

## Conseils nutritionnels pour les sportifs.



## Les jours d'entraînement :

La consommation d'une collation avant le début de l'entraînement permettra de recharger l'organisme en énergie mais également diminuer la sensation de faim jusqu'au dîner.

Elle se compose de trois principaux groupes d'aliments.

<b>Produits laitiers</b>	<b>Féculents/ céréales</b>	<b>fruits</b>
<u>Rôles:</u> → Apport du calcium pour la solidité des os. → Apport de vitamine D, permettant de fixer le calcium sur les os. → Apport de protéines animales .	<u>Rôles :</u> → Apport de glucides complexes. → Maintien l'énergie tout au long de l'entraînement → Diminue la sensation de faim jusqu'au prochain repas.	<u>Rôles :</u> → Apport en vitamines. → Apport en minéraux. → Apport en glucides simples.
<u>Aliments :</u>  → Yaourt nature. → Fromage blanc. → Lait. → Fromage.	<u>Aliments :</u>  → Barre de céréales. → Madeleines. → Biscuit aux céréales complètes. → Biscuits (type petit beurre) → Riz au lait. → Pain → Pain de mie	<u>Aliments :</u>  → Fruits frais (pommes, poires, fraises...) → Compote. → Jus de fruits. → Fruits secs. → Smoothie.

### **Qu'est-ce que les glucides complexes ?**

Les glucides complexes sont aussi appelés « sucre lents ». Ils sont présent dans les produits céréaliers et les féculents. Ils ont la capacité de fournir de l'énergie sur une longue durée, en revanche l'énergie n'arrive pas immédiatement.

### **Qu'est-ce que les glucides simples ?**

Les glucides simples ou appelés « sucres rapides » sont présent dans les fruits, le sucre, les aliments riche en sucre. Ils ont la capacité de fournir de l'énergie rapidement sur une courte durée.

#### **Conseils :**

Pour la collation il est recommandé d'associer les glucides complexes et les glucides simples. Les glucides simples vont fournir de l'énergie rapidement à l'organisme, une fois qu'elle sera épuisée les glucides complexes vont prendre le relais.

Exemple : jus de fruits + barre céréalières.

Pour le dîner après l'entraînement :

- Éviter les plats avec des sauces grasses.
- Penser à manger des féculents , des fruits, de la viande ou du poisson ou des œufs.

## Les jours de match.

### **Lorsque le match à lieu l'après midi :**

Le petit déjeuner sera composé de la même façon que les autres jours de la semaine.

Le déjeuner doit inclure les 5 composants suivant :

- Entrée de crudités.
- Viande blanche ou poisson.
- Féculents (cuisson « al dente » pour les pâtes).
- Produits laitiers.
- Fruit frais.

### **Lorsque le match à lieu le matin :**

Le petit déjeuner devra être plus consistant et plus complet sous forme sucré ou salé. Il est conseillé de consommer des produits à base de céréales complètes permettant de maintenir l'énergie sur une longue durée.

Le dernier repas avant le match doit être pris 2 à 3h avant le début du match, afin de laisser à l'organisme le temps de digérer les aliments et de les absorber.

L'hydratation est très importante lors des entraînements mais également lors des matchs. Pendant l'activité sportive les pertes hydriques par le biais de la transpiration et la respiration sont plus importante. Ces pertes doivent être compensées par la consommation d'eau avant le match, à la mi-temps mais également après le match. Ceci limitera les crampes, les douleurs musculaires et les blessures.

#### **Conseil :**

Faire une collation 30 minutes après le match :

exemple : Jus de raisin + Une tranche de pain avec un carreaux de chocolat + Eau.