



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 :

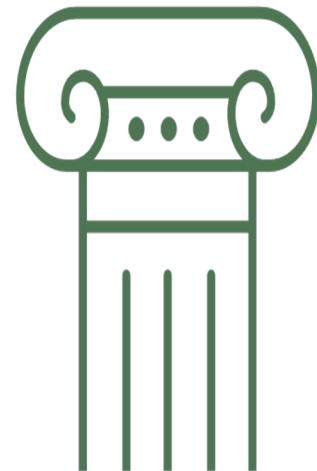
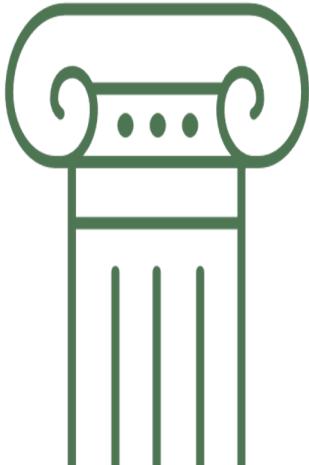
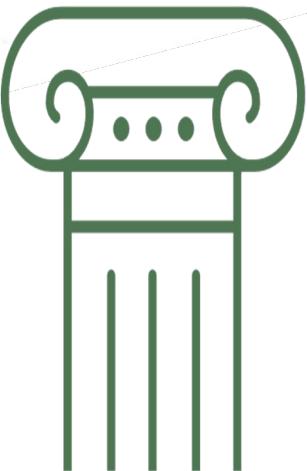
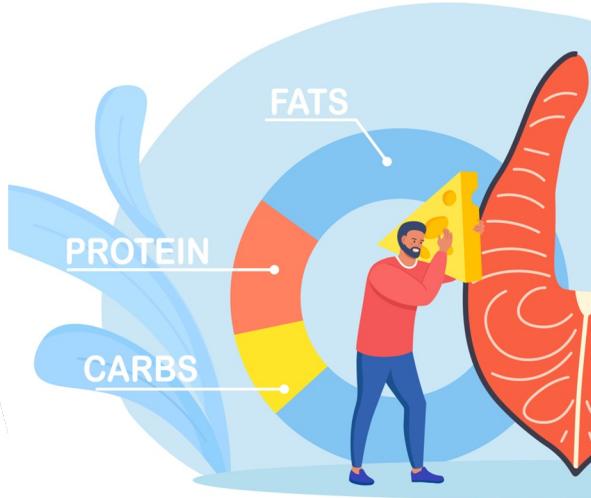
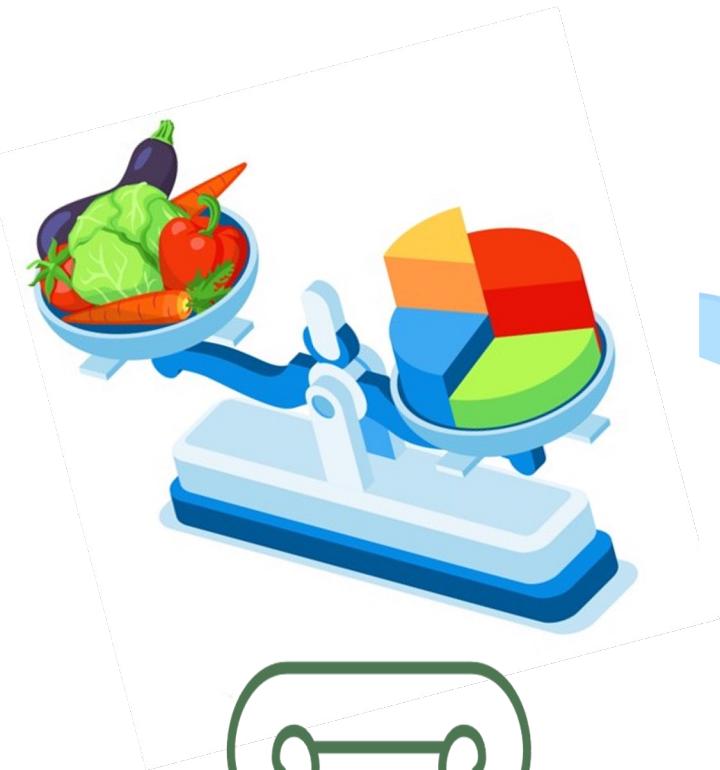
NUTRITION SPORTIVE – EN DEHORS DE L'EFFORT





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

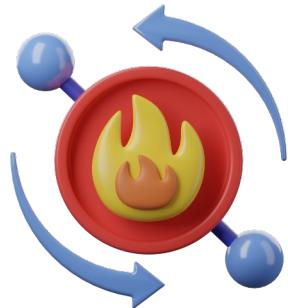
compote

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 ⁻¹ .j ⁻¹
Endurance – modéré 1h/j	4 à 6 g.kg ⁻¹ .j ⁻¹
Endurance – moyen à intense 1 à 3 h	6 à 8 g.kg ⁻¹ .j ⁻¹
Endurance – intense 4 h et plus /j	8 à 12 g.kg ⁻¹ .j ⁻¹
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

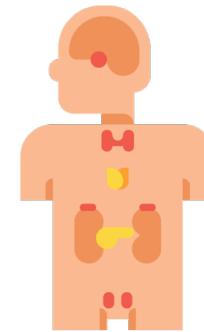




Les acides gras essentiels :

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

Des fonctions primordiales :





Vinaigrette aux acides gras essentiels !

FAITES LES BONS CHOIX





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 :

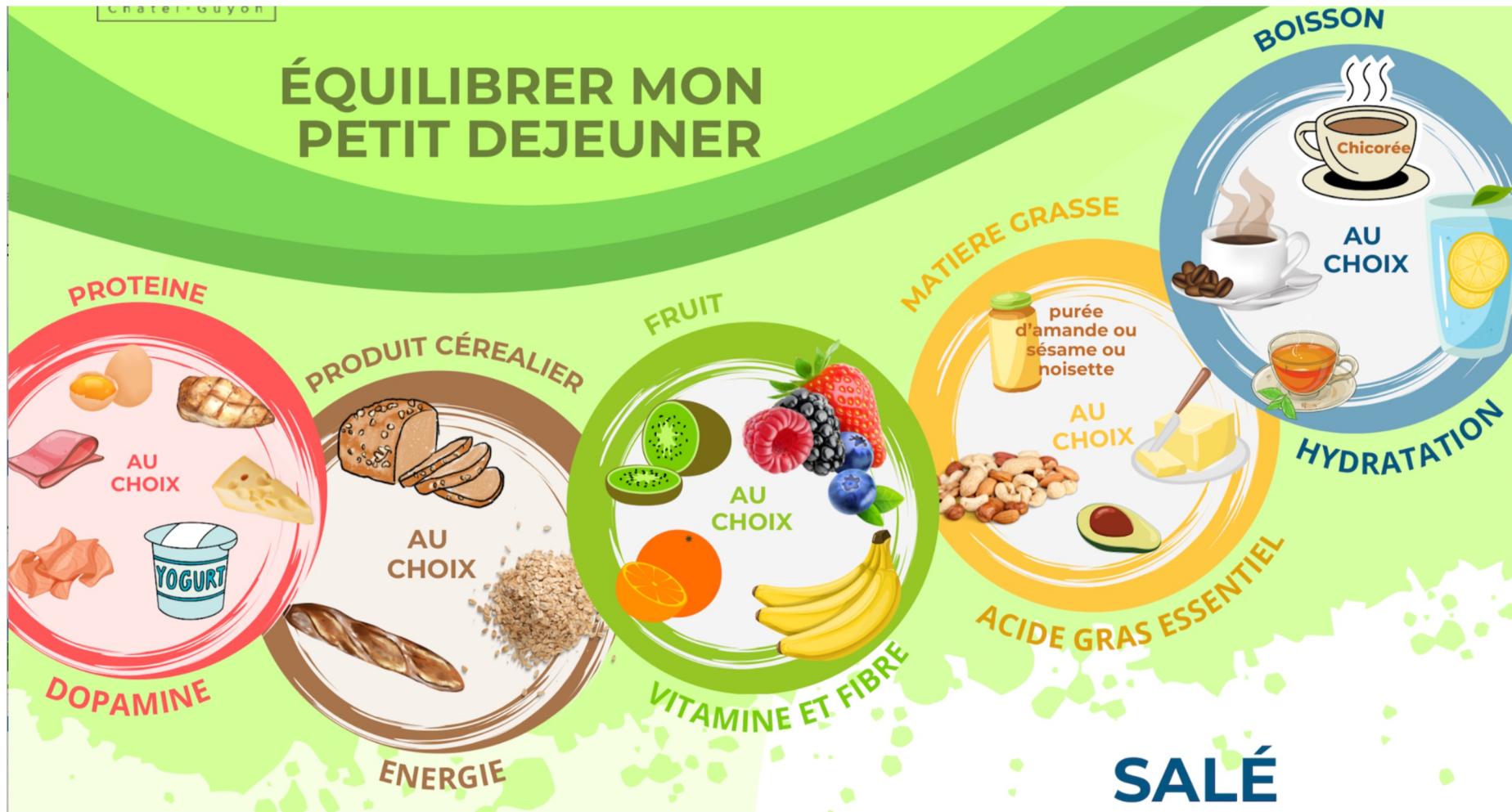


infusions : *rooibos, verveine menthe, thé glacé aux épices...*





ÉQUILIBRER MON PETIT DEJEUNER





SUCRÉ



Tartine + yaourt de brebis + rondelles de fruits + amandes



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



Banana carot cake



Chia pudding



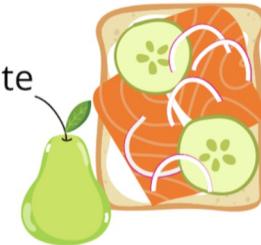
Porridge avoine fruits



Fromage blanc + fruits + granola maison



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 beurres, 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”



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





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

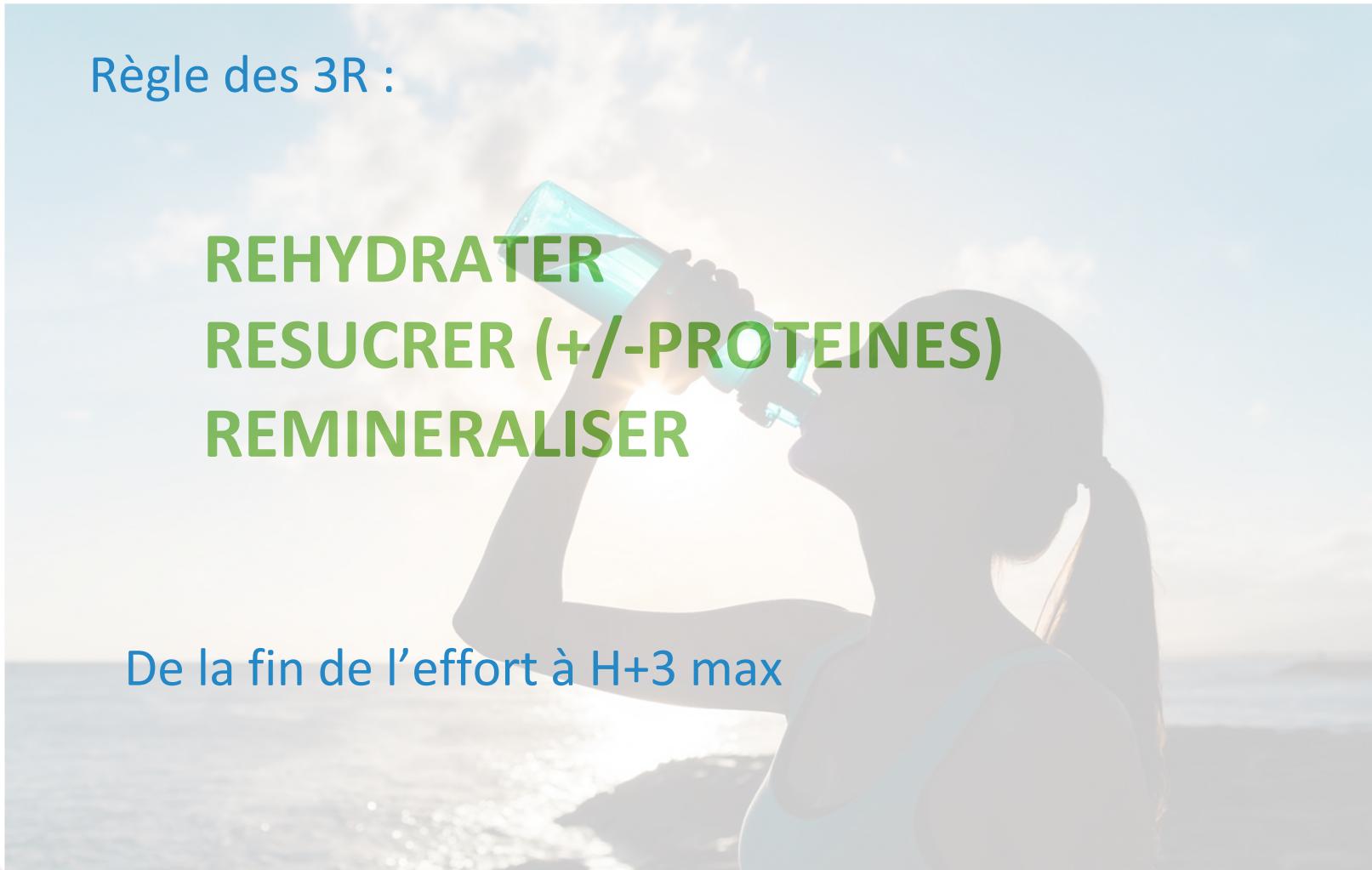




Règle des 3R :

**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

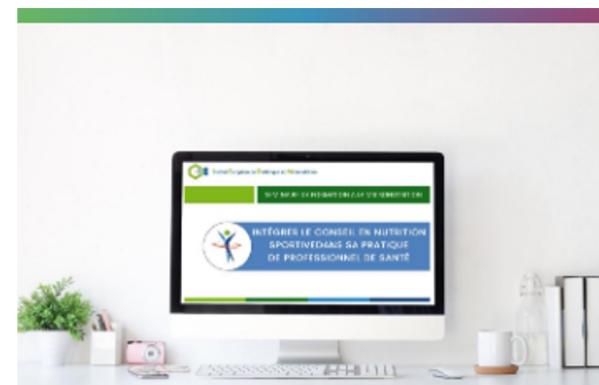
À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- 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 !