



Solveig Darrigo Dartinet

**Diététicienne-nutritionniste**

**spécialisée en micronutrition  
et cuisine santé**



Aurore Vial

**Diététicienne-nutritionniste**

**spécialisée en nutrition du  
sportif et en micronutrition**





# WEBINAIRE

LES 10 INCONTOURNABLES EN NUTRITION SPORTIVE

-----

## PARTIE 1 :

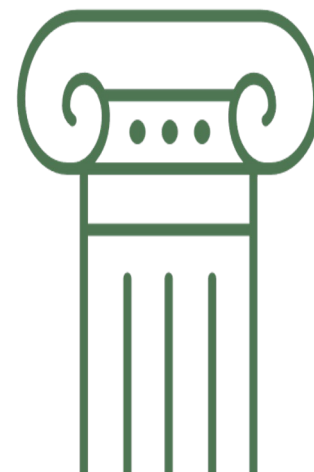
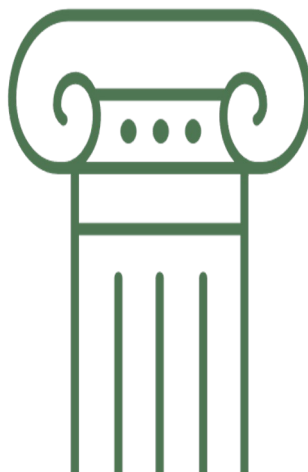
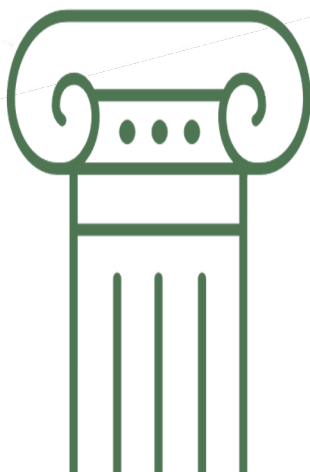
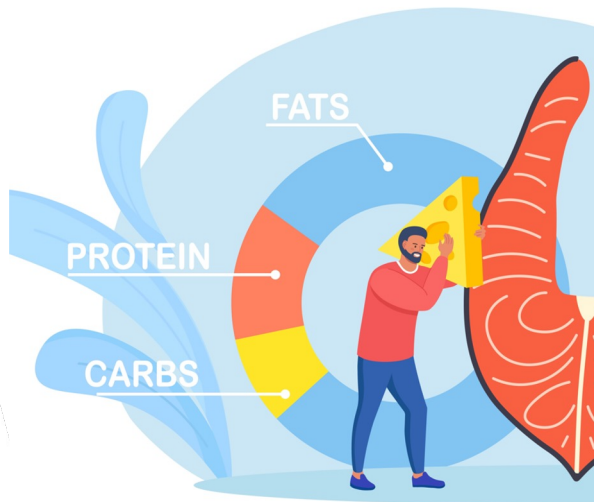
### NUTRITION SPORTIVE – EN DEHORS DE L'EFFORT





# LES BONS APPORTS AU BON MOMENT

IEDM - Tous droits  
réservés





# LES BONS APPORTS AU BON MOMENT

IEDM - Tous droits  
réservés



Au quotidien le sportif peut apprendre à décliner les préparations en fonction des enjeux sportifs du jour.



**Déjeuner à 12h30**  
🌴🌴 **Jour OFF**



**Déjeuner à 12h30**  
🚴 **14h30**



🚴 **11h30**  
**Déjeuner à 12h30**



râpées lactofermentées

Vichy

râpées crues



cuisson à l'eau, sauce curry

en velouté, bien mixé

en poêlée, agrémenté



poisson gras

en papillote ou vapeur

cuisson à convenance (wok)



crue

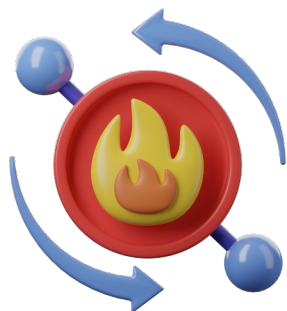
compote

en compote de pomme avec  
un granola





Les glucides, des apports à ne pas négliger à l'effort, comme en dehors de l'effort



Objectifs	Besoins en glucides
Jour sans entraînement	2 à 4 g.kg <sup>-1</sup> .j <sup>-1</sup>
Endurance – modéré 1h/j	4 à 6 g.kg <sup>-1</sup> .j <sup>-1</sup>
Endurance – moyen à intense 1 à 3 h	6 à 8 g.kg <sup>-1</sup> .j <sup>-1</sup>
Endurance – intense 4 h et plus /j	8 à 12 g.kg <sup>-1</sup> .j <sup>-1</sup>
Force	Selon le volume d'entraînement mais ne pas descendre en dessous de 50-55 % des besoins énergétiques





## Plan alimentaire

### Apport Glucidique Insuffisant

#### Petit-déjeuner :

1 café sucré  
2 tranches de pain campagne + beurre

Déjeuner : salade mixte (emportée)  
viande (1 part)  
+ féculent (3-4 c. à s de riz, pâtes....)  
+ légumes (salade, betterave, concombre...)  
+ fromage en dés  
+ vinaigrette  
1 carré chocolat

Collation après-midi : 2 h avant sport  
1 banane

Dîner : (après sport)  
1 soupe légumes  
Jambon (2 tranches) ou œufs  
2 tranches de pain + morceau de fromage  
1 compote de fruits

## Plan alimentaire

### Normo glucidique

#### Petit-déjeuner :

1 café sucré  
**3 tranches pain** (complet) + beurre  
1 yaourt nature + 1 cuil. à café Germes de Blé

Déjeuner : salade mixte (emportée)  
viande (1 part)  
+ féculent (**8 c. à s** de riz, pâtes....)  
+ légumes (salade, betterave, concombre...)  
+ fromage en dés + quelques noix  
+ vinaigrette  
1 carré chocolat

Collation après-midi :  
1 fruit frais + **2 tranches de pain épices**

Dîner : (après sport)  
1 soupe légumes + croûtons  
Jambon (2 tranches) ou œufs  
**Mélange céréales (blé, quinoa, lentilles corail...) 6-8 c. à s** + légumes cuits (brocoli, champignons...)  
1 compote de fruits + **granola maison**

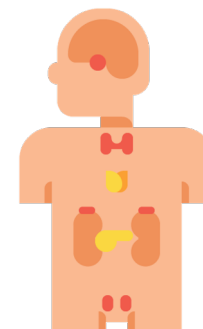




## Les acides gras essentiels :

- ▶ oméga 6
- ▶ oméga 3
  - ▶ A partir de cet acide gras sont synthétisés les **acides eicosapentaénoïque** (EPA) et **docosahexaénoïque** (DHA)

## Des fonctions primordiales :







# COUVRIR LES BESOINS EN ACIDES GRAS ESSENTIELS

IEDM - Tous droits réservés

## Vinaigrette aux acides gras essentiels !

### FAITES LES BONS CHOIX



Olive



CUISON OU  
ASSAISONNEMENT



Noisette



Colza



ASSAISONNEMENT



Noix



Tournesol



Tournesol oléique



Pepin de raisin



Arachide



Palme



### SAUCE VINAIGRETTE ÉQUILBRÉE

- 1 cuil. à c de moutarde
- 2 cuil. à s de vinaigre
- 4 cuil. à s d'huile **d'olive**
- 4 cuil. à s d'huile **de colza**
- Herbes fraîches ciselées
- Poivre du moulin





S'hydrater à l'effort ET en dehors !

Pour prévenir la déshydratation chronique

Signes d'une déshydratation légère à modérée

- ▶ Mictions moins fréquentes
- ▶ Urines foncées
- ▶ Soif accrue
- ▶ Maux de tête, fatigue
- ▶ Constipation
- ▶ Bouche sèche





## Idées pour augmenter facilement son hydratation quotidienne

Mettre au menu :

soupes légumes en entrée : chaudes, froides...

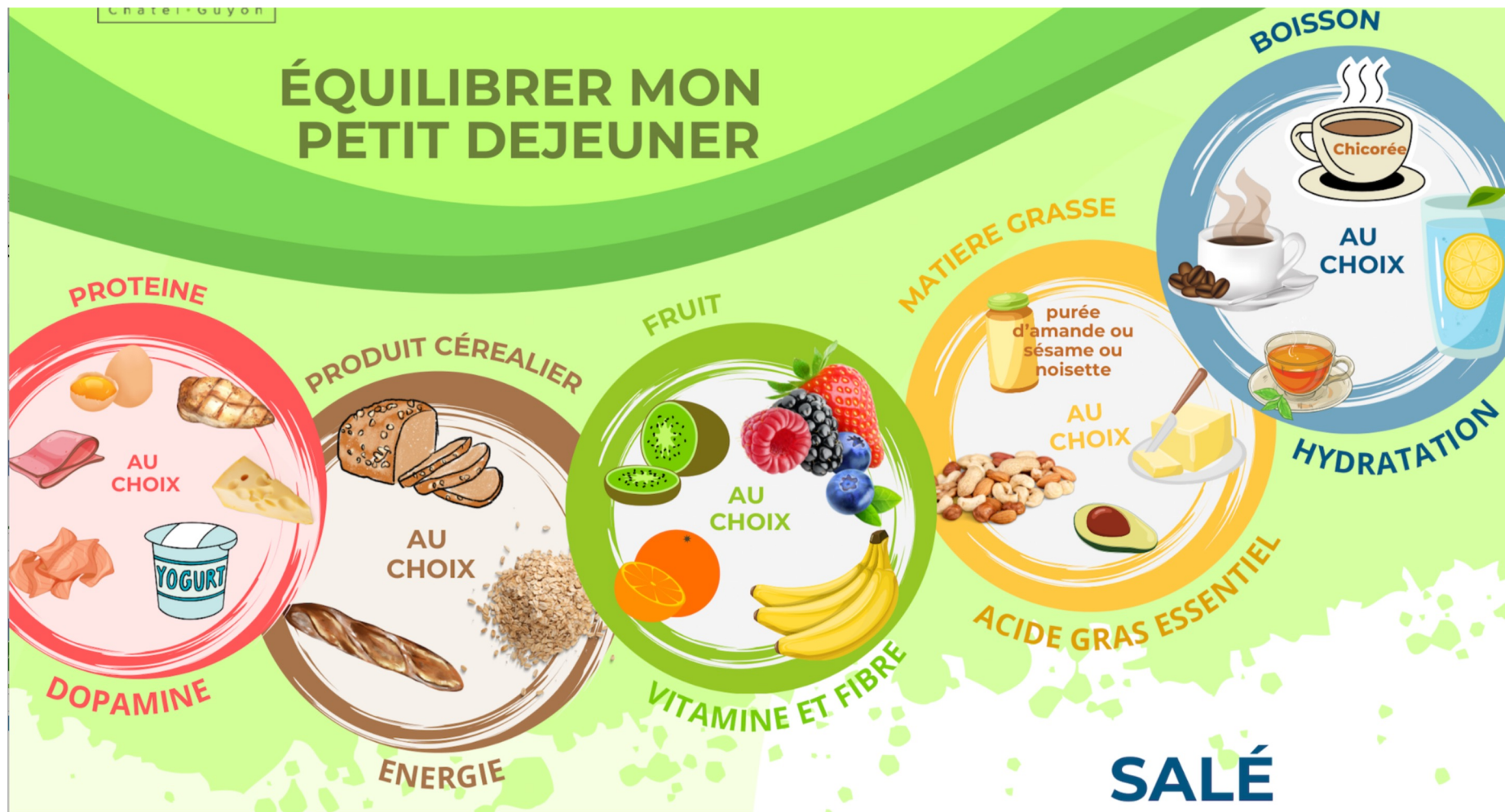


desserts aux fruits hydratants :



infusions : *rooibos, verveine menthe, thé glacé aux épices...*

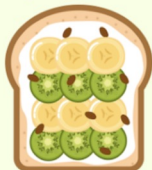






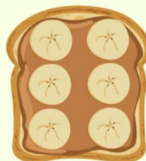


## SUCRÉ



Tartine + yaourt de brebis +  
rondelles de fruits + amandes

Tartine + purée de noisette ou  
d'amande + rondelles de fruits



Banana carot cake

Porridge avoine fruits



Chia pudding



Fromage blanc + fruits +  
granola maison

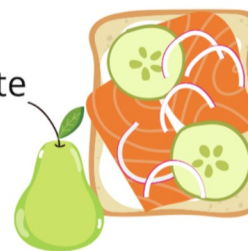


## SALÉ



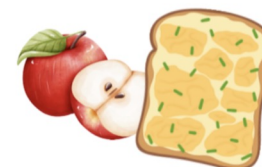
Tartine + purée de sesame +  
jambon + fruit

Tartine + avocat écrasé + truite  
fumé + fruit



Tartine + fromage frais +  
lamelles d'avocat + fruit

Tartine + oeuf brouillé +  
fruit



Tartine + fromage de  
chèvre (ou autre  
fromage) + noix + fruits



-----

## PARTIE 2 :

### NUTRITION SPORTIVE – AUTOUR DE L'EFFORT





## Gestion des déplacements le jour de la compétition

### ► Contraintes :

- praticité, repas froid
- enjeu sanitaire
- apport nutritionnel pré-effort
- texture et composition en fibres et graisses propices à effort rapproché

## Structure type :

- apport glucidique suffisant
- apport normo-protéique
- apport lipidique surveillé





## Bento/gamelle préparée à l'avance (froid) :

- ▶ salade de pâtes à la feta et légumes grillés + vinaigrette équilibre



## Achats sur une aire d'autoroute :

- ▶ jambon cuit ou tranche de volaille
- ▶ pain baguette
- ▶ tomates cerises, baby carottes,
- ▶ yaourt à boire à la vanille
- ▶ compote de fruits, riz au lait
- ▶ bretzels







## Alimentation d'épargne digestive

### Féculents

A faible teneur en fibres (non  
complets)  
Sans gluten si nécessaire

- riz, pommes de terre, patate douce, quinoa, polenta, sarrasin...
- pain campagne, pain grillé
- pâtes couleurs, nouilles aux œufs, nouilles de riz ou soba...

### Légumes

Peu fibreux  
Cuits

- haricots verts extra-fins
- courgettes
- épinards, salade
- carotte, betterave
- tomate (selon tolérance)

### Produits sucrés & fruits

Sans peau  
Peu fibreux  
Cuits  
Peu ou pas de lipides

- Biscuits secs (sablés, boudoirs, petits beurrés, biscuits à la cuillère)
- Confitures, miel, gelée de fruits, crème de marron
- Compotes, fruits cuits, fruits secs en petite quantité, pâtes de fruits

### Matières grasses

Cru  
En petite quantité

- Beurre cru
- Huile à froid





## Recettes “maison” :

- ▶ risotto aux champignons et crevettes,
- ▶ spaghetti sauce tomate au thon et basilic (voir recette détaillée)
- ▶ quinoa aux courgettes et émincé de poulet
- ▶ compote “vitaminée”

jus d'1  
orange



dés  
de fraises  
crues



## Dans le commerce :

- ▶ compote pomme-banane et boudoirs





## Objectifs des apports nutritionnels sur un effort prolongé d'intensité moyenne

- ▶ Exemple : golf, randonnée, VTC, canoë de randonnée...
- ▶ Apporter des glucides de façon régulière :
  - Charge glycémique moyenne à basse
  - Participe à la gestion de la faim
  - Digeste mais la présence de fibres est en général bien tolérée dans ces contextes
- ▶ Introduire des apports en protéines
  - Contribue à la satiété
- ▶ Assurer une bonne hydratation





# S'ALIMENTER DURANT LES EFFORTS PROLONGÉS AÉROBIE

IEDM - Tous droits  
réservés



## Barre de céréales “anti-fringale”

- ▶ moins sucrée, moins grasse
- ▶ IG bas (énergie longue durée)



## Energy balls : Fruits oléagineux + Fruits séchés





Contexte : entraînements intenses répétés type RPM / HIIT en ambiance chaude, peu ventilée sur la pause déjeuner

► Enjeux :

- Pertes hydriques qui peuvent être significatives
- Gestion de la faim / fatigue
- Apport glucidique pour soutenir l'effort et le besoin énergétique

► Options :

- boisson d'effort ou gel/compote énergétique
- ou collation pré-effort

	Apport en glucides cible
Effort de 1h à 2h30	De 30 à 60 g/h







## Boisson "effort maison"

- ▶ 500 ml de thé vert à la menthe + 2 dattes mixées
- ▶ 500 ml de rooibos + jus d'1 orange + 1 cuil. sirop d'érable
- ▶ 250 ml d'eau de coco + ½ concombre + menthe + citron vert
- ▶ 400 ml eau de coco + 100 ml jus fruit (ananas...)



## Gels énergétiques

- ▶ 100 ml eau de coco + 2 cs graines de chia (laisser gonfler) => flasque au réfrigérateur
- ▶ 100 ml de jus de fruits (raisin, orange...) + 1 pincée de sel de mer gris + 2 cs graines de chia (laisser gonfler) => flasque au réfrigérateur





Règle des 3R :

**REHYDRATER**  
**RESUCRER (+/-PROTEINES)**  
**REMINERALISER**

De la fin de l'effort à H+3 max





## Dans l'heure qui suit la fin de l'effort :

- ▶ smoothies laitage (protéines) + fruits mixés (IG élevé : banane mûre, fraise, kiwi...)



**Bonus :** germes de blé (Mg), sirop d'érable (IG haut), baies séchées (polyphénols)

## Repas “maison”

- ▶ nouilles sautées au brocoli et poulet

## Restaurant

- ▶ couscous poulet (légumes cuits, féculents non complets, bouillon, viande maigre)







## INTÉGRER LE CONSEIL EN NUTRITION SPORTIVE DANS SA PRATIQUE DE PROFESSIONNEL DE SANTÉ | EN LIGNE



### Public

- Aucun prérequis attendu
- Formation ouverte aux médecins, pharmaciens, préparateurs en pharmacie, kinésithérapeutes, sages-femmes, infirmiers et diététiciens installés en cabinet.



### Objectifs

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre et acquérir les principes de la nutrition sportive ;
- Approfondir la compréhension des besoins nutritionnels spécifiques selon le type de sport pratiqué ;
- Savoir recueillir les bonnes informations, les traiter puis sélectionner les recommandations clés à proposer au patient sportif ;
- Cas pratiques ;
- Améliorer la prise en charge nutritionnelle des patients sportifs.



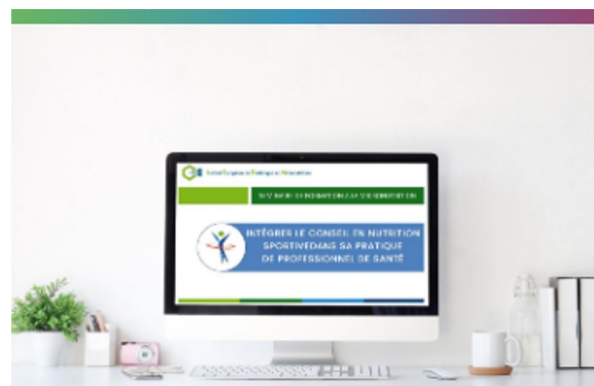
### Programme & déroulé

Chapitre 1 : Introduction à la nutrition sportive

Chapitre 2 : Nutrition pour la Performance

Chapitre 3 : Identifier le besoin, informer et guider le patient sportif

Chapitre 4 : Cas pratiques





MERCI DE VOTRE ATTENTION !