



Diététique

Stage route Bourgogne de
préparation
Fréjus 2010

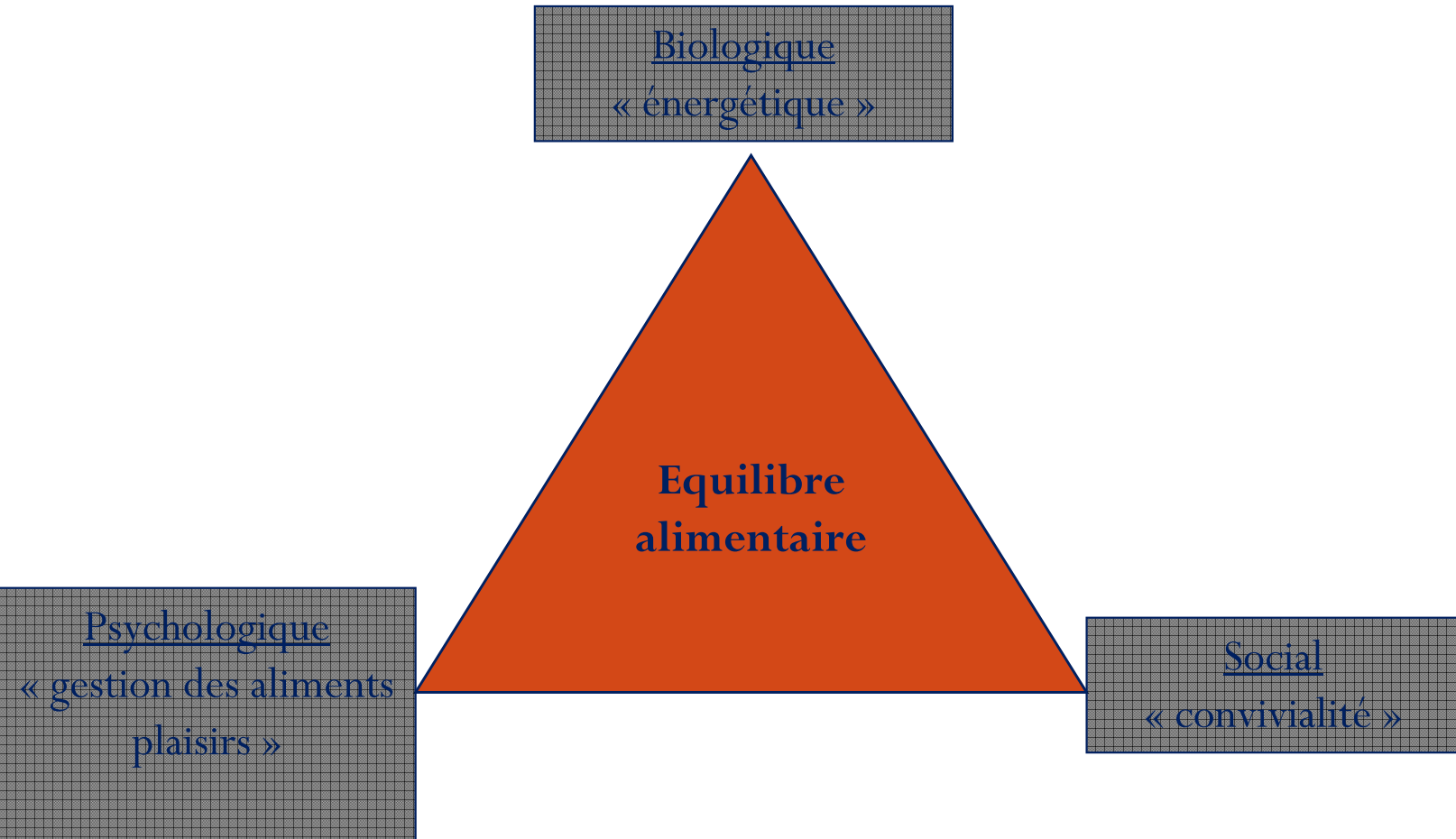
Introduction

Différents aspects de la diététique sportive

« La diététique fait partie de la performance au même titre que l'entraînement , c'est une hygiène de vie» Julien Absalon

Energie, plaisir et partage

- Qu'est ce que manger?



Les différentes composantes

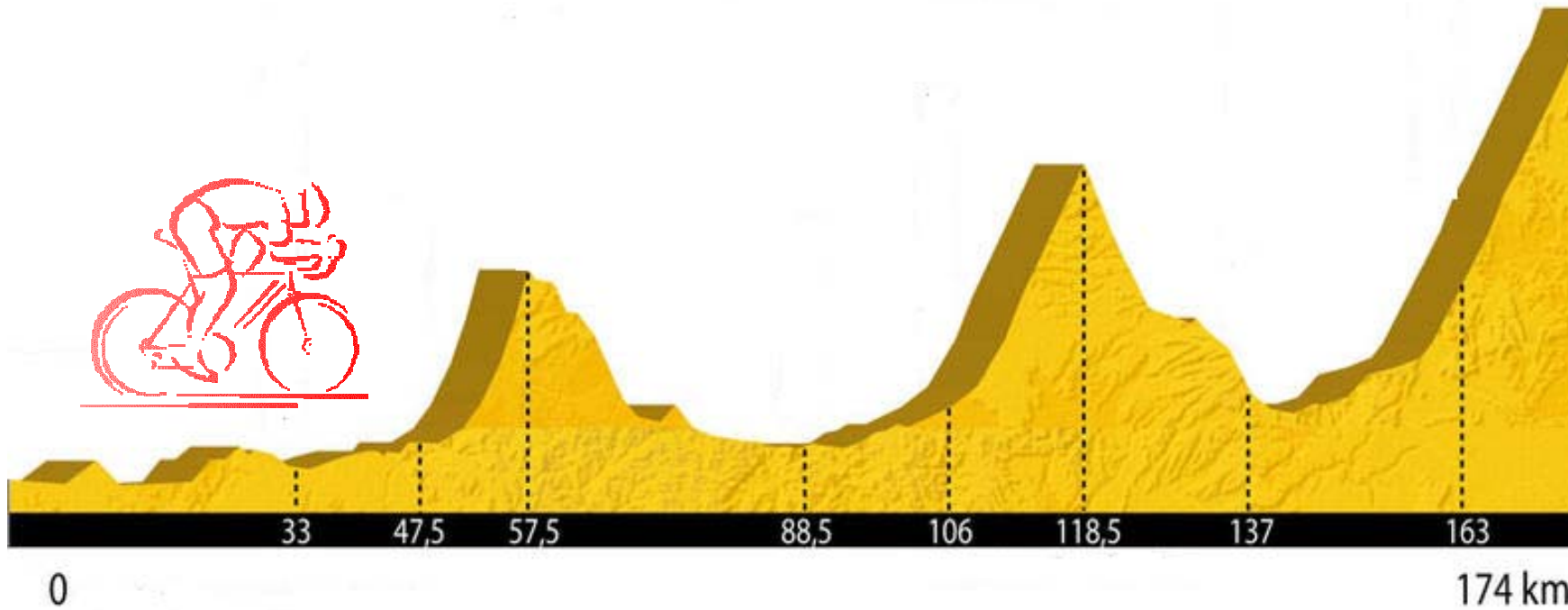
Macronutriments:

- **Glucides**
- **Protides**
- **Lipides**

Micronutriments:

- **Vitamines**
- **Oligo-éléments**

Utilisation des nutriments



Glucides

Fournisseur d'énergie

Stockage:

- Muscles
- Hépatique

Glucides

Les sucres simples:

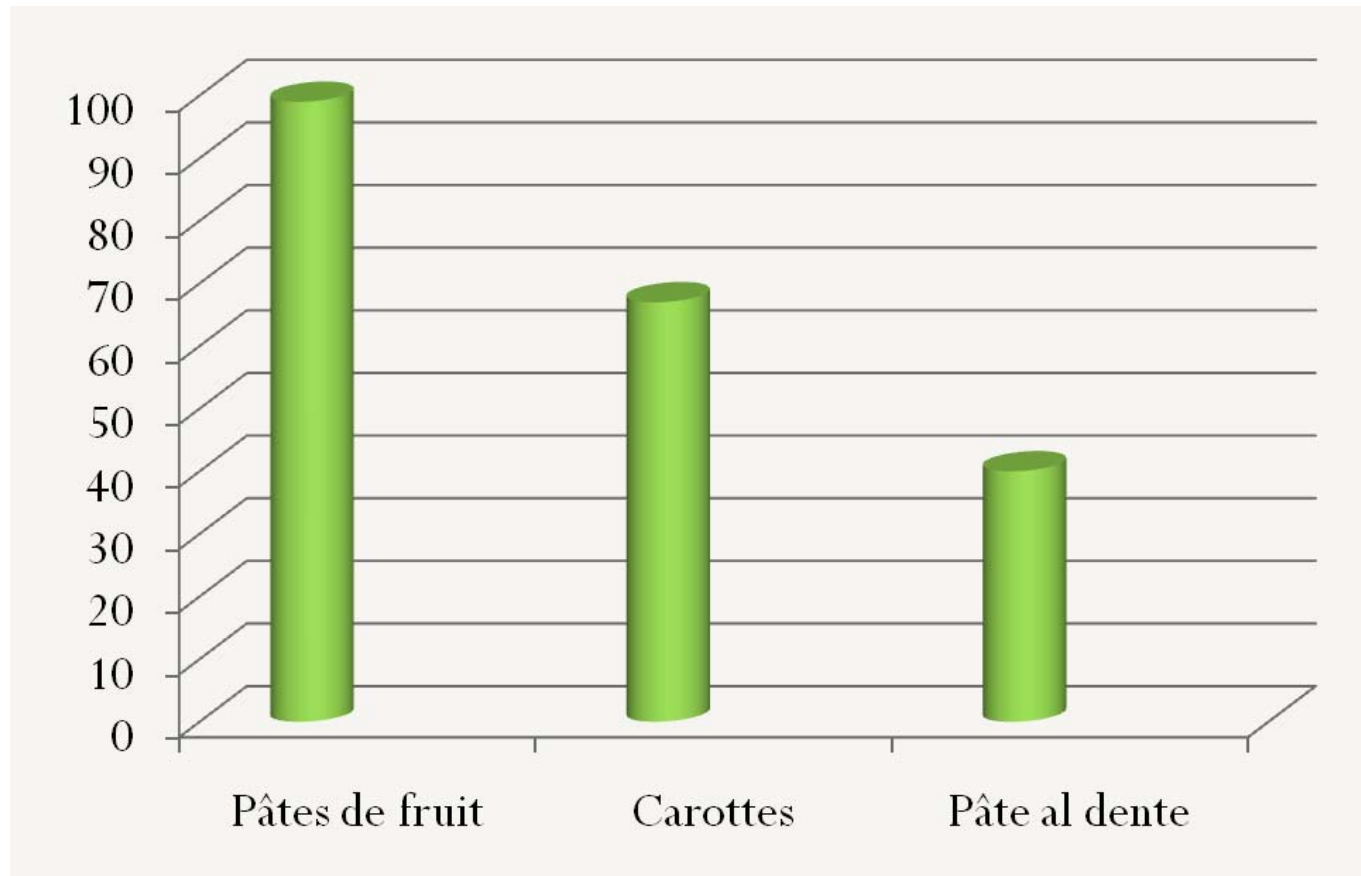
- Carottes, miel, riz blanc,...

Les sucres complexes:

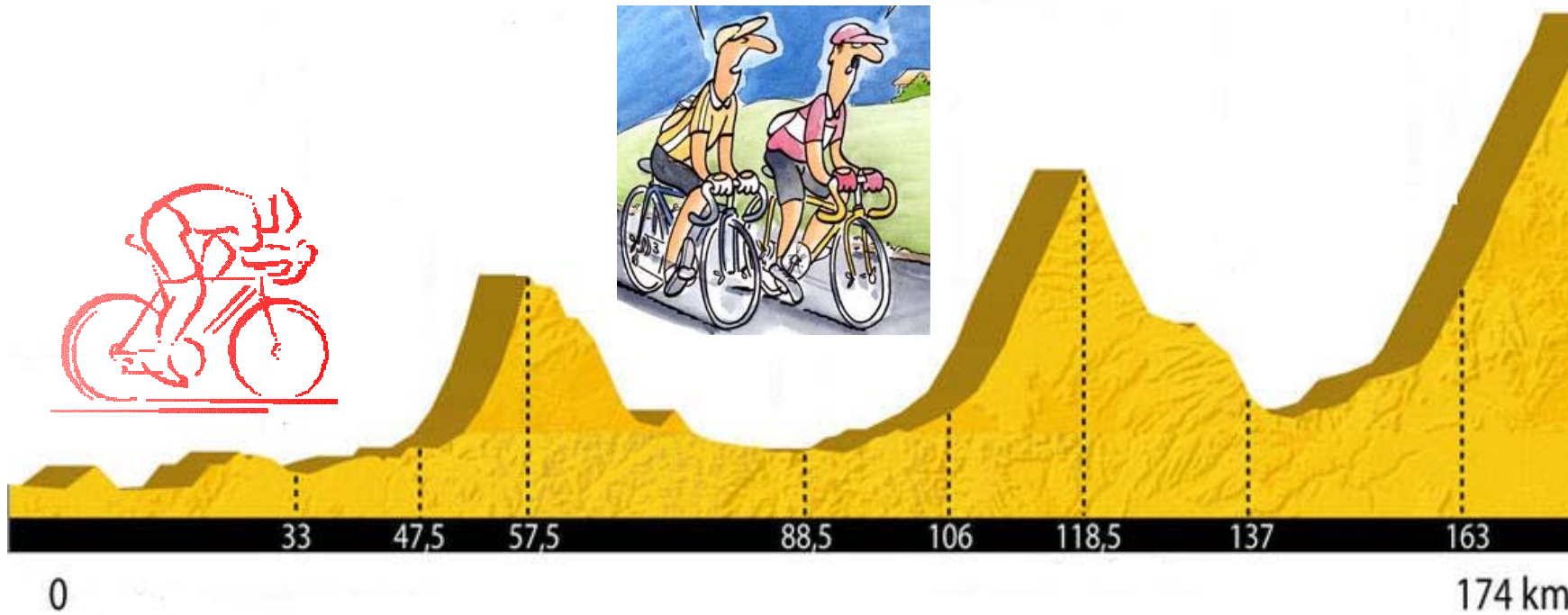
- Pain, pâtes, riz, légumes sec,...

Glucides

Index glycémique



Utilisation des nutriments



Lipides

- **Graisses**
- **Se situent dans les tissus adipeux**
- **Constituent les membranes de nos cellules**

Lipides

Acides gras

3 groupes:

- AG saturés
- AG mono-insaturés
- AG polyinsaturés (AG essentiels: oméga 3, oméga 6)

Lipides

25% à 30% de l'apport énergétique total

<8% d'AG saturés

- Beurre, crème fraîche, fromage, charcuterie

<15% d'AG mono-insaturés

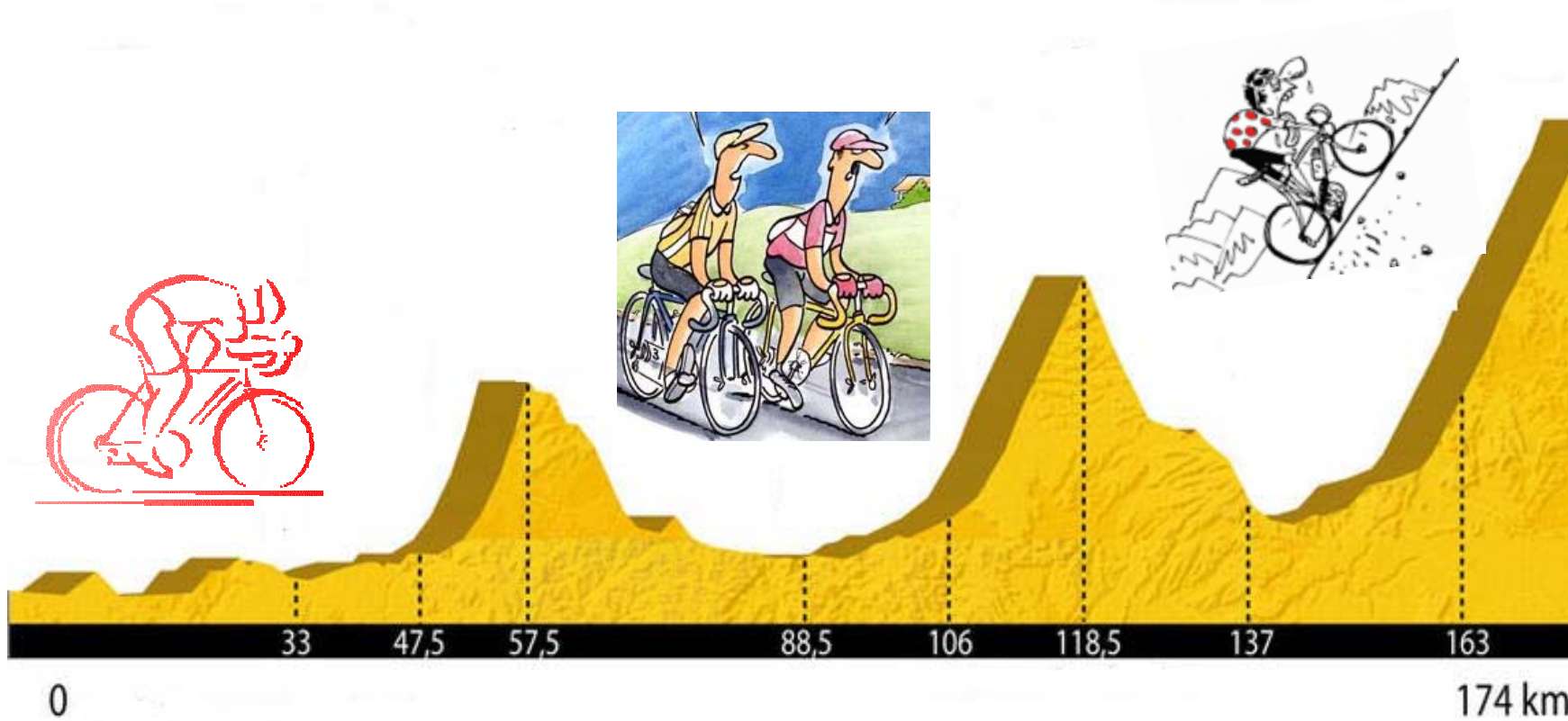
- Huile d'olive, de colza et les viandes

<5% d'AG polyinsaturés

- Huile de colza, de noix, de soja, les poissons

Il n'y a pas de mauvais acides gras, il n'y a que de mauvaises consommations en quantité et en composition

Utilisation des nutriments



Protides

Suites d'acides aminés

Construction de nos cellules et notamment de la masse musculaire

Protides

Viandes

- **Rouges:** rumsteak, faux-filet, steak d'autruche
- **Blanches:** Blancs de poulet escalope de dinde

Poissons: sole, flétan, raie, cabillaud, merlu, bar

Œufs

« Charcuterie »: saucisson , jambon, pâté

- **Au maximum une fois par semaine**

Protides

Consommation:

- 2 fois par jour
- Entre 60 g et 140 par g pour une portion
- Diversifier

Fruits et légumes

Antioxydants

Source de:

- **Vitamine C, Provitamine A, ...**
- **Fibres**
- **Minéraux (fer)**
- **Glucides**

Fruits et légumes

**2 grosses portions de légumes et au moins une crudité
(déjeuner et dîner)**

**3 grosses portions de fruits mûr (petit déjeuner,
déjeuner, dîner et collation)**

Fruits et légumes

Il faut diversifier pour qu'il y est une synergie sur l'organisme

- Associer différents végétaux
- Consommer différentes parties des plantes
- Assaisonner les plats
- Suivre les saisons

Vitamines

Vitamines:

- **Participent à la performance**
- **Répartition cellulaire**
- **Supplémentation pas nécessaire équilibre alimentaire suffit (3 portions de laitage, 5 fruits et légumes, 2 portions de protide, féculents à chaque repas)**

Hydratation

L'eau est indispensable

Plus de 60% du poids du corps

Le besoins est permanent

Hydratation

Boire avant la sensation de soif : perte 1%  10%

Boire par prises fractionnées du matin au couché 1,5 L par jour, plus boire en mangeant

Pendant l'effort un bidon toutes les heures

Après l'effort boisson riche en bicarbonates et sodium (Vichy Célestin, Saint Yorre, Badoit)

L'équilibre alimentaire



Hydratation



Indispensable

Quantité



En fonction des efforts

Qualité



Protéines 15%- Lipides 30%- Glucides 55%

Répartition



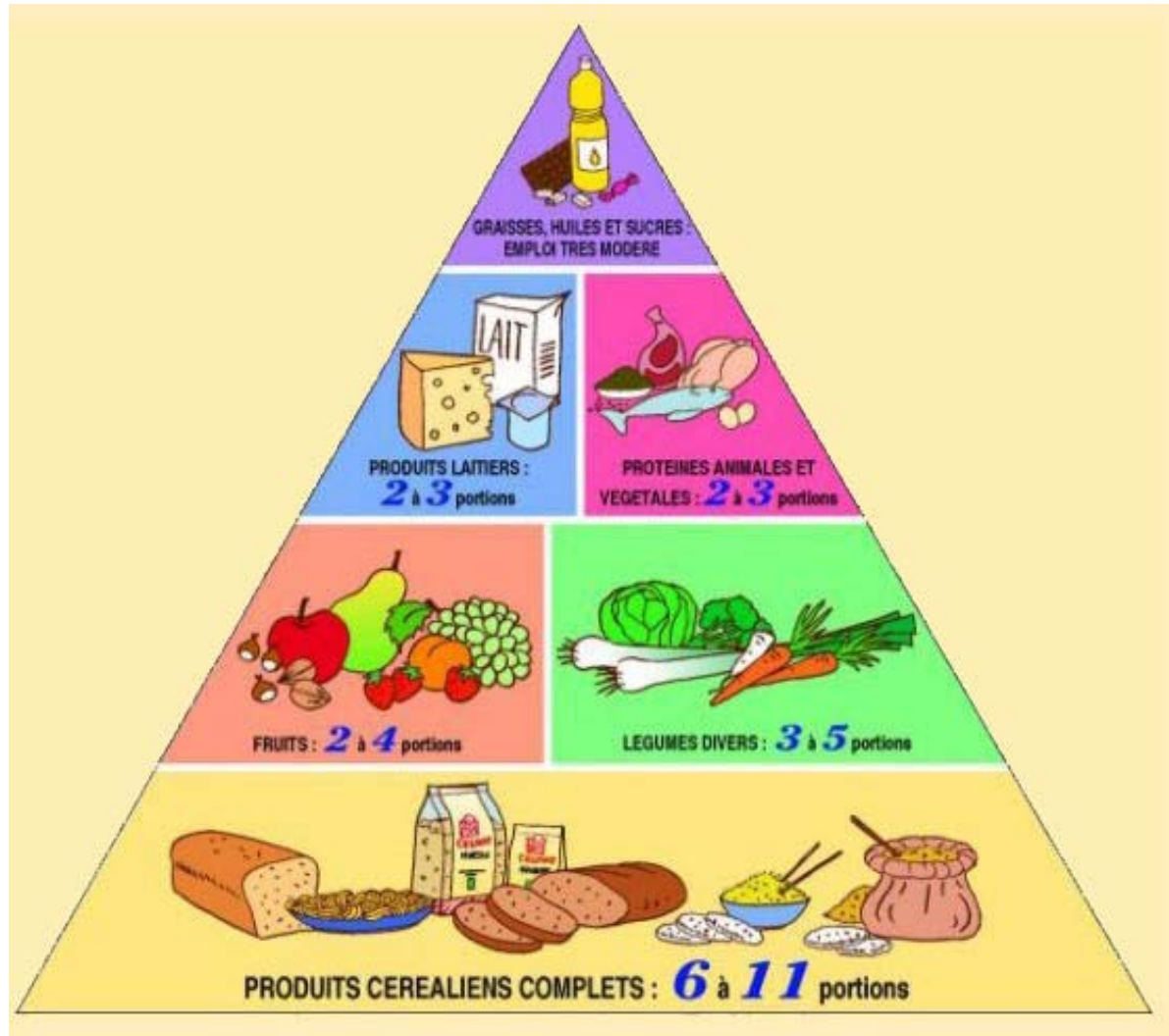
4 à 5 moments dans la journée

Diversité



Aucun aliment ne possède toutes les propriétés

La pyramide alimentaire



Quand? Comment?

Dimanche	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2	3	4	5	6	
8	9	10	11	12	13	
<u>Entraînement</u>			<u>Entraînement</u>		Entraînement	<u>Compétition</u>
15	16	17	18	19	20	
22	23	24	25	26	27	
29	30	31				

Quand? Comment?

Période d'entraînement (début de semaine):

- **Petit déjeuner:**
 - **Un laitage (bol de lait demi-écrémé, yaourt nature)**
 - **Sucre complexe (pain blanc, complet, céréales korn-flakes)**
 - **Fruit frais (pomme, orange)**
 - **Miel ou confiture ou beurre**

Quand? Comment?

- **Importance du petit déjeuner:**
 - Apporter 25 à 30 % de l'énergie totale
 - Intervient après une longue période à jeun

- **Absence de petit déjeuner:**
 - Carence en vitamines et minéraux
 - Diminution de la vigilance
 - Prise de poids

Quand? Comment?

Période d'entraînement (début de semaine):

- Déjeuner:
 - Crudités avec huiles de colza, de noix, d'olive (tomate, concombre, carotte)
 - Viande blanche, rouge ou poisson (côte de veau, côte de bœuf, cabillaud)
 - $\frac{3}{4}$ féculents (pâtes, riz) + $\frac{1}{4}$ légumes (haricots verts)
 - Laitage (yaourt nature, fromage blanc 20%)
 - Fruit frais ou salade de fruits

Quand? Comment?

Période d'entraînement (début de semaine):

- **Dîner:**
 - Crudités assaisonnées (céleris, choux, laitue)
 - Viande rouge, blanche, poisson 2oeufs, 2 tranches de jambon
 - 1/3 féculent (petits pois)+ 2/3 légumes cuits
 - 1 Laitage
 - 1 Fruit frais

Quand? Comment?

● Période d'entraînement:

- Collation:

- Eau + portion de fruit frais ou portion de laitage ou portion de sucre complexe (pain)

● Juste après l'entraînement:

- fenêtre métabolique

- Reconstitution des stocks glycogène et protidique

Quand? Comment?

3 jours avant la compétition:

- **Petit déjeuner:**
 - Augmenter la quantité de féculent (pain)
- **Déjeuner:**
 - 2/3 féculent + 1/3 légumes + compléter un apport en féculent (salade de pâtes, riz au lait)
- **Dîner:**
 - 1/2 légumes + 1/2 féculent + compléter apport en féculent

Quand? Comment?

3 jours avant la compétition:

- Passage à un régime hyperglucidique
- Eviter les aliments riches en graisse et en sucre
 - Viandes <5% de MG
 - Laitage < 20% de MG
 - Poisson moins gras

Quand? Comment?

- 4 grands principes :
- Eviter graisses et fibres / troubles digestifs
- Rations alimentaires NORMALES(/gavage de pâtes)
- Loi de 3H voir 4H pour faciliter digestion
- Apporter glucides à faible index glycémique pour éviter effets hypoglycémiant

Quand? Comment?

Jour de la compétition: compétition le matin

- **Petit déjeuner sucré:**
 - 1 laitage (bol de lait demi-écrémé)
 - 1 sucre complexe (pain grillé)
 - 1 compote
 - Produit sucré (confiture ou miel)
 - + (riz au lait)

Quand? Comment?

Jour de la compétition: compétition le matin

- **Petit déjeuner salé:**
 - **Viande blanche ou poisson maigre (dinde ou cabillaud)**
 - **Féculent (pomme de terre vapeur) + fruits cuits**
 - **1 laitage (fromage blanc 20%)**
 - **1 compote**
 - **+ gâteau de semoule**

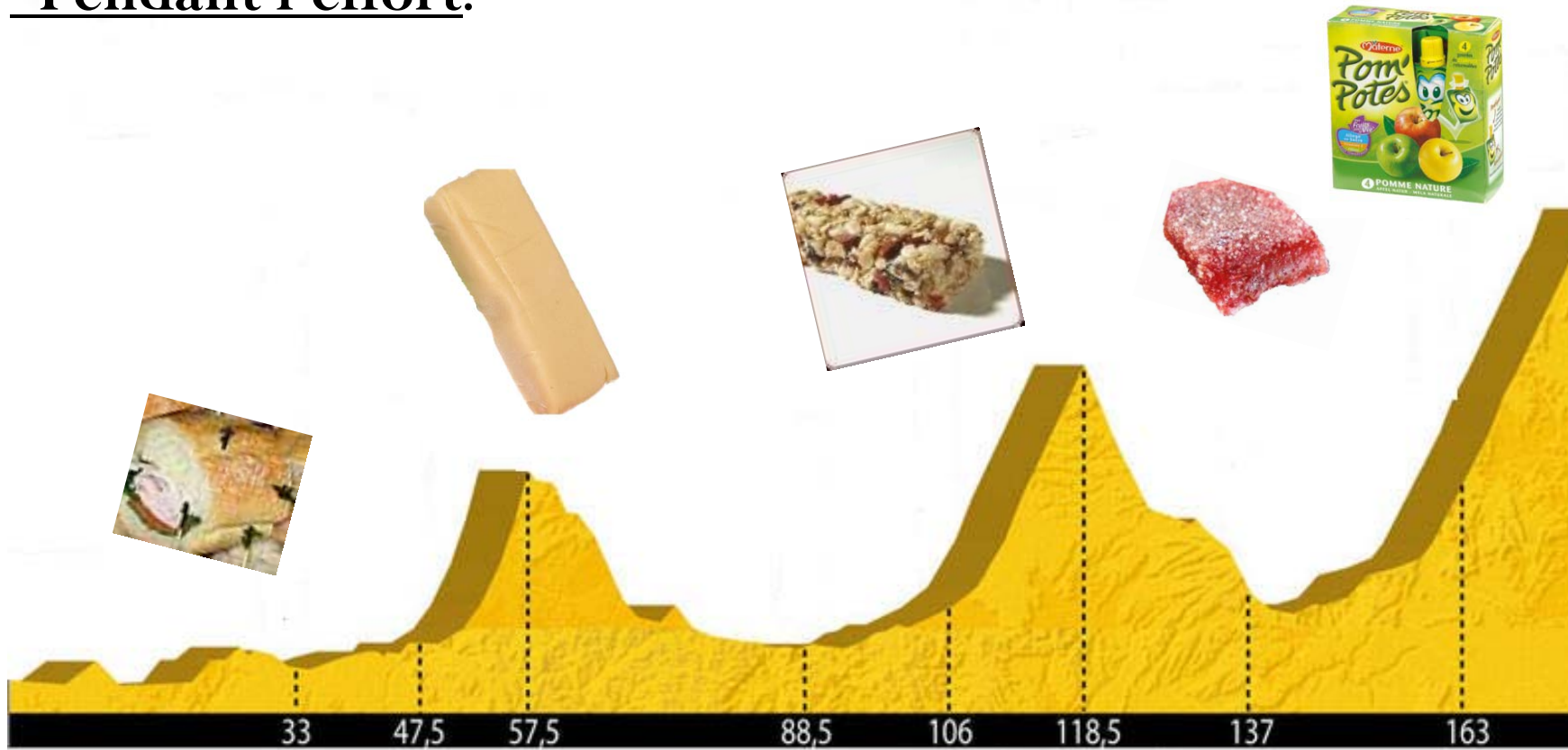
Quand? Comment?

Jour de la compétition:

- Déjeuner :
 - Crudités légèrement assaisonnées (tomate, courgette) en fonction de la tolérance
 - Viande blanche (dinde), poisson maigre (sole, daurade)
 - 3/4 féculent (pâte al dente) 1/4 légumes (carottes vichy)
 - 1 laitage (yaourt nature)
 - Compote
 - + (riz au lait)

Quand? Comment?

- Pendant l'effort:



0



174 km

Quand? Comment?

Après la compétition:

- **Collation après compétition:** fenêtre métabolique
- **Menu de récupération:**
 - Soupe de légumes
 - ½ féculent (pomme de terre à l'eau) ½ de légumes (choux courgettes)
 - Viande blanche (poulet) ou poisson maigre (merlu)
 - 1 laitage (lait demi-écrémé, yaourt nature)
 - Fruit frais

Attention au régime

- Conséquences physiologiques du YOYO:
 - Physiologique:
 - ↓ métabolisme de base
 - Cycle menstruel perturbé
 - ↑ risques de carence en Vit & Min
 - Difficulté à contrôler son poids
 - ↑ risque d'obésité à long terme
 - Psychologique:
 - Relation négative avec la nourriture
 - Perte du plaisir de manger
 - Détérioration de l'estime de soi

Comment contrôler son poids sainement ?

- **Être à l'écoute de la FAIM :**
 - Gargouillements, sensation de vide, d'inconfort
 - Sensation de faiblesse, d'irritabilité, mal de tête
- **Attention aux fausses faims!**
 - Influencées par des stimuli externes : « C'est l'heure », odeur, envie, les autres mangent...
- **Influencées par des émotions :**
 - se récompenser, se reconforter, tromper l'ennui...

Comment contrôler son poids sainement ?

- **Être à l'écoute de la SATIÉTÉ :**
 - Sensation de confort du ventre juste bien rempli
 - Sensation de regain d'énergie après avoir eu faim
 - Satisfaction gustative qui diminue

Comment contrôler son poids sainement ?

- **Pour bien sentir les signaux de faim et de satiété :**
 - S'asseoir confortablement
 - Éviter les distractions (télévision, lecture...)
 - Manger lentement (20 minutes minimum)
 - Ne pas arriver affamé au repas
 - Se servir ou demander des portions raisonnables



Diététique

Réponses aux questions