

# L'alimentation du jeune sportif

Aurélie Demierre  
Diététicienne diplômée HES



# Problématique

- 1 adolescent sur 5 en surpoids
  - Alimentation trop riche en sucre et en graisse et manque de fibres, vitamines et minéraux
- Chez les jeunes sportifs :
  - Ne se nourrissent pas mieux
  - Sensibilisés mais ont des idées reçues parfois fausses
  - Tendance à consommer des compléments alimentaires
  - Recherche de performance peut amener à un comportement à risque

# Buts de la présentation

- Sensibiliser les jeunes sportifs et leur entourage (entraîneurs, parents...) à l'importance d'une alimentation équilibrée lors de la pratique d'un sport.
- Apporter des information nutritionnelles spécifiques à la pratique du sport.

# Plan de la présentation

- La pyramide alimentaire: présentation des différents groupes d'aliments et spécificités pour le sportif
- Les vitamines et minéraux
- Comment se nourrir avant, pendant et après un effort
- Conclusion, questions

# Questions

- Quand je fais du sport, je peux manger tout ce que je veux sans limite?
- Les crampes musculaires peuvent être dues à un manque d'eau et de produits laitiers ?
- En tant que sportif, je dois consommer des suppléments alimentaires (ex. vitamines, oméga 3, magnésium)?
- Dès que je fais du sport, je dois boire des boissons pour sportifs?

# La pyramide alimentaire

Pyramide alimentaire du jeune sportif,  
Espace Prévention Lausanne



# Les boissons (1)

- Eau, tisane, bouillon, (café, thé)
- Rôle de l'eau: transport des substances dans tout le corps, régulation de la température corporelle, drainage déchets,...
- Besoins en eau: 1 à 1,5l  
+ 4 à 8dl par heure de sport
- Déshydratation entraîne la diminution des capacités (endurance, puissance, vitesse, résistance, mais aussi capacités de concentration, coordination ... récupération... et blessures !)

# Les boissons (2)

- Effort < 1 heure  
→ l'eau pure suffit

- Effort de 1 à 3 heure(s)  
→ ajouter entre 40 et 60g/1l de glucides, en fonction de la température, de l'humidité et de l'intensité de l'effort

Cela correspond à un jus de fruits coupé (1/2 jus, 1/2 eau) ou 1 tasse de thé (2dl) avec 2 carrés de sucre

- Effort > 3 heures  
→ ajouter 1 pincée de sel/1l



# Les boissons (3)

- Boisson isotonique/énergétiques du commerce souvent trop sucrées et chères
- Boissons énergisantes sont acidifiantes et intérêt des composants (taurine, caféine,...) non prouvé
- Choisir des eaux riches en bicarbonates car alcalinisantes (ex. Badoit, Vichy)

# Les farineux

- Pain, pâtes, riz, pdt, polenta, céréales (orge, millet, avoine, sarrasin,...), légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges,...)
- Rôles: apport en énergie (carburant), vitamines du groupe B et minéraux (magnésium pour produits complets, potassium pour la pdt)
- Besoins: à chaque repas  
+ 1 portion supplémentaire par heure de sport  
Cela correspond à 1 barre de céréales, 1 tr de pain, 2-3 biscottes

# Les fruits et légumes

- Frais, surgelés, jus, soupe, en conserve
- Rôles: apport en vitamines ( $\beta$ -carotène, vit. C,...) , minéraux (magnésium, potassium), fibres alimentaires et substances antioxydantes (zinc, sélénium,...)
- Besoins: 5 portions  
**1 portion = taille de notre poing (min 120g)**  
Ex.: jus de fruits le matin, légumes et salade de fruits à midi, fruits secs l'après-midi et crudités le soir

# Les produits laitiers (1)

- Lait, yaourt, fromages, séré, blanc battu, desserts à base de lait
- Rôles: apport en calcium (os et contraction musculaire) et protéines
- Besoins: 3-4 portions par jour

# Les produits laitiers (2)

- Une portion correspond à
  - 1 verre de lait (2-2,5dl)
  - 1 yaourt (~150g)
  - 30-40g de fromage
  - 200g de fromage frais type séré
  - 1-2 flan(s) ou crème(s) dessert

# Viande-poisson-œuf (1)

- Viande (fraîche, fumée, crue), poisson (frais, surgelé, fumé, en boîte), œuf (et légumineuses)
- Rôles: apport en protéines (construction, réparation), vitamine B12 et fer
- Besoins: 1-2 portion(s)  
Pas besoin de portion supplémentaire pour le sportif

# Viande-poisson-œuf (2)

- La portion dépend de l'âge :
  - 11-12 ans: 60g V-P ou 1 œuf
  - 13-15 ans: 80-100g V-P ou 2 œufs
  - 16-adulte: 120g V-P ou 2 œufs

# Les matières grasses

- Huiles, beurre, crème, mayonnaise (qualité!)
- Rôles: apport en énergie (réserve), en vitamines liposolubles (A,D,E,K) et en acides gras essentiels (AGE)
- Besoins: 1cs midi et soir, max. 10g de beurre ou margarine le matin
  - + 1/2 portion supplémentaire par heure de sport



# Les produits sucrés

- Sucre, sirop, chocolat, sodas, biscuits, pâtisseries,...
- Rôle: aliments "plaisir "
- Besoins: aliments non indispensables, max. 1x/jour

# Les vitamines et minéraux

## Intérêt de certains lors d'activité physique:

- Vit. Groupe B: utilisation de nos réserves énergétiques
- Vit. C et E: antioxydantes  
Il suffit d'1 pamplemousse, de 2 kiwis ou de 2 dl de jus de fruits pour couvrir les besoins en vitamine C
- Fer: fixation et transport de l'O<sub>2</sub> dans le sang
- Calcium, magnésium: contraction musculaire
- Sodium, potassium: équilibre hydrique et transmission de l'influx nerveux

# Avant un effort (1)

- Avant un entraînement:  
prendre une collation **1 heure avant** composée de:  
1 farineux + 1 fruit ou 1 laitage

Exemples:

pain d'épices + jus de fruits

pain aux fruits + yaourt

barre de céréales nature + yaourt drink

yaourt bircher

# Avant un effort (2)

- Avant une compétition:

prendre un repas min **3 heures avant** car la digestion utilise beaucoup d'énergie composé de:

1 farineux + 1 légume cuit + 1 portion de protéines maigre ou 1 laitage + 1 dessert + 1 boisson

Exemples:

- risotto aux petits légumes, fromage râpé, yaourt, jus de fruits
- pain mi-blanc, peu de beurre, confiture, yaourt, jus de fruits ou céréales muesli, lait, compote de fruits

# Avant un effort (3)

- Ration d'attente:

L'attente anxieuse plus encore que le travail musculaire peut entacher les réserves de glucides.

→ ingérer de petites quantités de glucides à intervalles réguliers

Exemples:

jus de fruits dilué à 50%

tisane avec 20-30g de sucre/l

# Pendant l'effort (1)

- Le ravitaillement dépend de l'activité pratiquée
- Sport d'endurance:
  - < 1h, boire de l'eau (4-8dl/h)
  - > 1h, choisir des boissons sucrées (40 à 60g/l) ou aliments solides (fruits mûrs, barre de céréales, pâte de fruits,...)
  - > 3h, apport en sel nécessaire

# Pendant l'effort (2)

- Sport d'endurance
  - Ingérer de petites quantités de glucides à intervalles réguliers (fruits mûrs, pâtes de fruits, gels hyperglucidiques, boissons sucrées avec 20-30g/l,...)
  - Lors d'une compétition d'une journée, consommer à midi un repas complet mais léger (idem avant compétition)
  - Sucre de raisin intéressant lors d'un sport d'endurance ou quelques minutes avant un effort de résistance

# Après l'effort

- Immédiatement:

consommer une boisson sucrée et riche en bicarbonates

- Repas de récupération

1 farineux + 1 portion de protéines maigre + 1 légume + 1 dessert + 1 boisson

Exemple:

bouillon aux légumes, pommes de terre, œuf au plat, épinards, salade de fruits, eau (ex. Badoit, Vichy)



# Questions

- Quand je fais du sport, je peux manger tout ce que je veux sans limite

**FAUX**

- Les crampes musculaires peuvent être dues à un manque d'eau et de produits laitiers

**VRAI**

- En tant que sportif, je dois consommer des suppléments alimentaires (ex. vitamines, oméga 3, magnésium)

**FAUX**

- Dès que je fais du sport, je dois boire pour sportifs

**FAUX**

# Conclusion, questions

## L'entraînement commence à table

