

# Hygiène du sportif

Nutrition et Sommeil

14 janvier 2017  
Axel BASTIEN

# Nutrition



© Paws, Inc.

# Principes de base

- La contraction musculaire nécessite de l'énergie
- Cette énergie vient d'un combustible



# Les « combustibles »

- Les protéines (phospho-créatine)
- Les sucres rapides et lents (glycogène)
- Les graisses saturées et insaturées (lipides)
  
- Chacun a ses avantages et ses inconvénients
  
- Le corps a besoin d'apports extérieurs pour les utiliser
  - Intérêt de la nutrition (+hydratation +micronutriments)

# Exemples

## Protéines

- Viande (porc, bœuf)
- Poisson gras (saumon, morue, thon, hareng)
- Œuf

## Sucres

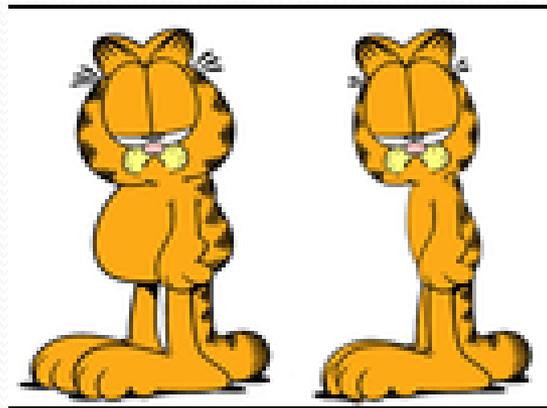
- **Rapides**
  - Confiseries
  - Fruits
  - Sodas
- **Lents**
  - Pâtes
  - Pommes de terre
  - Riz
  - Légumes

## Graisses

- **Saturées**
  - Viennoiseries
  - Pâtisseries
  - Charcuterie
  - Fromage
  - Friture
- **Insaturées**
  - Huiles végétales (colza, soja, noix, olive...)

# Qu'est ce qu'une alimentation équilibrée ?

- Apport de tous ces combustibles (qualité)
- Apports liés à la dépense énergétique (quantité)



# Différences chez le sportif

- **Dépenses énergétiques augmentées**
- Sudation (perte d'eau, de minéraux et de vitamines)
- Combustibles différents selon les types d'efforts

# Apports énergétiques conseillés

	<b>Hommes (20-40 ans, 70kg)</b>	<b>Femmes (20-40 ans, 70kg)</b>
<b>Sédentaire</b>	<b>2400 kcal</b>	<b>1900 kcal</b>
<b>Activité moyenne</b>	<b>2700 kcal</b>	<b>2200 kcal</b>
<b>Activité très importante</b>	<b>3400 kcal</b>	<b>2600 kcal</b>

# Différences chez le sportif

- Dépenses énergétiques augmentées
- **Sudation** (perte d'eau, de minéraux et de vitamines)
- Combustibles différents selon les types d'efforts

# La sueur



**Personne entraînée**

0-3 L/h d'effort

**Personne non-entraînée**

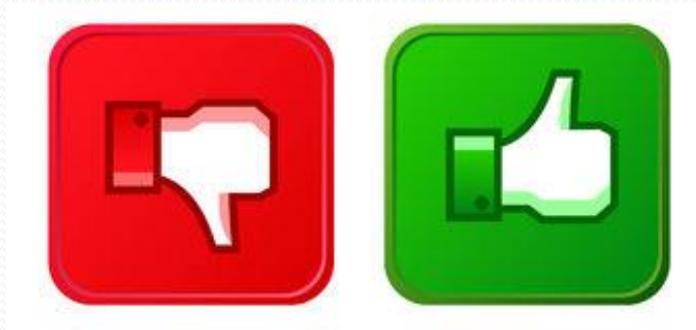
0-0.8 L/h d'effort

Plus efficace  
MAIS plus de pertes

# Importance de s'hydrater

- Si pas de compensation : + **fatigue**, - **endurance**,  
+ **risque de blessures et de malaise**, + **lactate**
  - Une perte hydrique de **2%** du poids du corps équivaut à une diminution de **20%** de la capacité physique
- Importance de s'hydrater avant, pendant et après l'effort

# Les boissons



Ne conviennent pas au sportif	Conviennent au sportif
Café, Thé	Eaux (de source, minérales)
Sodas	Jus de fruits
Enrichies en protéines	Lait
	« Boissons de l'effort »

Eau : environ 1.5L/j + 1L/heure d'effort

# Différences chez le sportif

- Dépenses énergétiques augmentées
- Sudation (perte d'eau, de minéraux et de vitamines)
- **Combustibles différents selon les types d'efforts**

# Anaérobic Alactique

## (nageur de 25m à 100m)

Combustible =

- Protéines

MAIS pas de nécessité d'augmenter les apports par rapport à la population générale (sauf pour les culturistes)

- risques pour le foie et les reins

# Anaérobie Lactique (nageur de 100m à 400m)

Combustible =

- Sucres lents et rapides

Si trop de protéines : augmentation du lactate

# Aérobic

(nageur de 400m et plus)

Combustibles =

- Protéines
- Sucres
- Graisses

Et concrètement ?



# Rythme des repas

- Petit-déjeuner
  - Déjeuner
  - Goûter
  - Dîner
  - (+/- collations)
- Un repas toutes les 4 heures

# Petit-déjeuner / goûter

- Produit céréalier
- Produit laitier
- Fruit
- Boisson

# Déjeuner / Dîner

- Légumes et/ou féculents
- Viande / poisson / œuf
- Produit laitier
- Entrée ou dessert (fruit)

Le cuit se digère mieux que le cru

Maximum un « produit gras » par repas

# Erreurs fréquentes

- Trop de sucres rapides (chocolat, sodas, confiseries...)
- Trop de graisses saturées (viennoiseries, charcuterie...)
- Pas assez de fruits, légumes, produits laitiers
- Trop de compléments/suppléments : non justifiés
- Rythme :
  - Suppression ou décalage de repas
  - Grignotages
  - Collations déséquilibrées, mal réparties

# Exemple : dernier repas avant compétition

- 3 heures avant le début de la compétition

- Fast-food, chips, sodas, bonbons, crêpes, gâteaux etc...



A EVITER !!

## Entrée

- **Légumes cuits** (meilleure digestion)

## Plat principal (viande + farineux)

- 100-120 grammes de **viande maigre grillée**, sans MG
  - Steak haché 5% MG ou escalope de poulet ou de dinde
- **Pommes de terre** ou **riz** (200-300 grammes)

## Produit laitier

- **Yaourt nature** ou **fromage blanc** (0-10% MG) ou **riz/semoule au lait**

## Dessert

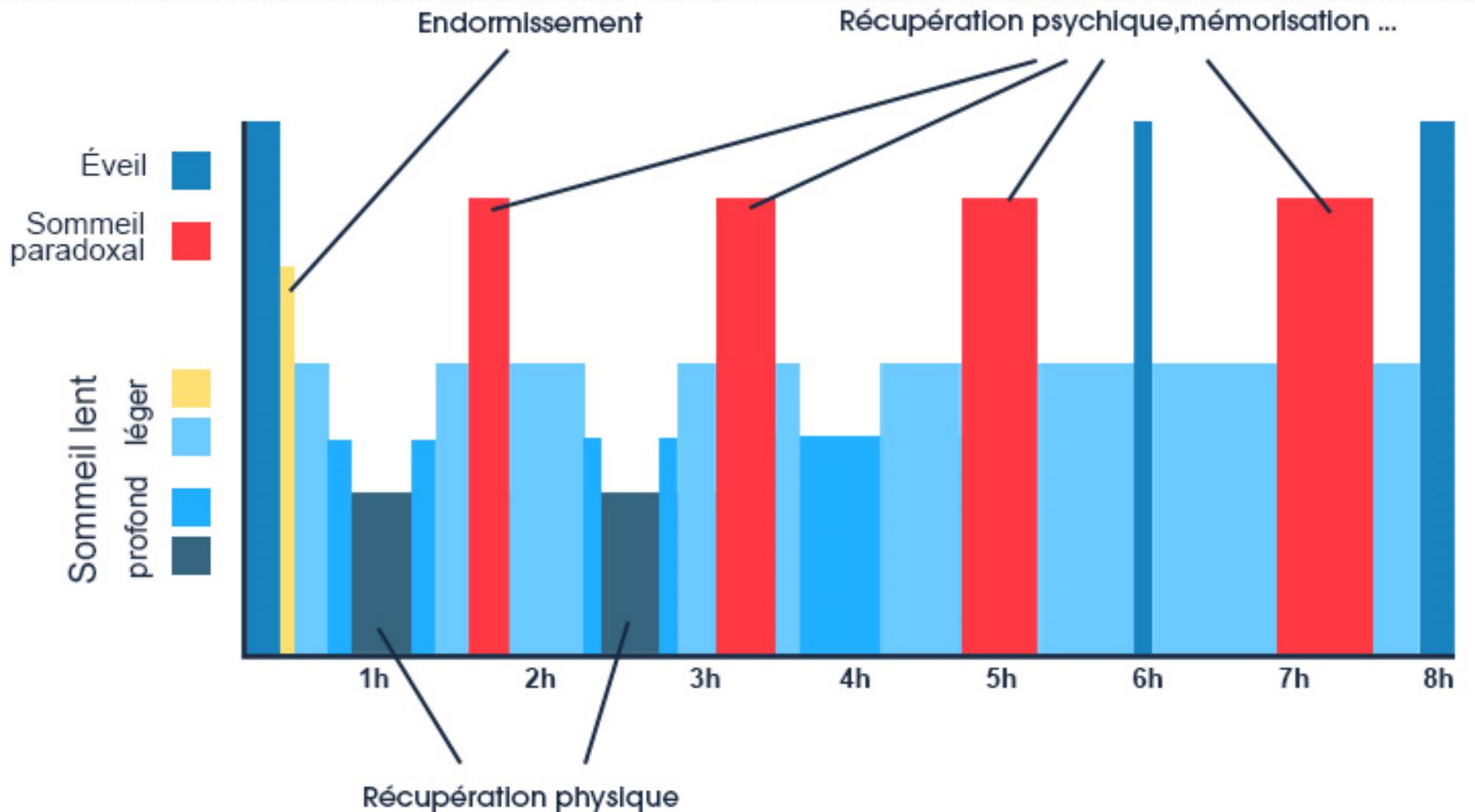
- 1-2 **fruits** crus et bien mûrs (digestion) ou **compote** ou **fruits secs** ou **biscuits/pain d'épices**
- + **Pain**
- + **Eau** (30-40cl)

# Sommeil



© Paws, Inc.

# Les cycles de sommeil



# Règles pour un bon sommeil

- Pas d'excitation (activités physique, écrans...) dans les 30 minutes avant le coucher
- Éviter excitants (café, thé, boissons énergisantes....) : selon la tolérance de chacun
- “Sanctuariser” le lit : le lit sert à dormir...
  - pas de repas
  - pas de lecture
  - pas de travail
  - pas d'écran
- Horaires réguliers