



# L'ALIMENTATION EQUILIBREE DU SPORTIF

## APPROCHE DU BASKETTEUR

Lebrun-Von Sternberg  
Géraldine

*Diététicienne, spécialisée en diététique du sport*

# INTRODUCTION

## ▣ L'alimentation chez le sportif doit :

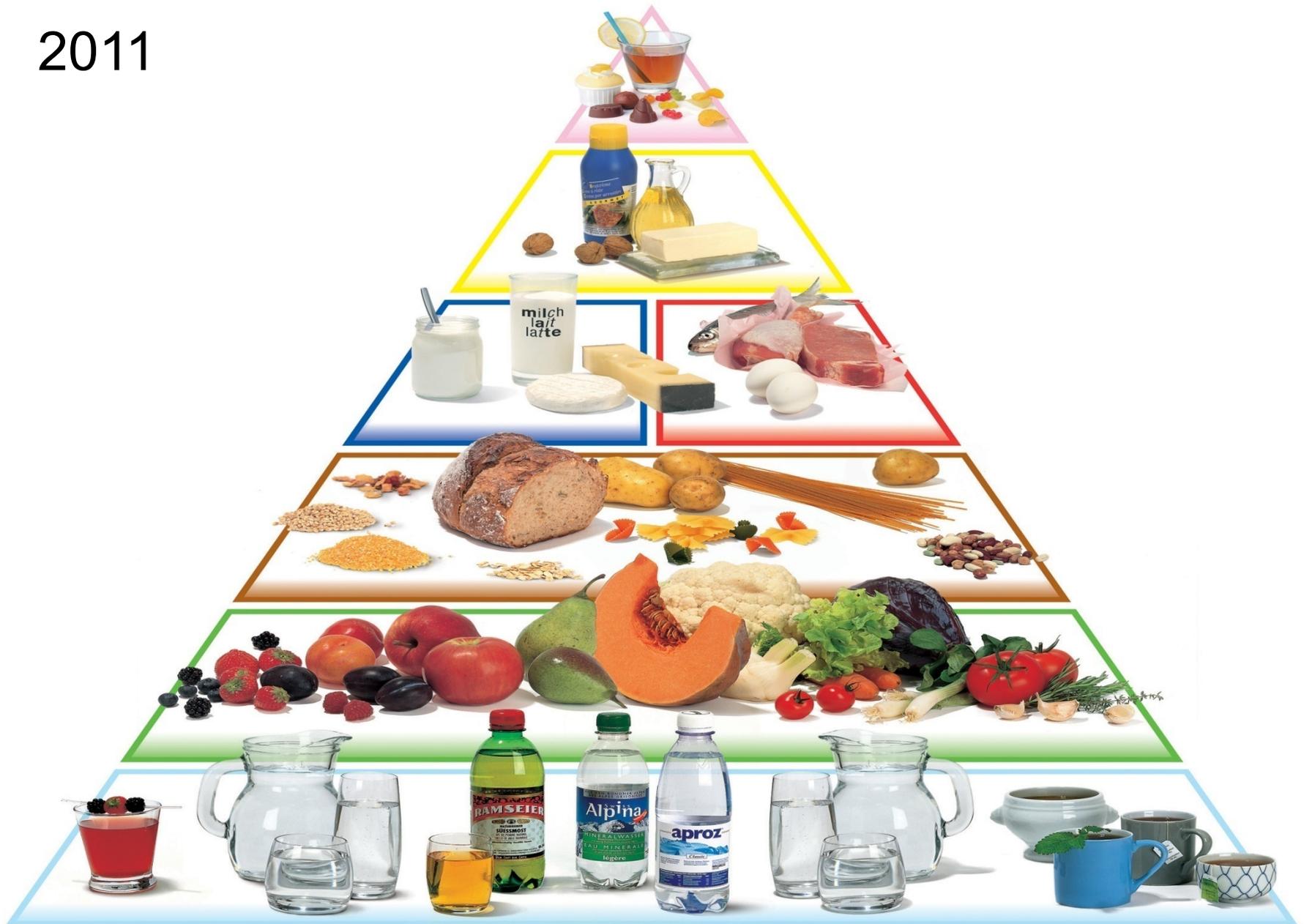
- répondre à un besoin physiologique (besoin en énergie de l'organisme)
- être adaptée au mode de vie

## ▣ La recette gagnante de l'alimentation équilibrée :

- la modération
- la qualité
- la diversité
- la régularité (vrais repas à h régulières)



2011



# LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

Compléments ?

ALIMENTATION  
EQUILIBREE,  
SAINE, VARIEE ET  
SAVOUREUSE

# OBJECTIFS D'UNE ALIMENTATION EQUILIBREE

- ▣ Assurer la formation de réserves énergétiques optimales
- ▣ Garantir le parfait état du tissu musculaire
- ▣ Eviter tout problème digestif
- ▣ Prévenir les déficits en minéraux et vitamines
- ▣ Préparer une bonne récupération

# LES BESOINS DES SPORTIFS

- ▣ **Energie** => > au besoin de tout individu sédentaire
- ▣ **Protéines** => similaire au besoin de tout individu (1.2 à 1.8 g/kg de poids/j)
- ▣ **Glucides** => > au besoin de tout individu (55 à 65 % de l'AEJ ou  $\geq 4.5$  g/kg de poids)
- ▣ **Lipides** => < au besoin de tout individu (20 à 30 % de l'AEJ)
- ▣ **Minéraux et vitamines** => souvent > au besoin de tout individu

# LES PROTEINES

## ▣ Où les trouve-t-on ?

- **VPO** = viandes, poissons et œufs
- **Les produits laitiers** = lait, yaourt, fromage, ...
- **Les légumineuses** = pois chiches, lentilles, haricots, soja,...
- **Les céréales** = pâtes, riz, semoule, pain, boulgour, Ebly,...
- **Autres** = compléments, suppléments (Gainer, Pur Whey, barre HP,...)

# LES PROTEINES

## ▣ Rôles :

- force et volume musculaire
- contraction musculaire
- formation et réparation des tissus
- immunité
- ...

NB : *faible rôle énergétique !*

: *carence => dégradation musculaire +++*

: *excès => problèmes rénaux et hépatiques*

# LES GLUCIDES

## ▣ Où les trouve-t-on ?

- **Les céréales** (pain, pâtes, riz, semoule, boulgour, pommes de terre, maïs,...)
- **Les légumineuses**
- **Les produits céréaliers** (biscuits, céréales petit déjeuner, barres de céréales,...)
- **Les fruits** (frais, jus ou séchés)
- **Les produits sucrés et extras** (bonbons, confiture, sirop, pâtes à fruits, miel, chocolat, glaces, pâtisseries,...)
- **Les sodas et le sirop de fruits**

# LES GLUCIDES

## ▣ Rôle :

- *PUREMENT ENERGETIQUE* => principal carburant du corps et carburant exclusif du cerveau !

*NB : une carence en glucides => perte d'énergie, diminution des capacités physiques*

*: un excès de glucides => prise de masse grasse*

# LES LIPIDES

## ▣ Où les trouve-t-on ?

- **Les graisses animales** = beurre, saindoux,...
- **Les graisses végétales** = huile, margarine, minarine,...
- **La crème fraîche**
- **Les VPO** = graisses sous-cutanées et infiltrées,...
- **Les sauces du commerce** = mayonnaise, cocktail, andalouse, ... et **maisons** = béchamel, béarnaise, sauce blanche, ...

# LES LIPIDES

- **Les fruits secs** = amandes, noix, noisettes, pistaches,... (55 %)
- **Les fruits oléagineux** = olives, avocat,...
- **Les extras** = chocolat, barres chocolatées, chips, pâtisseries,...
- ...

# LES LIPIDES

## ▣ Rôles :

- réserve en graisses (tissu adipeux)
- isolant thermique
- protection
- énergétique
- constitution des membranes
- ...

*NB : un excès de graisses est néfaste chez le sportif  
=> 1 kg de graisse en trop = 4 kg à chaque foulée*

# SELS-MINERAUX ET VITAMINES

## ▣ Où les trouve-t-on ?

- Les fruits
- Les légumes
- Les céréales
- Les VPO
- Les produits laitiers
- Les graisses
- ...



# SELS-MINERAUX ET VITAMINES

## ▣ Rôles :

- contraction musculaire
- transmission de l'influx nerveux
- croissance
- réparation des tissus
- protection des tissus (antioxydants)
- ...

# L'ALIMENTATION DU SPORTIF D'UN POINT DE VUE PRATIQUE

*Le sportif doit privilégier les aliments riches en  
hydrates de carbone*

## ▣ Petit déjeuner quotidien :

1 produit céréalier + 1 produit laitier (maigre)  
+ 1 portion de fruit

## ▣ Petit déjeuner occasionnel :

Viennoiseries **1X/SEMAINE MAX**

# L'ALIMENTATION DU SPORTIF D'UN POINT DE VUE PRATIQUE

## ▣ Collation matinée :

▣ 1 portion de fruit (frais, cuit, en jus)

**ET/OU**

▣ 1 produit céréalier (biscuits secs/ riches en fibres, barre de céréales, pain,...)

**ET/OU**

▣ 1 produit laitier (maigre)

# L'ALIMENTATION DU SPORTIF D'UN POINT DE VUE PRATIQUE

## ▣ Dîner (repas froid)

**Pain + « MG allégée »**

**+ charcuteries maigres** (jambon cuit/cru, filet de volaille, de Saxe, de York, d'Anvers ou d'Ardennes, rosbif cuit, rôti de porc, bacon,...)

**OU fromages entiers ou allégés** (à pâte dure ou molle, à tartiner,...)

**OU poissons** (crevettes, thon, saumon, surimi, truite, sardines,... mais ! aux conserves à l'huile)

**OU œuf(s)**

# L'ALIMENTATION DU SPORTIF D'UN POINT DE VUE PRATIQUE

**NB : *occasionnellement de la charcuterie grasse***  
= pâté, boudin, américain préparé, salades préparées à base de  
mayonnaise, saucisson, salami, saucisson de jambon, cervelas,  
boulette rôtie,...

+

**1 portion de légumes** (crudités assaisonnées ou  
potage)



**Au choix des assaisonnements pour  
les crudités !!!**

# L'ALIMENTATION DU SPORTIF D'UN POINT DE VUE PRATIQUE

Autres possibilités : plat de pâtes

: salade de riz, de pâtes ou  
d'Ebly



**pizzas, lasagnes, quiches, sandwich, etc !!!**

# L'ALIMENTATION DU SPORTIF D'UN POINT DE VUE PRATIQUE

## ▣ Collation après-midi

- Idem matin (fruits et/ou produit laitier et/ou produit céréalier)
- Eventuellement : 1 bol de céréales ou des tartines
- ! barres chocolatées, cakes, brownies, biscuits gras (au beurre, au chocolat, rochers coco,...)
- ! Aux pâtisseries **1X/SEMAINE MAX**

# L'ALIMENTATION DU SPORTIF D'UN POINT DE VUE PRATIQUE

## ▣ Souper (repas chaud)

- Entrée : potage ou crudités assaisonnées.
- VPO => **privilégier les viandes maigres**  
(américain nature, autruche, steak/filet/hachis de bœuf, rosbif, filet de canard, cheval, volaille sans peau, lapin, pigeon, pintade, mignonette/filet/sauté/rôti de porc, escalope/sauté/filet de veau,...)

=> **limiter les viandes 1/2 grasses et grasses à 1X/SEMAINE** (américain préparé, viande panée, saucisse, chipolata, merguez, boulettes, lard, oie, steak haché, steak suisse, cordon bleu, escalope jambon-fromage, pain de viande, rôti de porc Orloff, hachis de porc, côtes de porc au spiringue,...)

=> **Poisson 1X/SEMAINE MIN**

# L'ALIMENTATION DU SPORTIF D'UN POINT DE VUE PRATIQUE

- Légumes : à volonté et à tous les repas !
- Féculents : **HYPER IMPORTANTS** => pâtes, riz, purée, pommes de terre, semoule, pain, Eibly, ...
  - *Fritures ou gratin* (frites, croquettes, röstis, Gratin d'Auphinois, ...) **1X/SEMAINE MAX**
  - *Pâtes en plat principal* : **1 à 2X/SEMAINE**
- Dessert : au choix mais diversifié !

# L'ALIMENTATION EQUILIBREE AU QUOTIDIEN

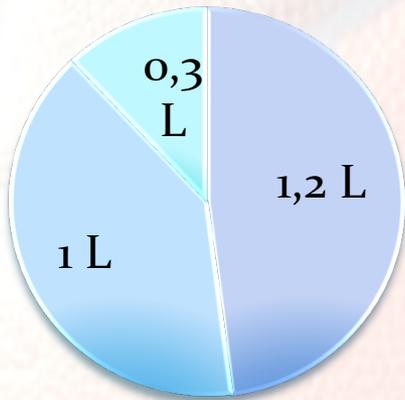
## ▣ Les boissons

- EAU => 1.5 à 3 L/jour
- Café et/ou thé => 1/2 L/jour max
- SODAS => à limiter car très sucrés et trop acides
- Jus de fruits => 1 verre/jour max
- Boissons de l'effort
- ALCOOL

# LA BALANCE HYDRIQUE

## Apports en eau

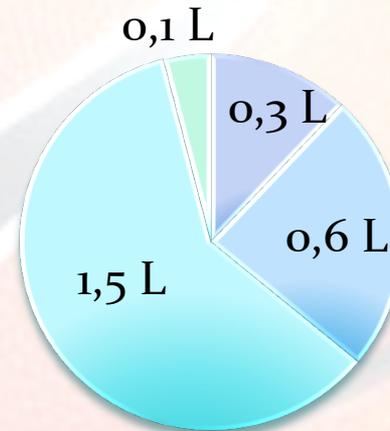
■ Boissons ■ Aliments ■ Métabolisme



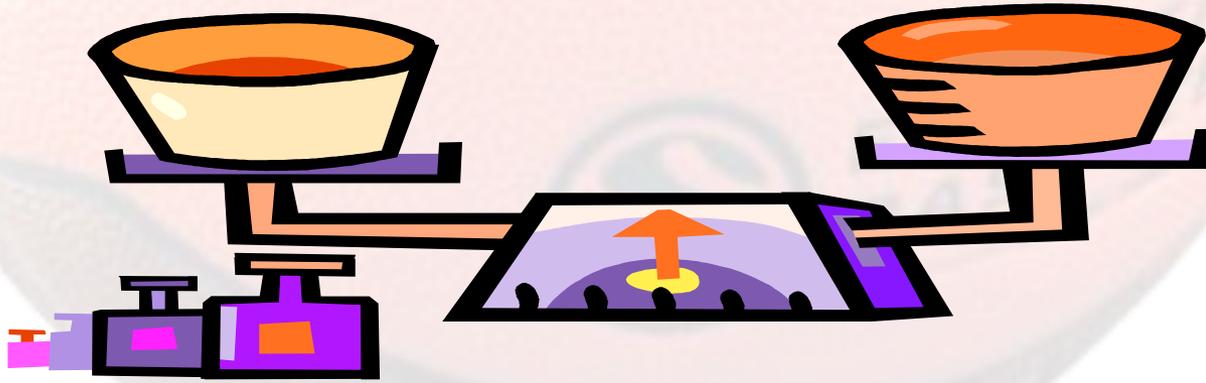
**TOTAL = 2.5 L/jour**

## Pertes en eau

■ Poumons ■ Peau ■ Urines ■ Selles

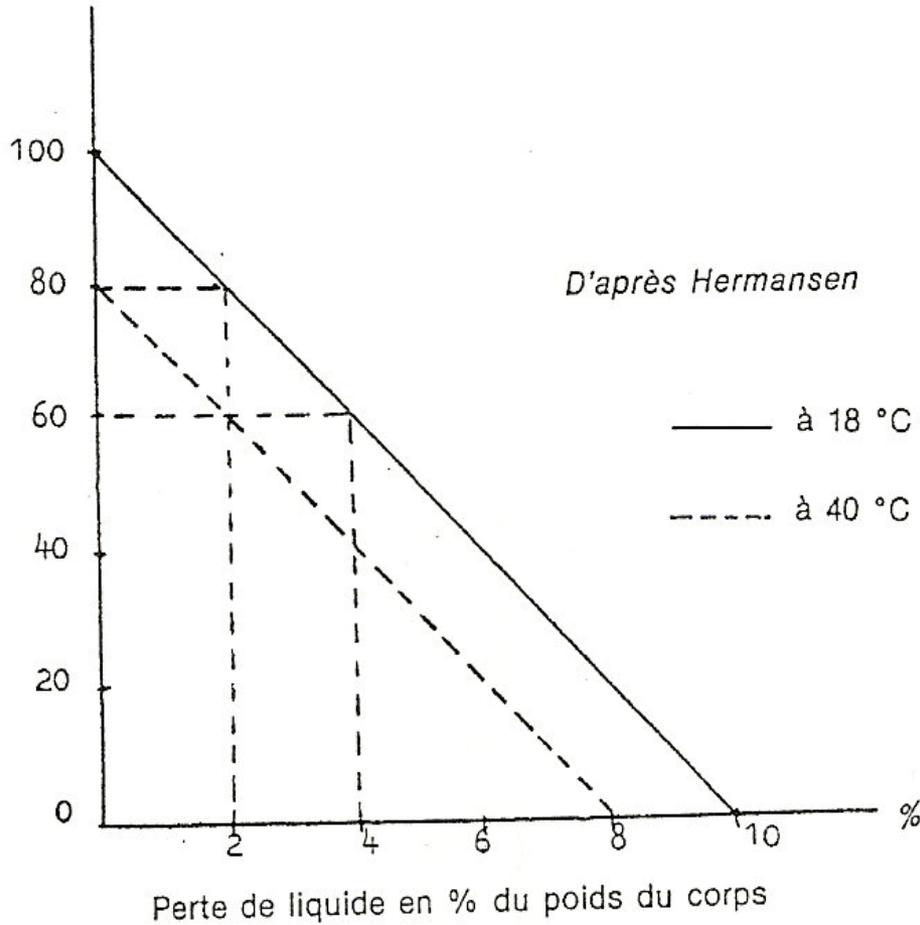


**TOTAL = 2.5 L/jour**



# LA DESHYDRATATION

% de la capacité physique normale



Perte en liquide  
de 2 % du poids  
du corps



↙ 20 % des  
capacités  
physiques

# LA DESHYDRATATION

<u>Perte en eau (% du poids du corps)</u>	<u>Symptômes</u>
2	Soif intense
4	Malaise général, augmentation de la FC
6	Fatigue, nausées
> 10	Délires, accidents irréversibles

# L'HYDRATATION

## BOIRE AVANT D'AVOIR SOIF

### ▣ Objectif de l'hydratation :

Couvrir les pertes en eau, en glucides et en minéraux à l'aide d'une boisson d'hydratation avant, pendant et après l'effort.

### ▣ Stratégies de réhydratation :

- effort < 1h : eau
- effort < 3h : eau (+ glucides) (+ sel) => basket
- effort > 3h : eau + glucides + sel

# LES BOISSONS DE L'EFFORT

## ▣ Définition :

Elles servent à **lutter contre la déshydratation** due à l'effort physique et à **apporter de l'énergie** sous forme de sucres à assimilation rapide et lente. Elles contiennent aussi des vitamines (B et C) et des sels minéraux (ou électrolytes).

# LES BOISSONS DE L'EFFORT

## ▣ Caractéristiques :

- être isotoniques (càd pas trop concentrée par rapport au sang)
- avoir une concentration en sucre adéquate => 3 à 9 % selon le type de sucre qui la compose
- Max 6 % si saccharose, glucose, sirop de glucose, dextrose,...
- Max 9 % si maltodextrines
- être digestes
- ne pas être acides (ex : sodas)

# LES BOISSONS DE L'EFFORT

- ▣ L'intérêt des boissons de l'effort :
  - apporter des glucides pendant l'effort
    - ⇒ maintien de la glycémie
    - ⇒ épargne des réserves en sucre au niveau du foie et muscles
  - compenser les pertes en sel si nécessaire. La présence d'une légère quantité de sel améliore l'hydratation.
  - éviter la déshydratation et ses conséquences néfastes sur la performance voire sur la santé du sportif.

# LES BOISSONS DE L'EFFORT

## ▣ Exemples de boissons d'hydratation

### « maisons » :

- 80 à 100 ml de sirop de fruits (Ligacé® ou Teisseire®) dans 1 L d'eau
- dissoudre 75 g de maltodextrines (Fantomalt® vendu en pharmacie) dans 1 L d'eau et y ajouter quelques gouttes de jus de citron.
- dissoudre 50 g (4 càs) de saccharose (sucre) dans 1 L d'eau et y ajouter quelques gouttes de jus de citron.

# LES BOISSONS DE L'EFFORT

- mélanger  $\frac{1}{2}$  L de jus (pommes, oranges, pamplemousses) avec  $\frac{1}{2}$  L d'eau.
- mélanger 200 ml de jus de raisins + 800 ml d'eau.
- dissoudre 50 g de glucose (Dextropur® ou Glucopur® vendus en pharmacie) dans 1 L d'eau et y ajouter quelques gouttes de jus de citron.

# LES BOISSONS DE L'EFFORT DU COMMERCE

## ▣ Conseillées et adaptées :

- Isostar® Hydrate and Perform, Isostar®
- Carrefour® isotonique energy hydratation
- Aquarius® (citron - sport)
- AA Drink® **isotone**

## ▣ Déconseillées pendant l'effort (sauf si diluées)

- Extran® (14.7 %) Extran® (333 ml) + eau (667 ml)  
=> 5%
- AA Drink® (13 %) After Activity Drink® (330 ml) +  
eau (670 ml) => +/- 4 %

# LES BOISSONS ENERGISANTES

## ▣ Définition :

Elles ont pour effet de stimuler le corps et l'esprit ainsi que de maintenir l'état d'éveil

## ▣ Composition et caractéristiques :

- glucides (concentration en G +/- 10 - 12 %)
- taurine (acide aminé)
- Caféine
- (vitamines et/ou ginseng et/ou guarana et/ou glucuronolactone)
- Boisson acidifiante (degré d'acidité fort)
- ...

# LES BOISSONS ÉNERGISANTES

- => Certains de ces **produits** sont **mal connus et interdits** par plusieurs pays pour des raisons de santé publique (Canada).
- => **Aucune étude ne prouve** que ces substances soient vraiment énergisantes.
- => On ne connaît pas les **interactions possibles** entre caféine, taurine et glucuronolactone.
- => Si ces produits sont absorbés en même temps que de l'alcool, ça peut "secouer" pas mal, particulièrement en association avec l'exercice physique et la déshydratation due à la transpiration (soirées).

## Quelques marques :

RedBull, Burn, Nalu, Mega Force®, Mega Devil®, Carrefour®, GB®, Delhaize®,...

# LES BOISSONS ÉNERGISANTES

## ▣ Effets néfastes sur l'organisme :

*Ils sont surtout liés à la grande quantité de caféine que renferment ces boissons*

- perte de sommeil, irritabilité, anxiété, maux de tête,...
- augmentation de la pression artérielle, accélération de la fréquence cardiaque, risques d'arythmie cardiaque,...
- surproduction d'acides, d'où l'apparition de brûlures d'estomac et de dérangements gastro-intestinaux. De plus, une acidification de l'organisme est un terrain propice aux blessures sportives telles que les tendinites.
- production importante d'urine provoquant la perte d'eau (déshydratation) et de minéraux (sodium, potassium, etc.) => **favorise la déshydratation.**

# LE SPORT ET L'ALCOOL

- ▣ **Puissant déshydratant** => il augmente les pertes en eau de l'organisme notamment en augmentant la quantité d'urine produite.
- ▣ **Hypoglycémiant** => diminue le taux de sucre dans le sang (malaise, tête qui tourne, vision noire, transpiration abondante,...)

=> Avant de boire de l'alcool, il faut d'abord se réhydrater (eau + sucre) => boisson récupération



MERCI POUR  
VOTRE  
ATTENTION