

Applications mobiles utiles :

- **Nutrinsep** – disponible sur Android & Apple – permet d’orienter des choix alimentaires en récupération selon sa pratique sportive, sa composition corporelle, son état de fatigue, ...
- **Yuka** – disponible sur Android & Apple – permet de mieux choisir ses produits selon un classement et les alternatives proposées

Calendrier – ateliers nutrition

A partir de 18h

1. **24/09/2018** : Les besoins alimentaires adaptés à la pratique sportive
2. **08/10/2018** : L’alimentation avant les entraînements & les matchs
3. **28/01/2019** La récupération par l’alimentation
4. **18/03/2019** : L’hydratation
5. **29/04/2019** : Découvrir & choisir les produits adaptés

« Manger, Bouger »

mais pas n’importe comment...

Bien dans tes baskets

Action Alimentation

Saison 2018/2019 – équipe U15

Laurie GUILBAUD & Alice LE CARRE

Diététiciennes - Nutritionnistes

Pourquoi l'alimentation est un élément essentiel dans une pratique sportive régulière ?

On mange pour apporter de l'énergie, pour faire avancer l'organisme.

Quand on fait du sport → on dépense davantage d'énergie → le besoin de combler les pertes est encore plus important.

Le risque si on ne surveille pas suffisamment ce point ? **Ne pas être aussi performant que prévu**, fatiguer inutilement le corps, favoriser l'apparition de blessures, augmenter le risque de carences

Point de vigilance: en cas de froid, ces besoins sont augmentés = le corps lutte pour maintenir une température corporelle fonctionnelle.

Quand on est adolescent, les besoins sont-ils différents ?

A cette période de la vie, la croissance est à son comble et l'organisme puise d'autant plus dans les réserves.

Donc sport + adolescence = des besoins nutritionnels importants et précis !

Les nutriments importants : les sucres lents, le calcium, les protéines.

Mieux on répond à ses besoins au quotidien, mieux sera la performance sur le terrain... !

En dehors de l'alimentation, on peut élargir ces principes à l'hygiène de vie en général : sommeil, gestion du stress, gestion des écrans ...

Quoi manger avant l'entraînement ?

Ok, il faut répondre aux besoins de l'organisme... mais avec quoi ? et surtout comment adapter avec les contraintes : sortie du collège, transports en commun, fringales, peu de temps... ?

A ce moment de la journée, il s'agit de prendre **un goûter dit « équilibré » et constituant ainsi le 4^e repas de la journée:**

- **1 boisson** : eau, eau avec sirop, lait, lait aromatisé, jus de fruit
- **1 produit laitier** (→ *protéines & calcium*) : fromage, yaourt +/- sucré, yaourt à boire, yaourt en gourde
- **1 fruit** (→ *sucres rapides*) : fruit frais, compote, gourde de compote
- **1 produit céréalier** (→ *sucres lents*) : pain beurre, cracottes, pain de mie, muesli...

Et le sucre alors ? Oui, avant une pratique sportive l'apport de sucres rapides (le sucre notamment) peut être utile pour apporter de l'énergie « tout de suite ». **Le problème → on en trouve partout !** barres de céréales, gâteaux fourrés, bonbons, barres chocolatées ... **et en excès, cela sera contre-productif une fois sur le terrain. A moduler donc selon les autres produits sucrés de la collation.**

Astuce : le fructose (sucre du fruit) agit plus lentement et pourra fournir de l'énergie pendant tout l'entraînement !

Collation pratique : amandes & noisettes, fruits secs, galettes de riz au chocolat

Comment adapter l'alimentation en fonction des horaires des matchs ?

Dernier repas avant le match : idéal 2h à 3h avant =

- si match à 12h : **brunch copieux le matin** (pain, œufs, jambon, viennoiseries, brioche, fruit frais ou salade fruits, ...) + mini collation juste avant : fruits secs ou gourde compote + amandes / noisettes
- si match à 14h : **déjeuner « équilibré » à 11h30 ou** petit déjeuner type **brunch + 1 collation 30 minutes avant le match** : sucres rapides (gourde

compote, fruits secs) + sucres lents +/- version salée (sandwich jambon ou fromage frais)

→ si match à 16h : petit déjeuner et déjeuner « équilibrés » + **collation avant les échauffements** sans excès de sucres rapides (attention goûter trop sucré ...)

Et après l'effort, une alimentation particulière est-elle à privilégier?

Après l'entraînement : prendre un repas apportant des protéines issues notamment des produits laitiers (fromage, fromage blanc), des sucres lents (pâtes, riz, semoule) associés à des légumes pour régénérer les stocks en minéraux & vitamines.

Après un match : la collation de récupération sera idéalement constituée de produits laitiers sucrés type lait-sirop ou chocolaté ou yaourt sucré / aux fruits et prise dans les 30 minutes qui suivent, voir coupler à 1 fruit frais. Le repas suivant apportera des féculents (2/3) pour l'apport d'énergie et des légumes (1/3) et des fruits pour alcaliniser l'organisme et apporter des anti-oxydants. La portion de protéines sera adaptée à la faim et dépendante de l'apport de la collation de récupération.

Et l'hydratation, des repères sont-ils à suivre ?

La meilleure boisson pour tous et dans n'importe quelle situation demeure L'EAU !

Boisson d'attente : Assurer une bonne hydratation sera une particularité du footballeur, car les règles du jeu ne lui permettent pas de s'hydrater une fois le coup de sifflet donné. En pratique, la boisson d'attente doit être **consommée par petites gorgées successives**, dans l'heure, voire les deux heures qui précèdent l'effort.

Avant entraînement = de l'eau plate sans ajout de sucre est suffisante et nécessaire

Avant un match = une eau légèrement sucrée sera intéressante pour préserver les stocks en énergie : le fructose sera le sucre privilégié à hauteur de 2 c. c. dans 500 mL d'eau.

Boisson de l'effort :

Pendant l'entraînement → on continue l'eau plate par petites gorgées tout le long de l'effort.

A la mi-temps → une boisson énergétique permettra de contrer les pertes des 45 ères minutes et sera suffisante pour constituer une collation.

Boisson de récupération : une eau dite riche en bicarbonates permettra de tamponner les déchets issus de l'effort (type Vichy St Yorre)

Ne pas confondre : boisson énergisante et boisson énergétique :

Les boissons énergisantes (Redbull) ne doivent pas être consommées avant, pendant, ni après un effort physique : leur composition en sucre, minéraux, vitamines, et autres substances, n'est pas adaptée aux besoins de l'organisme dans ces situations d'effort et cette consommation expose à des risques potentiels sur la santé (mauvaise hydratation, fuite minérale, troubles du rythme, effets cardiovasculaires...).

Les boissons énergétiques (Powerade) présentent une composition répondant aux exigences de l'organisme à l'effort. Elles permettent aux sportifs de s'adapter à l'effort, et constituent un réel facteur d'optimisation des performances dans les disciplines d'endurance ou lors de compétitions.

Ces boissons énergétiques sont proposées dans le commerce, mais sont souvent surdosées en sucre avec ajout d'additifs et colorants et un coût non négligeable ; elles peuvent être conçues soi-même en respectant certaines règles.