

# LA NOURRITURE ET L'HYDRATATION

des carburants nécessaires pour le sport

## Eau

L'organisme perd de l'eau en permanence. En effet 75% de l'énergie produite par les muscles se dissipe sous forme de chaleur, et la sudation est le seul moyen de refroidissement du corps.

## Perte protéique

L'effort physique entraîne une perte protéique due à la dégradation des cellules musculaires. Les besoins protéiques sont globalement du simple au double entre un sédentaire et un sportif ou une sportive.

## Réserves lipidiques

Les réserves lipidiques également utiles pour l'énergie sont plus mobilisées lors d'effort prolongés

## Glycogène musculaire

Le sport, surtout de longue durée, provoque également l'épuisement du glycogène musculaire

## L'HYDRATATION EST ESSENTIELLE



Lorsque l'on pratique une activité sportive, les besoins en eau sont élevés. Il est conseillé de boire 0,5L d'eau par heure d'activité sportive et au moins 1,5L en dehors de l'activité physique et durant toute la journée. Une hydratation insuffisante a un impact négatif sur les capacités physiques et cognitives.

### Ce qu'il faut faire

- ✓ Prendre un petit-déjeuner avant un effort physique de préférence avec un délai de digestion
- ✓ Veiller à manger dans l'heure qui suit l'activité sportive pour favoriser la récupération sous forme de repas ou de collation à base de laitage et de fruit
- ✓ Se faire plaisir sans culpabiliser ! Indispensable pour mettre en place un comportement alimentaire sain et durable dans le temps

### Ce qu'il ne faut pas faire

- ✗ Eviter de manger juste avant de faire du sport ou consommez simplement un encas
- ✗ Ne pas consommer d'aliments trop épicés avant un effort (risque de brûlure d'estomac, reflux...);
- ✗ Trop manger de façon répétée, abuser de certains aliments (notamment gras et sucrés) et consommer des produits transformés.

## L'ASSIETTE IDEALE POUR ETRE PERFORMANT

1 portion de Viande / Poisson  
Oeuf / Tofu

1 portion de légumes crus et cuits au choix



Un laitage ou un fruit sans oublier une entrée pour enrichir le repas en aliments intéressants

1 portion de féculents

Macronutriments qui apportent de l'énergie : glucides, protéines, lipides, fibres

### Micronutriments

qui n'apportent pas d'énergie mais qui sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme : les vitamines (hydrosolubles\* : B, C etc. et liposolubles\* : A, E, D etc.), les minéraux (Fer, sodium, potassium, magnésium etc.)

\*hydrosolubles : solubles dans l'eau qui ne se stockent pas dans le corps. Leur consommation doit être quotidienne.

\*liposolubles : solubles dans les graisses qui ne se stockent pas dans le corps.

## LES CONSEILS D'UNE DIÉTÉTICIENNE À L'INSEP

La nutrition en pourcentage d'efficacité pour le sportif ou la sportive: 80% dans l'assiette, 19% au niveau des stratégies pré-per-post entraînement et compétition et seulement 1% pour la supplémentation ou complément alimentaire (produits normés sécurisés EN 17444).

Les compléments alimentaires ne doivent en aucun cas remplacer une alimentation naturelle. Toutefois, leur pratique constitue parfois un avantage dans la stratégie alimentaire.

## LES BONNES PRATIQUES DES PARTENAIRES EUROPÉENS

Le centre sportif de Böson (Suède) prévoit de réaliser une page d'accueil sur son site comportant des informations sur la nutrition. Elle sera à destination du grand public et des sportifs de haut niveau venant s'entraîner dans le centre.

Le centre sportif Centro de Alto Rendimiento do Jamor (Portugal) possède un service de nutrition pour ses sportifs de haut niveau au sein duquel les nutritionnistes réalisent des plans de nutrition sur-mesure, fournissent des cours de nutrition et s'assurent de la qualité des repas proposés dans leur cantine. Les nutritionnistes donnent également des conseils au grand public qui se rendent dans leur centre.

Le centre sportif Centro de Alto Sant Cugat (Espagne) quant à lui, met actuellement en place un nouveau projet de nutrition basé sur l'intelligence artificielle. Les repas servis au restaurant du centre seront scannés si l'athlète le désire. L'objectif est de recenser les différents plats des sportifs de haut niveau pour pouvoir les accompagner au mieux quotidiennement.