

Nutrition Sportive

Avoir une bonne alimentation est quelque chose de très important pour tout être vivant, elle doit être **saine, équilibrée et variée**.



Pour les sportifs, qui ne sont pas des êtres vivants comme les autres, l'alimentation, au même titre que le repos, est essentielle et doit permettre de combler les besoins énergétiques. La nutrition pour un sportif est donc une partie importante pour parvenir à ses objectifs, quels qu'ils soient.

Ainsi, une mauvaise nutrition sportive pourra avoir des conséquences néfastes sur les performances et la récupération, pouvant rendre le sportif plus sujet aux risques de blessures, moins bon dans l'effort ou encore provoquer une perte musculaire !



Il est donc important pour tout athlète, quel que soit son niveau, d'allier entraînement intense et alimentation intelligente, à savoir une alimentation qui répond en terme d'apport aux besoins essentiels du corps humain, soit des apports en :

PROTEINES, GLUCIDES, LIPIDES.

Je vous propose dans un premier temps de vous présenter les aspects essentiels de ces trois nutriments en vous présentant leurs rôles énergétiques et structuraux, ainsi que leur rôles physiologiques tout en vous indiquant au travers de quels aliments les trouver et enfin, de vous proposer des programmes nutritionnels types pour vous accompagner jusqu'à la fin du confinement. Les programmes nutritionnels que je vous propose vous permettront d'aborder sereinement les programmes sportifs de la semaine.

A bientôt au pied du mur, Maxime.



PROTEINES



Rôle énergétique

Les protéines fournissent de l'énergie, soit 4 calories par gramme, ce sont des macros nutriments essentiels à l'organisme.

On trouve plus de 20 acides aminés naturels dans les protéines alimentaires. Neuf sont des acides aminés essentiels que le corps ne peut pas fabriquer. Il faut donc les obtenir par le biais de l'alimentation. Les autres acides aminés sont non essentiels parce que le corps peut les produire.

Rôle structural

Les protéines participent au renouvellement cellulaire et notamment au niveau du tissu musculaire, de la peau et du tissu osseux.

Processus physiologiques

Elles jouent énormément de rôles différents au niveau des métabolismes. Certaines protéines sont des enzymes digestives permettant l'assimilation des molécules alimentaires, d'autres forment des anticorps et permettent à l'organisme de se défendre contre les agressions extérieures. Un apport en protéines et en acides aminés après l'exercice favorisera la reconstruction musculaire. Enfin, les protéines entrent aussi dans la composition de l'hémoglobine et de certaines hormones.

Où trouver les protéines ?

Les principales sources de protéines sont les **produits d'origines animales** (viande, poisson, œuf et produits laitiers). Certains aliments comme les **légumineuses**, les **noix** et les **graines** ainsi que les **produits céréaliers** sont d'excellentes sources de protéines végétales. Enfin, **certaines légumes** riches en protéines participent également à la couverture des besoins de l'organisme.

Poulet // Bœuf haché, maigre, cuit // Porc, côtelette, cuite // Viande de gibier, cheval, cuite // Poissons blancs (cabillaud, sole, morue) // Poissons gras (saumon, truite, maquereau, etc.) // Tofu ferme // Fromage ferme // Jambon/poitrine de dinde en tranches // Amandes // Yaourt grec // Boisson de soja enrichie // Œufs // Beurre d'arachide/amande naturel



GLUCIDES



Rôle énergétique

Le principal rôle des glucides est de fournir de l'énergie aux cellules du corps humain (1g de glucides fournit 4 calories). Lorsque nous les mangeons, ils se transforment plus ou moins rapidement en glucose, qui est le carburant de certaines cellules du corps.

Rôle structural

Les glucides interviennent comme éléments de soutien (cellulose), de protection et de reconnaissance dans la cellule ; comme éléments de réserve des végétaux et animaux (glycogène) et comme constituants de molécules fondamentales (la plus grande partie de la matière organique sur Terre est glucidique).

Processus physiologiques

Ils favorisent un bon sommeil et permettent la régulation de l'appétit en permettant d'arriver plus rapidement à satiété mais également d'être rassasié plus durablement. Ils sont donc indispensables à l'équilibre alimentaire. Ce sont eux qui permettent la constitution des stocks de glycogène. Le glucose est soit utilisé immédiatement par l'organisme, car ce dernier a constamment besoin d'énergie, soit stocké sous forme de glycogène dans le foie et dans les muscles pour une utilisation ultérieure. Ils ont aussi un pouvoir hyperglycémiant dont le plus connu des sportifs est le glucose puisque étant un des plus élevé. Les sucres simples, rapidement assimilés permettent d'élever la glycémie, levier classique du « coup de fouet » sportif.

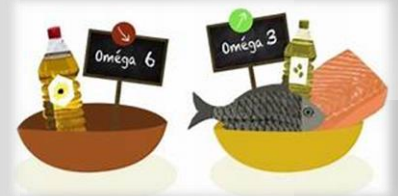
Où trouver les glucides ?

Les principales sources de glucides sont les **produits céréaliers**, les **fruits**, certains **légumes** ainsi que les **légumineuses**.

Pâtes alimentaires, cuites // Riz // Épi de maïs // Patates douces // Pois chiches // Boisson de soja au chocolat // Yaourts aux fruits // Pain // Quinoa // Céréales à petit déjeuner // Courges // Panais // Pois // Pomme de terre // Haricots cuits // Lentilles // Ananas // Cerises // Clémentines // Dattes séchées // Fraises // Jus d'orange // Biscuits aux pépites de chocolat // Confiture, miel, sirop d'érable // Lait écrémé, entier // Légumes frais, surgelés, en conserve // Jus de légumes.



LIPIDES



Rôle énergétique

Contrairement aux protéines et aux glucides qui fournissent 4 kcal par gramme, les lipides fournissent 9 kcal par gramme. Ils participent donc à la couverture des besoins en énergie.

Rôle structural

Les lipides, et surtout les acides gras insaturés, sont les constituants majeurs des membranes cellulaires et des cellules du système nerveux. Ils assurent aussi la plasticité et l'élasticité de la peau car ce sont des constituants importants des cellules du derme.

Processus physiologiques

Ils permettent le transport des vitamines liposolubles (A, D, E et K), ils interviennent dans la synthèse d'hormones stéroïdes (acides gras) Une fois ingérés, les lipides vont être émulsifiés et mélangés aux sels biliaires dans l'intestin. Ils forment des micelles capables d'entrer dans les cellules de l'intestin grêle. Ils en ressortent ensuite sous forme de chylomicron. Les chylomicrons libèrent les lipides dans le sang, où ils circulent liés aux lipoprotéines : les HDL, LDL, etc. C'est la présence de ces lipoprotéines que l'on mesure lors d'un bilan sanguin dans le but de déceler une éventuelle anomalie lipidique.

(Source : nutrition du sportif, ed.Elsevie)

Où trouver les lipides ?

Les principales sources de lipides sont le **beurre**, la **margarine**, les **huiles végétales**, les **aliments frits**, les **viennoiseries**.

Les sources d'oméga-3 sont les poissons gras, les graines de lin et de chia, les œufs enrichis, l'huile de colza et les noix. Les acides gras oméga-6 se retrouvent principalement dans les huiles végétales comme l'huile de pépins de raisins, de maïs, de carthame ou de tournesol.

Beurre // Biscuits au chocolat // Bœuf haché // Crème 35% // Crème glacée // Croissant // Nuggets de poulet // Huile végétale // Jaune d'œuf // Lait entier // Margarine // Noix de Pécan // Pâté // Yaourt au lait entier

Nouveaux menus

PROGRAMME NUTRITIONNEL

SEMAINE 2

LUNDI

Avant activité	Après activité	A 10h	Déjeuner	A 16h	Diner
1 toast avec du miel thé 	Muesli avec une banane en rondelle jus d'orange frais, thé ou café. 	banane  thé 	Cresson, tomates et radis noir avec émincés de bœuf. Pain céréales Smoothie de fruits eau (1/2L)	Barre de céréales eau ou thé 	Saumon grillé, 250g de PdT, haricots verts et petits pois. 2/3 carreaux de chocolat noir. 

MARDI

Avant activité	Après activité	A 10h	Déjeuner	A 16h	Diner
céréales « nature », type flocons d'avoine ou son d'avoine thé 	œufs, pain grillé jus d'orange frais 	thé 	Soupe de légumes de saison. Pain aux céréales Yaourt.	barre de céréales, banane eau ou thé 	Blancs de poulet rôtis, PdT, légumes verts avec sauce d'agrément. Eau

MERCREDI

Avant activité	Après activité	A 10h	Déjeuner	A 16h	Diner
Porridge thé 	Rien si jour de repos, Haricots sur toast (si A.P) jus d'orange frais, thé ou café 	Barre de céréales et banane 	Mozzarella, tomates, avocat, basilic, huile olive, vinaigre balsamique Jus de fruit  eau (1/2L)	1 fruit de saison thé 	Viande grillée, PdT Rôties, légumes verts, carottes 2/3 carreaux de chocolat noir. 

JEUDI

Avant activité	Après activité	A 10h	Déjeuner	A 16h	Diner
céréales « naturelles », type flocons d'avoine ou son d'avoine thé 	œufs, pain grillé jus d'orange frais 	thé ou café 	Ratatouille Pain aux céréales  yaourt eau (1/2L)	Barre de céréales  thé 	Bœuf, brocolis, piments rouges frites et riz basmati  eau

VENDREDI					
Avant activité	Après activité	A 10h	Déjeuner	A 16h	Diner
1 toast avec du miel	Haricots sur toast	banane	Salade verte, jambon de parme, avocat	Yaourt	1 bière (pour les majeurs)
thé	Verre de lait, 1 fruit de saison			thé	Pizza / salade.
		 			 
			Jus de fruits, eau		eau

Vos programmes proposent de 1 à 3 journées de récupération par semaine, libre à vous de compléter cette proposition de menus par les spécialités culinaires propres à votre foyer, comme tout bon foyer français.



PROGRAMME NUTRITIONNEL

SEMAINE I

LUNDI

Avant activité	Après activité	A 10h	Déjeuner	A 16h	Diner
céréales « naturelles », type flocons d'avoine ou son d'avoine thé 	toasts (2) avec beurre de cacahuètes Pour commencer sur le bon pied, 1 « noisette » de crème de marron (spécial gourmands). jus d'orange frais + eau (75/25). 	banane  thé 	salade blancs de poulet cuits, huile d'olive, graines de courges, yaourt eau (1/2L)	fruits secs eau ou thé 	bœuf épicé, brocolis aux oignons, riz basmati 2/3 carreaux de chocolat noir. 

MARDI

Avant activité	Après activité	A 10h	Déjeuner	A 16h	Diner
yaourt à la grecque thé 	œufs, pain grillé jus d'orange frais 	thé 	salade de thon, pommes de terre smoothie de fruits de saison	barre de céréales, banane eau ou thé 	fondue de poireaux, haddock au riz jus de pomme et eau

MERCREDI

Avant activité	Après activité	A 10h	Déjeuner	A 16h	Diner
céréales « naturelles », type flocons d'avoine ou son d'avoine thé 	céréales avec banane coupée en rondelles jus d'orange frais, thé ou café 	thé ou café 	salade, jambon, moutarde salade de fruits  eau (1/2L)	yaourt à la grecque avec du miel thé 	pâtes à la ratatouille avec parmesan (oignons doux, poivrons, courgettes, aubergines et champignons revenus dans l'huile. 1 boîte de tomates, sel, des herbes mélangées, 1 cuillère à café de sucre) 2/3 carreaux de chocolat noir. 

JEUDI

Avant activité	Après activité	A 10h	Déjeuner	A 16h	Diner
céréales « naturelles », type flocons d'avoine ou son d'avoine thé 	œufs, pain grillé jus d'orange frais 	thé ou café 	soupe de courge, pain  yaourt eau (1/2L)	salade de fruits  thé 	côtes de porc à la moutarde, aux épinards et brocolis  fromage blanc/pomme, miel eau

VENDREDI					
Avant activité	Après activité	A 10h	Déjeuner	A 16h	Diner
1 toast au miel	muesli avec une banane en rondelles	banane	soupe de légumes frais, pain	Yaourt	1 bière (pour les majeurs)
thé	jus d'orange frais, thé ou café	thé	eau (1/2L)	thé	salade verte et lamelles de carottes (huile au choix), poulet rôti, pommes de terre en purée, courge rôtie, haricots.
					 
					eau

Vos programmes proposent de 1 à 3 journées de récupération par semaine, libre à vous de compléter cette proposition de menus par les spécialités culinaires propres à votre foyer, comme tout bon foyer français.

