



Guide Alimentation

Les besoins du sportif
dans son alimentation



STEP COACHING PREMIUM
PARIS





Introduction

Les repas équilibrés sont essentiels pour un athlète, qu'il soit de haut niveau ou débutant, afin de garantir son succès. En adoptant une alimentation diversifiée, équilibrée et réfléchie, on peut maintenir sa forme et améliorer ses performances.

Les besoins en macronutriments

1. LES PROTÉINES

Les protéines peuvent être d'origines soit animale, soit végétale.

On retrouve des protéines animales dans les viandes, les poissons et les œufs. Les charcuteries, les crustacés, les mollusques et les produits laitiers en contiennent également.

Les légumineuses et les céréales contiennent des protéines végétales.

En ce qui concerne les produits laitiers, ils sont riches en protéines et ont une valeur biologique élevée. Leur contenu est riche en calcium, en zinc et en vitamines.





LES BESOINS EN PROTÉINES DU SPORTIF

La quantité de protéines nécessaires pour les athlètes varie de 1 à 2g par kilogramme de poids corporel et par jour. L'intensité et la régularité de l'activité sportive augmentent les besoins en protéines. Toutefois, une consommation supérieure à 2g de protéines par kg de poids présente un danger pour la santé.

Les protéines végétales sont elles aussi efficaces pour la récupération ? Il est important, de choisir de consommer des protéines de haute valeur biologique. La valeur biologique d'une protéine représente sa capacité d'assimilation par l'organisme. Plus la valeur biologique d'une protéine est élevée, meilleure est son assimilation.

VALEURS BIOLOGIQUES DES ALIMENTS

- La valeur biologique de référence de l'œuf : 100
- Viandes et poissons : entre 80 et 90
- Les végétaux, comme par exemple le pain : 50



MANGEZ DES OEUFS !!

Les protéines animales présentent une meilleure valeur biologique que les protéines végétales car elles disposent d'un meilleur équilibre en acides aminés essentiels. Les protéines végétales restent tout de même une bonne source de protéines et une bonne alternative pour ceux qui ne mangent pas ce qui est issu de l'animal.



2. LES LIPIDES

Les lipides désignent « les graisses ». L'apport en lipides doit représenter entre 30 et 40% de nos apports totaux quotidien. Les lipides ont plusieurs rôles fondamentaux dans le fonctionnement de notre organisme. Ils ont avant tout un rôle énergétique :

- 1 g de lipides fournit 9 calories alors que,
- 1 g de glucides ou de protéines n'en fournissent que 4.

Les lipides fournissent de l'énergie lors des efforts longs et modérés comparés aux glucides plutôt utilisés lors des efforts courts et intenses. D'où l'intérêt d'en consommer mais à petite dose car extrêmement calorique!

- Comment choisir les bonnes matières grasses ?

On peut distinguer deux catégories d'acides gras : les acides gras saturés et les acides gras insaturés. Il est essentiel de respecter la quantité de graisses alimentaires pour maintenir un équilibre optimal, mais la qualité revêt également une grande importance. Il est important de restreindre l'apport de graisses dites « saturées » et de privilégier les graisses dites « insaturées ». Les graisses animales sont sources d'acides gras saturés tels que les viandes, le beurre, la crème fraîche, le fromage... Cependant, ils se retrouvent également dans les plats industriels, les viennoiseries ou les charcuteries.





LES OLÉAGINEUX

Les graines oléagineuses sont riches en acides gras très bénéfiques pour la santé, ainsi que en fibres et en antioxydants efficaces.

Par contre, leur teneur élevée en acides gras et leur faible teneur en eau font d'eux des aliments à haute teneur en énergie. Une poignée d'amandes contient en moyenne 150 à 200 calories. Il est donc fortement conseillé de limiter la consommation de graines oléagineuses et de les consommer avec prudence.

Elles se placent aisément lors d'un petit-déjeuner équilibré ou avant une séance d'entraînement physique, par exemple. Comme les graines sont riches en acides gras et donc difficiles à digérer, il est recommandé de les consommer environ 3 à 4 heures avant l'effort.





3. LES GLUCIDES (LES SUCRES)

Ils sont la source d'énergie la plus accessible, en particulier pour les muscles et le cerveau, qui est un tissu glucodépendant. Les glucides représentent entre 50 et 60% de l'apport énergétique total et quotidien. Mais ils peuvent augmenter jusqu'à 70% en cas d'efforts sportifs intenses. Cependant, seulement 10% de cette proportion est consacré aux produits « sucrés » qui peuvent être néfastes pour la santé si leur consommation est excessive.

Les glucides peuvent être divisés en deux grandes parties : les glucides complexes et les glucides simples.

Les glucides simples sont des sucres rapidement assimilés par l'organisme. Les glucides complexes sont des sucres non assimilables directement. Ils seront stockés dans les muscles notamment sous forme de glycogène afin de créer une réserve énergétique

GLUCIDES SIMPLES

Ils sont reconnaissables par leur saveur sucrée.

Le miel, le sirop d'agave, le sucre de table mais aussi les fruits.



GLUCIDES COMPLEXES

Les céréales : blé, avoine, seigle, riz, maïs

Les légumineuses : pois cassés, lentilles, pois chiches... et **certaines tubercules** : pommes de terre, patates douces.





L'INDEX GLYCÉMIQUE

L'indice glycémique permet de faire une comparaison entre les glucides. Il indique la rapidité à laquelle la glycémie (le niveau de sucre dans le sang) augmente après avoir ingéré un aliment riche en glucides. Un haut index glycémique d'un aliment entraîne une augmentation rapide du taux de sucre dans le sang après l'ingestion de l'aliment en question, et vice versa.

À titre d'exemple, le pain baguette présente un index glycémique élevé, ce qui signifie que ses glucides seront rapidement disponibles. Le pain de seigle, de son côté, présente un index glycémique faible. Son énergie se propagera de manière plus lente.

L'index glycémique se mesure de 0 à 100 (100 étant le glucose). Un index glycémique est élevé s'il se trouve au-dessus de 75, il est moyen entre 50 et 75 et bas en dessous de 50

| IG BAS <50 | 50 > IG MOYEN > 75 | IG ÉLEVÉ >75 |
|--|---|---|
| Pain de seigle Bananes vertes Oléagineux Oranges fraîches Kiwis frais Carottes crues Tomates crues Lentilles vertes | Flocons d'avoine Pommes de terre vapeur Pâtes complètes Bananes mûres Miel Brioche Raisins Carottes cuites | Pain baguette Fruits en boîte Pop-corns Pommes de terre au four Riz cuisson rapide Pâte cuisson rapide Biscottes Sodas |

La consommation trop régulière de glucides à index glycémique haut entraîne des réactions pouvant être néfastes à long terme sur la prise de poids et la santé. Il est donc important de consommer davantage de glucides à index glycémique moyen et bas.



L'alimentation en pratique

1. L'ALIMENTATION AVANT LE SPORT

Une bonne alimentation avant une séance sportive permet d'améliorer les performances physiques et de limiter les blessures, la déshydratation ou encore des soucis digestifs.

Je pratique le sport à jeun, que faire ?

Une sortie à jeun va favoriser l'utilisation des graisses et ainsi permettre de perdre du poids. Avant la sortie, il est indispensable de boire de l'eau, un thé, une tisane ou un café sans sucres. Par contre la séance doit être d'une intensité faible à modérée, ne doit pas excéder une heure et une ration de récupération est indispensable après la séance.

2. L'ALIMENTATION PENDANT LE SPORT

Il a été démontré que maintenir un bon taux glycémique permet un fonctionnement optimal du cerveau ce qui limiterait les états de fatigue et améliorerait les performances physiques. En cas de baisse de régime pendant l'effort, il est donc possible de « booster » l'organisme. Pour cela, se munir d'une bonne boisson pendant l'effort représente la solution adéquate. Cette boisson vous hydrate tout en compensant vos pertes en sodium et en maintenant votre glycémie.

BOISSON TYPE: eau+ jus de pomme ou bien manger une banane par exemple



3. L'ALIMENTATION APRÈS LE SPORT

L'alimentation doit être équilibré et de qualité. Il doit compenser les pertes et favoriser une bonne récupération. Bien manger après une séance d'entraînement est indispensable. Cela permet au corps de récupérer et de reconstituer les réserves. Le repas ne doit en aucun cas être sauté et même si vous manquez de temps

Le sportif doit boire avant, pendant et après l'effort mais aussi en dehors de tout effort physique. Les besoins en eau du sportif vont dépendre de ses dépenses, mais aussi des conditions atmosphériques. Plus l'activité physique est longue et accrue, plus les besoins en eaux sont importants. Plus la température est chaude ou froide, plus les besoins en eaux augmentent. Les pertes par sudation, qui peuvent atteindre 1 litre et demi, doivent être compensées. Un sportif mal hydraté verra ses performances diminuer. De plus, il risque de se blesser plus facilement.. Pour savoir si l'on est bien hydraté, il suffit de regarder la couleur de vos urines, plus elles sont foncées et plus vous avez besoin de boire

Il est important de conserver des repas plaisir pour garantir un bon équilibre le reste du temps!



Exemple de repas sur 1 journée

Petit-déjeuner 🍌

Un grand verre d'eau citronné

Flocons d'avoine avec du lait de vache

Salade de pamplemousse frais

Déjeuner

- Salade verte vinaigrette
- Steak de bœuf à l'échalote
- Haricots verts et pommes de terre
- 5 Litchis

Dîner

- ½ pamplemousse
- Omelettes aux herbes et salade verte
- 30g de comté et une tranche de pain au levain
- Compote maison pomme-poire

Petit-déjeuner 🍌

Un café sans sucres

Un œuf brouillé

Une tranche de pain de campagne (60g)

Une compote maison de pomme - vanille

Déjeuner

- Concombre à la crème
- Escalope de dinde aux champignons
- Pâtes complètes
- Yaourt au lait de chèvre
- Pomme fraîche

Dîner

- ½ avocat
- Filet de saumon et petits légumes en papillote
- Riz au curry
- 5 Litchis



Step Coaching Premium Paris

COACH SPORTIF À DOMICILE ET EN
EXTÉRIEUR

0666885066

contact@stepcoaching.fr