

# Nutrition du sport - Tchoukball

Sandrine Lasserre – 10.04

Diététicienne BSc HESSO Nutrition et Diététique

Certification en Nutrition du Sport - CISSN

# Enjeux de la nutrition

- ▶ Avoir de l'énergie / être performant sur le terrain
- ▶ Maintenir sa concentration, ses reflexes, sa coordination
- ▶ Bien récupérer / progresser / résister aux périodes intensives
- ▶ Eviter les blessures (crampes, contractures...)
- ▶ Soutenir le système immunitaire
- ▶ Gestion du poids, de la composition corporelle

# Objectif

- ▶ Etre capable d'expliquer les rôles et les apports des différents groupes alimentaires nécessaire à une alimentation équilibrée

# SOMMAIRE

- ▶ Bases de l'équilibre alimentaire général
  - ▶ Besoins
  - ▶ Groupes alimentaires
- ▶ Comportement alimentaire





# BASES DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

# Besoins de base de l'organisme

## Besoins énergétiques

= kilocalories apportées par les aliments et leurs glucides + protéines + lipides

Faire fonctionner l'organisme dans sa totalité

## Hydratation

Besoins en eau : 30 – 35 ml/kg

## Facteurs de variation

Age, activité physique, profession, pathologie...

-> au cas par cas

# Besoins de base de l'organisme

## Besoins **glucidiques**

### Carburant

Dépend de l'activité physique, de la sensation de faim

## Besoins **protéiques**

### construction

0.8-1 g/kg/j = besoins de base.

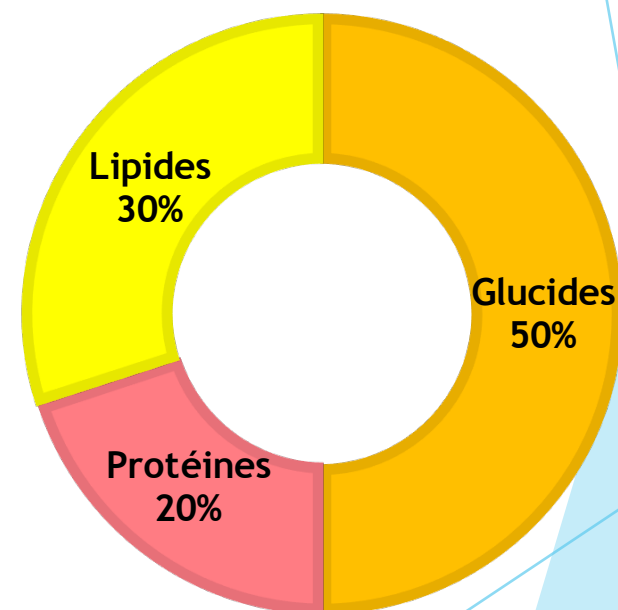
1-1.5 g/kg/j = augmentés si pathologie/stress/sport

## Besoins lipidiques

### fonctionnement/carburant

Apports qualitatifs importants

## APPORT ENERGETIQUE TOTAL / JOUR



# Facteurs d'une alimentation équilibrée ?

- Variété
- Quantité/qualité
- Plaisir
- Aliments naturels et locaux
- Culture
- Recommandations
- ...



# Atelier : Groupes alimentaires, leurs rôles, apports et portions

Sur la base de la pyramide alimentaire

# Hydratation



Combien de verre(s)  
(2,5 dl) de boissons non  
sucrées est-il recommandé  
de boire chaque jour ?

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|

Rôles :  
régulation de la  
T° corporelle,...

Recommandations : 1 à 2 litre(s) par jour de boissons non sucrées  
+ 0,4-0,8 L par heure d'entraînement, selon intensité

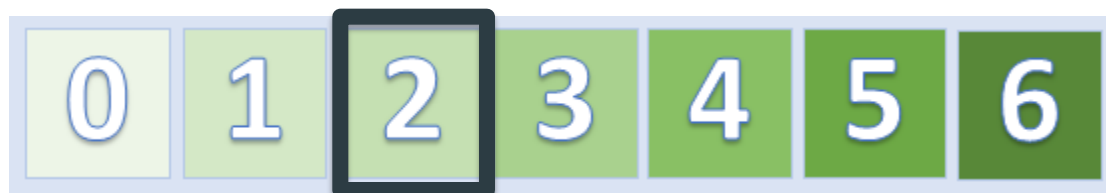
Apports en eau, minéraux et autres substances

**Spécifique** : *sodas et alcool* = non recommandé

# Fruits



Combien de portion(s) de fruits est-il recommandé de manger chaque jour ?



Rôles :  
Transit, hydratation,  
système immunitaire,  
prévention,...

Recommandations : 2 portions/jour = 2x 120 g

Apports en glucides, fibres, vitamines, minéraux, antioxydants

Riches en eau – peu de kcal

**Spécifique** : *varier les couleurs* (ex: jus maison), 1 portion peut être sous forme de jus



# Légumes



Combien de portion(s) de légumes est-il recommandé de manger chaque jour ?



Recommandations : 3 portions/jour = 300-400 g

Apports en glucides, fibres, vitamines, minéraux, antioxydants  
Riches en eau – peu de kcal

**Spécifique** : *varier les couleurs* (ex: soupes ou jus maison), au moins 1 crudité

Rôles :  
Transit, hydratation,  
système immunitaire,  
prévention,...

# Féculents

Combien de portion(s) de féculents/légumineuses est-il recommandé de manger chaque jour ?



Recommandations : 3 portions/jour, + **1 par heure de sport quotidienne** repas +/- collations +/- produit de l'effort

1 portion = 1/4 - 1/2 de l'assiette (variable selon charge d'entraînement, objectif physique, faim ressentie)

Apports en **glucides** complexes, protéines, fer, +/- fibres

**Spécifique** : **légumineuses** = protéines végétales (pois, chiches, lentilles, fèves,...)

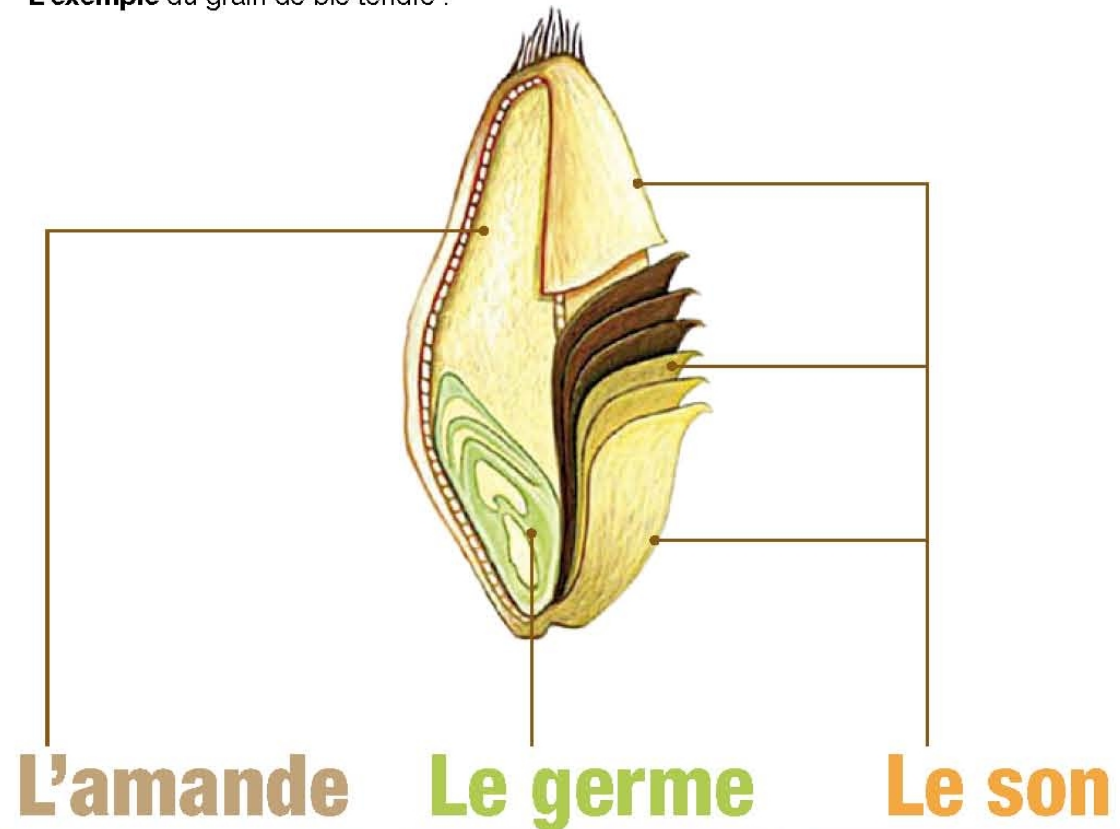
Rôles :  
Énergétique, apports  
protéines végétales...  
Préférer les  
produits complets

# Céréales complètes & fibres

- ▶ Céréales complètes Vs raffinées:  
[son + germe]
- ▶ Prolonge la satiété, plus riche en nutriments: amande : 82% amidon (glucides)
- ▶ Régule le transit
- ▶ Son = coloration brune

Pain multicéréales est-il complet ?

L'exemple du grain de blé tendre :



# Sources de protéines



Combien de portion(s)  
d'aliments source de protéines  
est-il recommandé de manger  
chaque jour ?



Recommandations : 1-2x/j, 1portion = 100-150 g  
Végétarien : quinoa, légumineuses, tofu, quorn,...

Apports : Acides Aminés Essentiels, fer, +/- lipides, vitamines,...

**Spécifique** : Végétarisme/végétalisme, attention à la **vitamine B12, au Fer et aux AAE**

Rôles :  
Constituant des  
tissus (muscles, peau,  
cheveux) +  
fonctionnel,...

# Protéines végétales

- 21 AA dont **9 AAE** tous présents dans:
  - protéines animales
  - quinoa
  - soja et dérivés (tempeh, tofu, seitan...)
- **Légumineuses** (*pois chiches, lentilles, fèves*) + **céréales**  
pas forcément sur même repas
- Autres sources mineures de protéines végétales :  
oléagineux, pousses germées





# Produits laitiers

Combien de portion(s) de produits laitiers est-il recommandé de manger chaque jour ?



Rôles :  
Solidification  
osseuse et  
constituant des  
tissus,...

Recommandations : 3 portions par jour

1 portion = 2 dl de lait ou 150-180 g de yogourt ou 40-60 g de fromage

Sans lactose : produits dé lactosés ou lait de substitution et jus végétaux enrichis en Ca

Apports en protéines, calcium et +/- lipides

**Spécifique** : Preuve d'efficacité en récupération (**Lait de vache > soja**) Selon tolérance, éthique.

# Matières grasses



Combien de cuillère(s) à soupe d'huile végétale est-il recommandé d'utiliser chaque jour ?



Rôles :  
Réserve énergétique,  
thermorégulation,  
structure et  
fonctions de  
l'organisme,...

## Recommandations :

- 2-3 c. à soupe/jour max d'huile végétale (olive, colza, noix,...)
- 20-30 g d'oléagineux (noix, noisette, amande, pistache...) non salés
- Limiter : beurre, crème, margarine, etc.

Apports en lipides et vitamines (vit. A, E) et acide gras essentiels (oméga 3)

**Spécifique :** *graisses cachées + mauvaise qualité*

# Snacks et produits sucrés



Combien de portion(s) de produits sucrés ou snacks est-il recommandé de manger chaque jour ?



Rôles :  
Aucun essentiel  
Consommation occasionnelle

Recommandations : avec modération

Apports **très élevés** en glucides, lipides et sel

Pauvres en vitamines, minéraux et fibres

**Spécifique** : *favorise le surpoids/obésité. Utilité spécifique en récupération rapide*



# Alcool



Apports en kcals élevé

1 verre de vin = 70-80 kcal

33 cl de bière = 150 à 200+ kcal (selon degrés, blonde, brune, fruitée...)

Ralentit la récupération, favorise le stockage des graisses : traité en premier par le foie pour l'éliminer ; déshydratant

Recommandations : Limiter 1-2 consommations par semaine voir

***l'éviter totalement***

# Résumé des recommandations SSN, 2016

## Sucreries, snacks salés & alcool

En petites quantités.

## Huiles, matières grasses & fruits à coque

Chaque jour une petite quantité d'huile et fruits à coque. Beurre/margarine avec modération.

## Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

Chaque jour 3 portions de produits laitiers et 1 portion de viande/poisson/œufs/tofu ...

## Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 portions. Produits céréaliers de préférence complets.

## Légumes & fruits

Chaque jour 5 portions de couleurs variées.

## Boissons

Chaque jour 1–2 litres de boissons non sucrées. Préférer l'eau.



Chaque jour au moins 30 minutes de mouvement et suffisamment de détente.

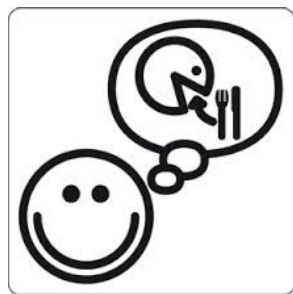




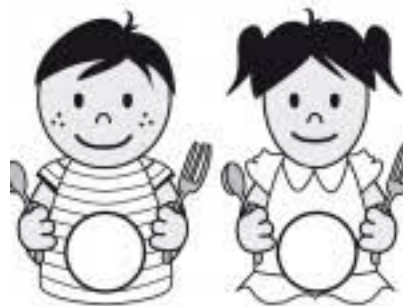
# Un repas équilibré



# Comportement alimentaire



L'envie



J'ai faim !

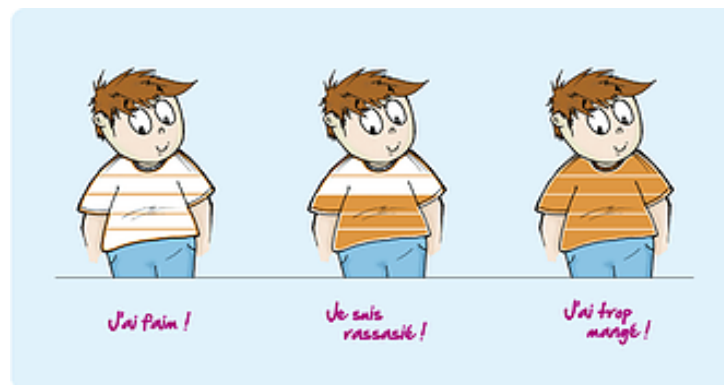
La faim



L'environnement du  
repas

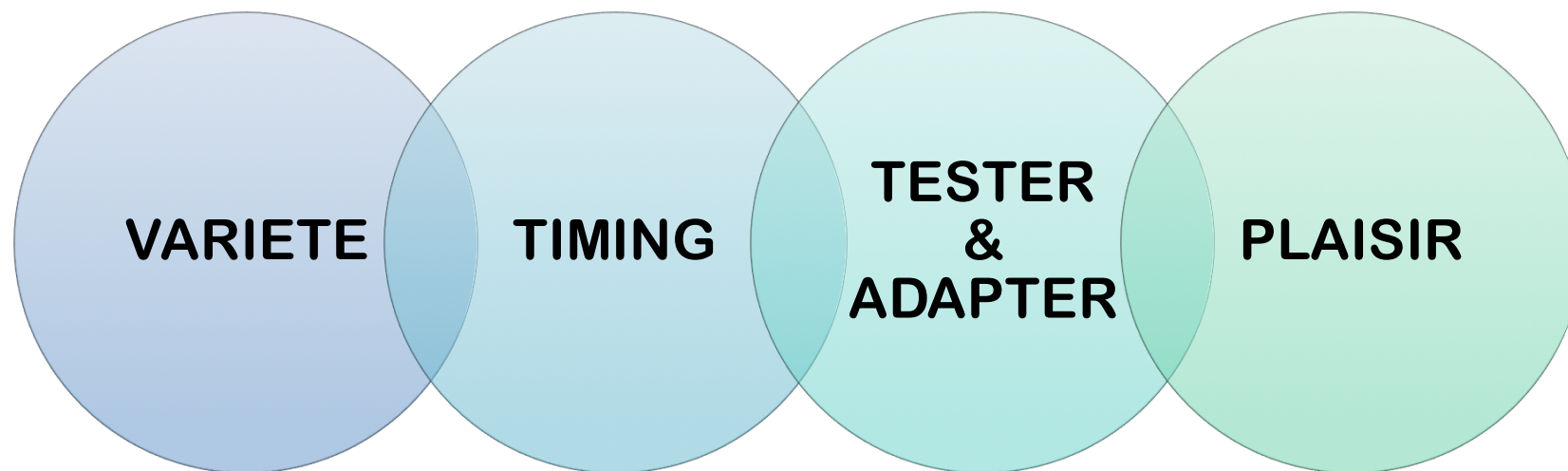


La vitesse du repas



La satiété

# Take Home Messages



# Références & Contact

- ▶ Swiss Forum of Sport Nutrition (boissons, pyramide alimentaire du sportif)
- ▶ Sports nutrition: A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Nutrition, the International Olympic committee and the International Society for Sports Nutrition
- ▶ INSEP (France, Mission nutrition)
- ▶ Sandrine Lasserre - [contact@slnutridiet.com](mailto:contact@slnutridiet.com)