fruit sucré, corn flakes, confiture, mélasse, miel, banane

Favoriser les éléments complets (pain, céréale, riz)



➤ Les protéines : 13-15%, besoin quotidien : 100g

Les sources d'origine animale : viandes, fromages, produits laitiers, poisson, œuf

ou d'origine végétale: produits à base de céréales, légumineuses.



20g de protéine se trouve dans :

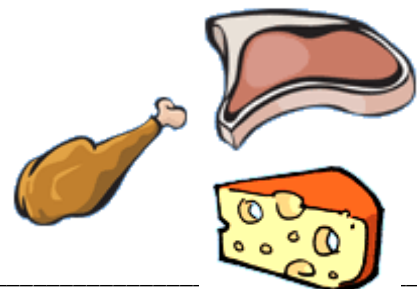
¾ l de lait	100g de viande	100g de poisson
4 yaourts	2 gros œufs	250g de pain
120g de p.d.t	100g de légumes secs	600g pâtes ou de riz

Varié les différentes sources alimentaires de protéines (animale 1/3 et végétales 2/3) et privilégier les viandes et les fromages les moins gras.

➤ Les graisses (lipides) : 20 et 25%

Principalement d'origine animale (le lard, les oeufs, le beurre, les fromages, la viande)

Il n'y a aucun besoin d'augmenter la ration lipidique des footballeurs.





Programme de Nutrition

"L'équilibre de l'alimentation assure l'harmonie du corps"

Conseils :

- privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza)
- limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème)
- opter pour les chairs animales les moins grasses (volaille, lapin, poisson, fruits de mer)
- faire attention aux graisses "cachées" contenues dans les laitages
- privilégier les fromages les moins gras
- éviter d'associer au cours d'un même repas: viande/œufs, viande/fromage, œufs/fromage
- éviter de consommer les sauces grasses et les fritures
- privilégier les charcuteries allégées et de volaille (ex : jambon, saucisse)
- éviter les mélanges graisses-sucres (ex crêpes aux fromages, desserts au chocolat)



2x par semaine : manger des W6 (poisson gras) : morue, maquereau, truite, thon, saumon

• Comment doit-t-on se nourrir avant la compétition ?

➤ Le repas à la veille d'un match :

Il doit être digeste. Il conviendra d'éviter les aliments trop gras comme : viandes grasses, charcuteries, poisson gras, plat en sauce, les choux, les plats trop épicés.

Il doit être riche en glucide complexe : la "pasta party" doit faire partie de vos menus.

Ex : potage (ou salade), pâtes, riz au lait, semoule ou porridge, 2 tranches de pain, salade de fruit.



Il est recommandé d'éviter les boissons gazeuses et sucrées. Pour les autres (thé, eau, lait) on n'en boit jamais assez. Il est recommandé de boire fréquemment et en petites quantités !

Le test d'urine est un très bon indicateur du niveau d'hydratation avant, pendant et après la compétition :

Une urine foncée accompagnée d'un petit volume excrété = une mauvaise hydratation.

Une urine claire accompagnée d'un grand volume = une bonne hydratation.

➤ Petit déjeuner idéal : (en tout temps) manger comme un empereur le matin et... souper comme un mendiant le soir!

- un fruit frais ou pressé
- une ou deux portions de farineux (pain, céréales, corn flakes, riz, pâtes, semoule au lait)
- un produit sucré (miel, confiture, compote)





Programme de Nutrition

"L'équilibre de l'alimentation assure l'harmonie du corps"

- un laitage (yaourts, fromages blanc ou lait) pas trop gras
- une boisson chaude (modérément sucrée)
- le tout accompagné de germes de blé et levure de bière.

Ne pars jamais l'estomac vide !

➤ Loi des 3 heures

Pour que la digestion n'entrave pas le fonctionnement musculaire, le dernier repas avant la compétition sportive doit être pris au minimum trois heures avant le début de l'exercice physique. Limiter les protéines et les graisses.



Ex : Hydrates de carbone "lents" : 200-300g de pâtes
Céréales complètes, muesli, ...



Ne pas manger jusqu'à satiété !

Boire moins à ce moment là afin de favoriser la digestion !

Bien mastiquer, et dès la fin du repas, reprendre progressivement la phase d'hydratation.

• Comment doit-t-on se nourrir pendant un match et l'entraînement?



La prise de boissons isotoniques contribue à l'amélioration des performances.

Durant la mi-temps, une prise d'aliments solides est possible. Vous pouvez opter pour des produits sucrés facilement assimilables: fruits secs, pâtes de fruits ou des barres de céréales.

A consommer avec modération pour éviter tous troubles digestifs !!!

Afin de prévenir la déshydratation, il faut respecter un principe capital :

"Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire"

La bonne stratégie consiste à boire de petites quantités (100-200 ml) à intervalles réguliers (20 min), d'une boisson fraîche (8 à 15°C), hypotonique, ni trop sucré ni trop acide.

Ne jamais boire glacé ni trop sucré car le temps de passage sera plus long dans l'estomac!

• Comment se nourrir après un match ?



➤ Immédiatement après l'effort :

- le footballeur devrait prendre l'habitude de consommer des aliments riches en hydrates de carbone tels que les p.d.t, les céréales, le pain, le riz, les pâtes.
- un léger apport de yaourt à boire ou de milk shake s'avèrent extrêmement bénéfique
- des aliments comme les fruits secs et les bananes peuvent s'avérer utiles.



Le sportif devra éviter: les repas copieux (choucroutes), les charcuteries (saucissons), la consommation de viandes grasses, les crèmes pâtisseries. II





Programme de Nutrition

"L'équilibre de l'alimentation assure l'harmonie du corps"

privilégiera fruits et légumes, yaourt, céréales, poissons, poulet.

- La consommation de levure de bière et le germe de blé aide à la récupération !
- **Vitamines et oligo-éléments : quelles origines, quelles fonctions ?**

➤ Les vitamines :

Les plus importantes sont les B1, B2, B6, C.

Pour couvrir ses besoins en vitamines, le sportif devra corriger ses mauvaises habitudes alimentaires:

- éviter les aliments trop raffinés (préférer riz complet, pain complet)
- privilégier les aliments à fortes densité nutritionnelles:
- consommer au moins 5 fruits et légumes par jour
- accorder une part plus importante en céréales et légumineuses
- ajouter éventuellement du germe de blé et de la levure de bière à son alimentation



Attention : La consommation de vitamines n'est pas sans danger. La prise excessive de vitamines peut avoir des conséquences graves sur la santé.

➤ Les minéraux et oligo-éléments :

Ils sont essentiels au bon fonctionnement du métabolisme et facteur de :
Prévention des maladies, forme, bien être, vitalité et diminue la vulnérabilité au stress

Quelques conseils pour couvrir ses besoins:

- diversifiez les modes de cuisson: vapeur, grille, papillote (évitez la cuisson à l'eau des légumes qui se traduit par un appauvrissement de minéraux et les fritures)
- buvez des eaux minéralisées (contrex, evian,...), riches en magnésium
- Les yaourts et les laits fermentés constituent des aliments de choix après l'effort
- ajoutez des produits dérivés du soja, du germe de blé et de la levure de bière à votre alimentation
- consommez davantage de fruits et légumes: (5 / jour minimum)
- réintroduisez les céréales complètes et les légumineuses dans votre alimentation
- évitez la surconsommation de café et de thé en cas de déficit en fer
- manger du foie et des fruits de mer une fois par semaine
- consommer de la viande, de la volaille et du poisson



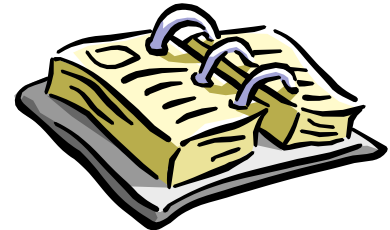


Programme de Nutrition

"L'équilibre de l'alimentation assure l'harmonie du corps"

• Bibliographie :

Guides des vitamines et des oligo-éléments, Docteur Serge Rafal, Marabout
Guide nutritionnel des sports d'endurance, Denis Riché, Vigot 1994
Nouvelles énergies, Docteur Max Rombi, Romart 1993
Manger pour gagner, Robert Haas, Robert Laffont 1983
L'alimentation du sportif, Anita Bean, Chantecler 1996
Winlab Nutrition sportive, Docteur Silvio Folli, 2001
<http://substancediet.free.fr/dietetiquesportive.htm>



Plus concrètement :

Si la compétition est le matin : le petit déjeuner est léger

un yaourt
du pain complet, grillé, ...
une compote
un thé léger.



Si la compétition est l'après midi : le petit déjeuner est copieux

Dîner léger (ex: salade composée: pâtes, oeufs, tomates... +compote et/ou laitage maigre sucré)

Si la compétition a lieu le soir vers 20h00 : petit déjeuner est normal

Dîner copieux

- Salades : betterave rouge, haricots verts, tomates, carottes, choux, maïs, œuf dur
- Viandes : Rôti de porc ou de bœuf, steak, dinde, escalope de poulet, fruit de mer, et différentes sortes de poisson (1-2x par semaine ex : saumon)
- Garniture : Taboulé, pâtes tricolores, spaghetti, purée, lentilles, riz, pommes vapeur, Salade de pâtes, salade de riz
- Jardinière : salade russe, choux-fleurs, choux-pomme, carotte, brocolis, tomate farcis
- Dessert : Fromage, babibel, vache qui rit, emmental, ...



Programme de Nutrition

"L'équilibre de l'alimentation assure l'harmonie du corps"

Pomme, orange, banane, petit suisse, compote, tarte aux pommes, salade de fruit...

Ainsi qu'une collation vers 16 h 00 ex: gâteaux de semoule aux raisins + un fruit...

Les fruits secs :



Ils peuvent aider à lutter contre la fatigue
Oui, les fruits secs sont de véritables concentrés d'énergie.
Ils sont, en outre, riches en minéraux et en oligo-éléments.
Ils sont conseillés pour les efforts physiques.

➤ Durée de séjour des aliments dans l'estomac



Digestion

Durée :

Aliments :

Jusqu'à 30 min

Miel, boissons isotoniques, jus de fruits

30-60 min

Thé, café, lait écrémé, bouillon maigre, eau minérale sucrée

1-2 h

Lait, yogourt, cacao, séré maigre, fromage maigre, pain blanc, œuf à la coque, purée, riz sec, poisson cuit, compote de fruits

2-3 h

Viande maigre, légumes cuits, carottes cuites, pommes de terre en robe des champs et à l'eau, pâtes, œufs brouillés, omelette, bananes

3-4 h

Pain noir, fromage, fruits crus, légumes cuits à la vapeur, salade verte, poulet, veau grillé et filet, pommes de terre sautées, jambon, pâtisserie au beurre



Programme de Nutrition

"L'équilibre de l'alimentation assure l'harmonie du corps"

4-5 h	Rôti, poisson grillé, steak grillé ou escalope, petits pois, lentilles, haricots blancs ou verts, sauce bolognaise, tourtes à la crème au beurre
Env. 6 h	Lard, saumon fumé, thon à l'huile, salade de concombres, poivrons, friture, pâtisserie fourrée à la crème, champignons, rôti de porc, côtelettes
Jusqu'à 8 heures	Sardines à l'huile, oie rôtie, terrines, pieds de porc gras, choucroute, choux