

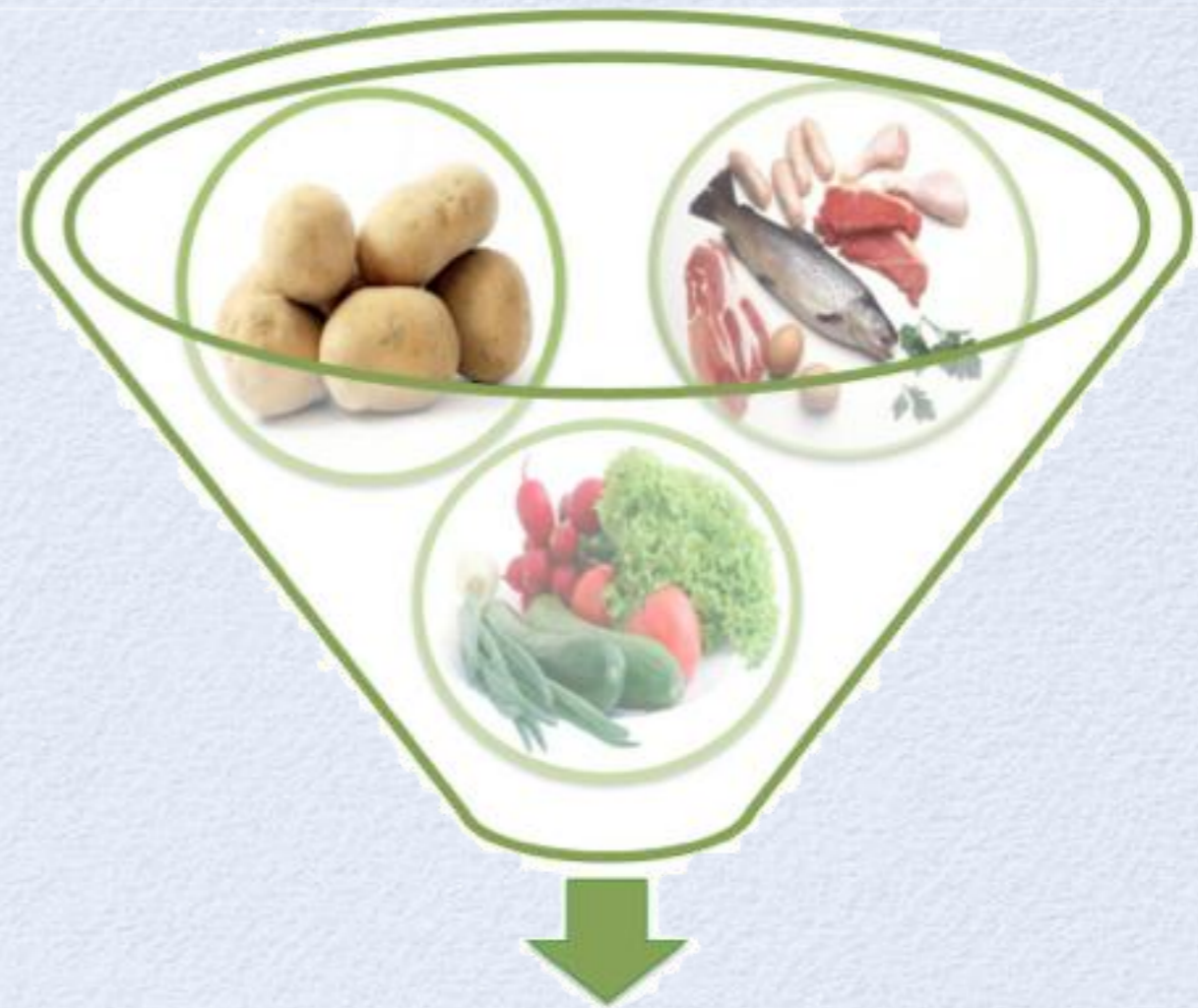


L' ALIMENTATION DES CHAMPIONS

Club de Rugby - Ottignies
Nutri - Challenge
Septembre 2011

GROUPE ALIMENTAIRES

- Protéines
- Glucides
- Graisses
- Eau



Alimentation équilibrée

PROTEINES

● Origine animale

- Viande, volaille, oeufs, poisson, produits laitiers

● Origine végétale

- Légumineuses (soja, lentilles, pois chiches,...) + oléagineux (noix, pistaches, cacahuètes, noix de cajou,...), muesli, quinoa, flocons d'avoine.

1 gr/kilo/jour



ROLES

- Construction
- Entretien
- Réparation
- Satiété
- Fabrication d' hormones & enzymes
- Dépenses énergétiques ↗



GLUCIDES

- **Glucides simples:**

- Pain blanc - pâtes blanches - riz blanc
- Produits raffinés/pâtisseries/biscuits
- Chocolat et bonbons
- Miel, confiture...
- Sucre
- Edulcorants



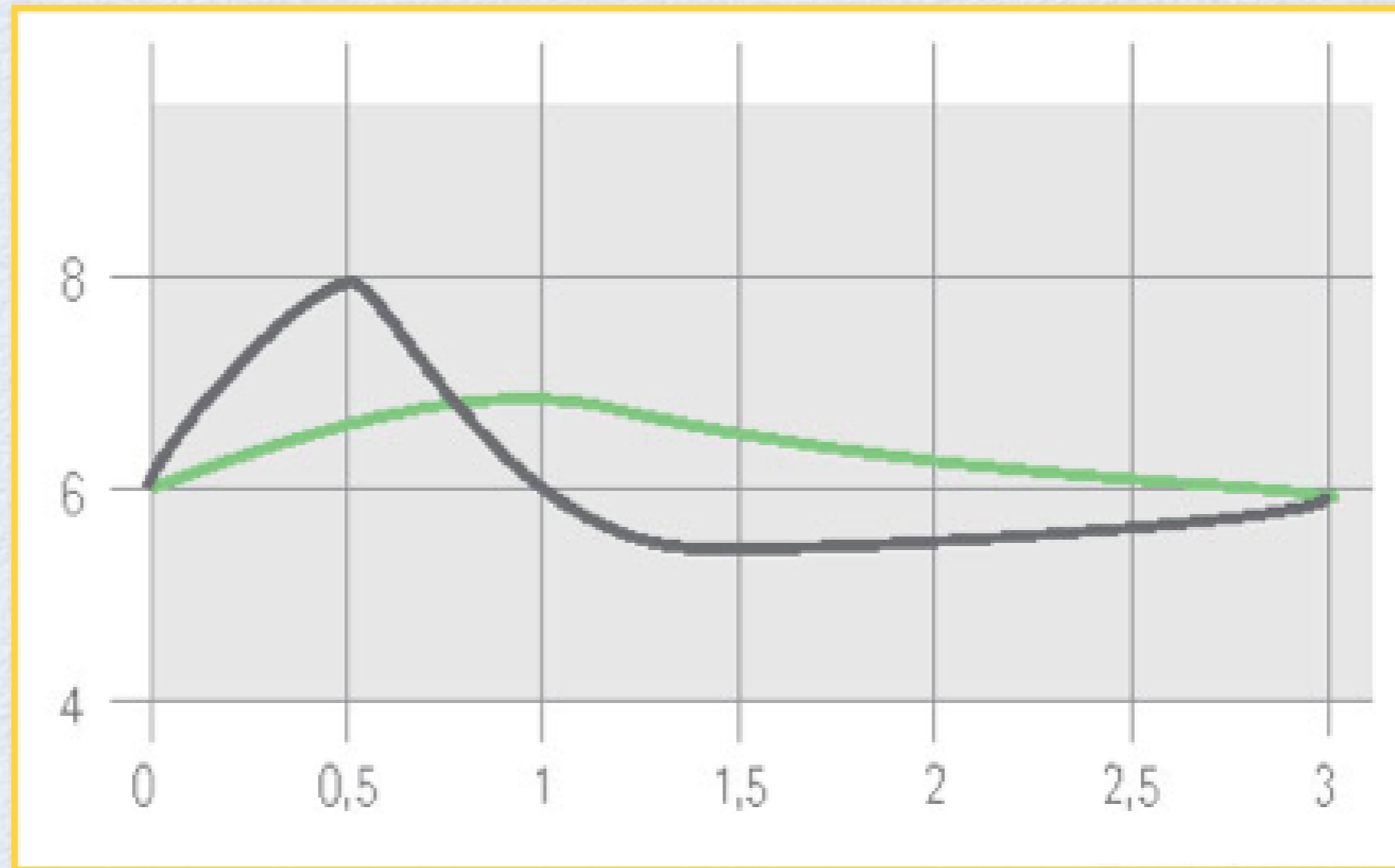
GLUCIDES : SUITE

- **Glucides complexes:**

- Produits non raffinés: pain- pâtes- riz complet
- Céréales complètes
- Légumineuses
- Fruits & légumes



Taux de sucre sanguin



ROLES

- Complexes à chaque repas : éviter les hypoglycémies
- Simples : après un effort d'1h30
- Hydratation = restauration optimale du glycogène

250 gr/jour/personne



GRAISSES

5 catégories différentes:

- **Graisses saturées:** solides à t° ambiante: viande, beurre, produits laitiers, huile de coprah, huile de palme, huile de coco

=> riches en cholestérol

- **Graisses poly-insaturées:** liquides à t° ambiante: huiles végétales, oléagineux, avocats, huile de poissons.

=> riches en omega 3/6: acides gras essentiels

- **Graisses mono-insaturées:** liquides à t° ambiante mais solides dans le frigo: huile olive & huile d'arachide.

=> riches en omega 9, conviennent à la cuisson



GRAISSES : SUITE

- *Graisses hydrogénées et trans :*

=> margarines, huiles, pâtisseries, biscuits, chips, fast food

=> augmentent la durée de vie du produit

=> Stockées dans les cellules graisseuses

=> Dangereuses, augmentent le cholestérol, risques de maladies cardio vasculaires, obésité et cancérigène.



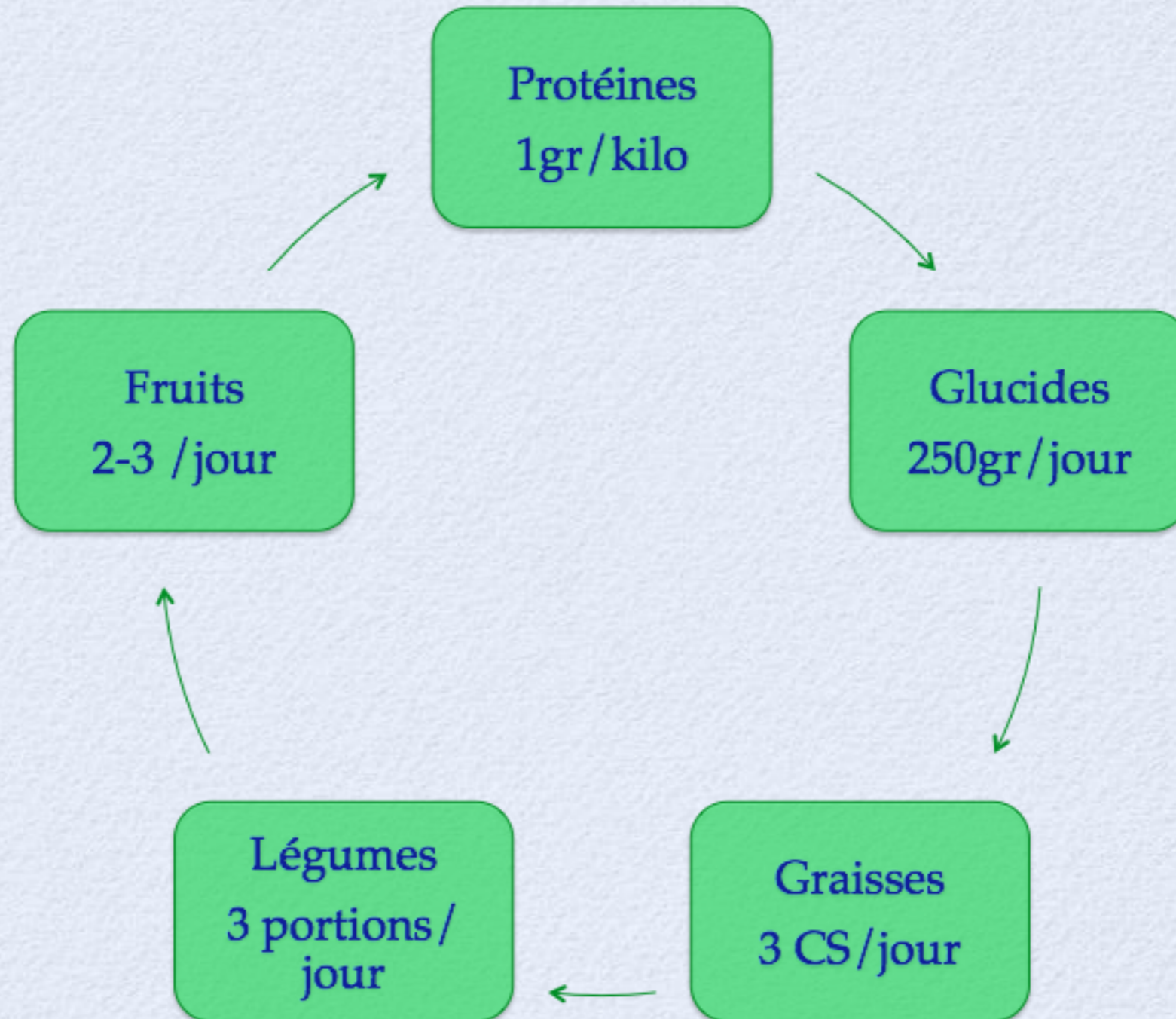
ROLES

- Ralentissement du vieillissement cellulaire
- Meilleurs échanges entre les cellules
- Climat hormonal optimum
- Ralentissement du catabolisme

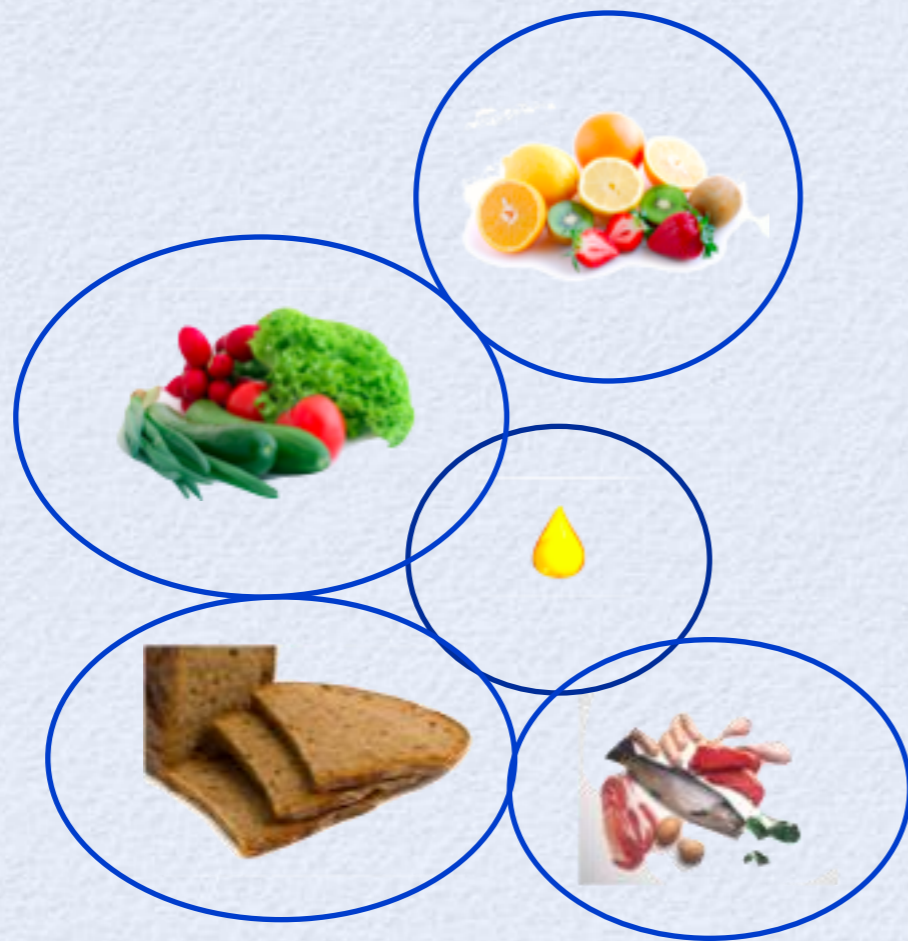
3 à 4 CS /jour



EN PRATIQUE



CERCLES D'EQUILIBRE



LE MUSCLE

- La qualité de l'effort et les résultats seront déterminés par :
 - La réserve en glycogène
 - Un apport suffisant en protéines
 - Un apport suffisant en acides gras
 - Un apport suffisant en Ca et en Mg
 - L'hydratation
 - Fréquence des entraînements



BOISSONS POUR SPORTIFS

- Il existe 3 types de boissons de réhydratation :
 - Hypotoniques : eau
 - Isotoniques : 7 % de glucides
 - Hypertoniques : > 20% de glucides

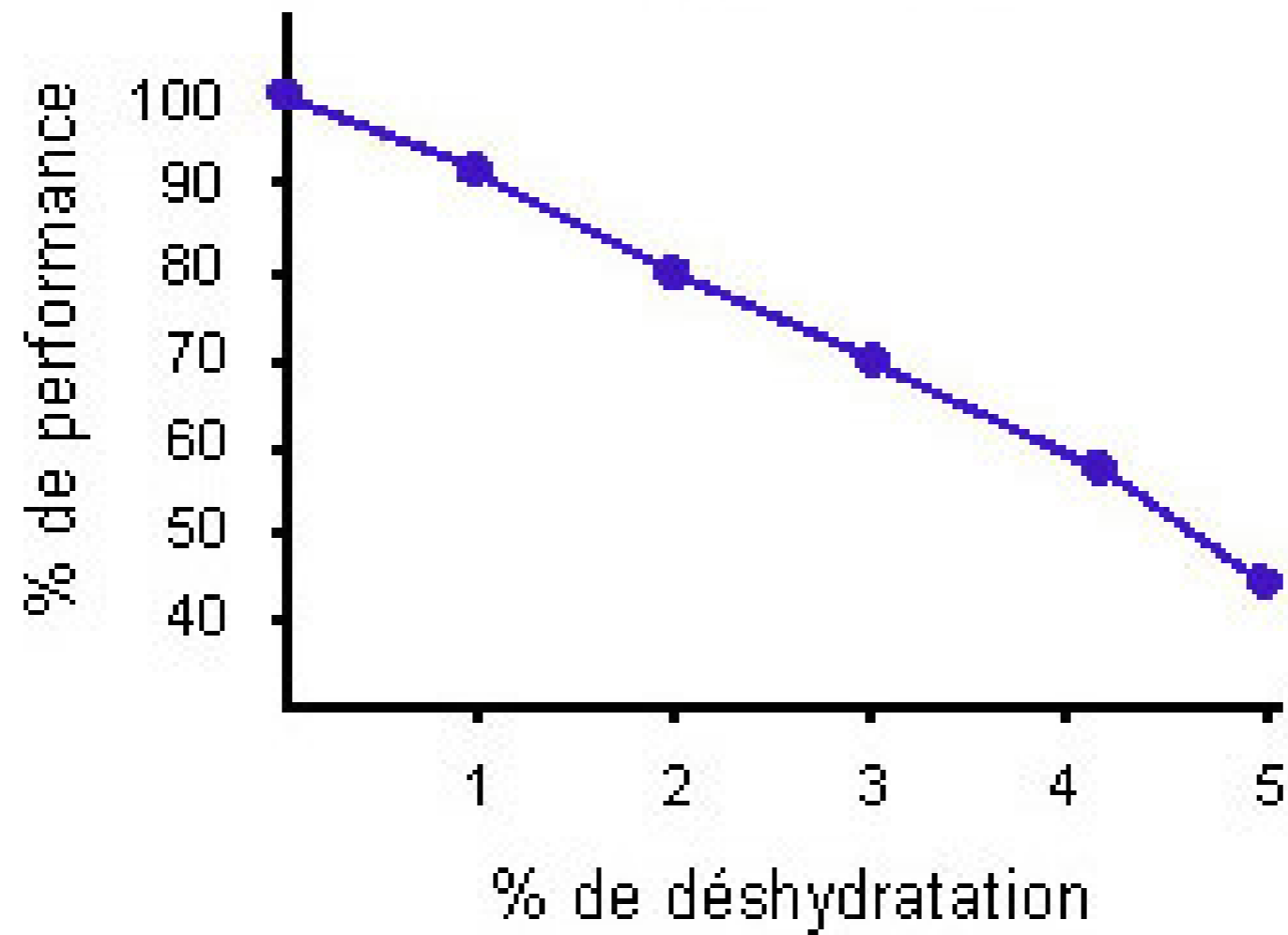


EAU & SPORT

- Transpiration ++ lors des entraînements
 - => Ces pertes doivent être compensées pour éviter un état de déshydratation
 - Sensations de soif
 - élévation de la fréquence cardiaque
 - Baisse de la tension artérielle
 - Chute des performances (fatigue, essoufflement, douleurs musculaires,...



Performance



BOISSONS

- L'eau devra être consommée tout au long de la journée
- Les boissons à 7% de glucides seront prises pendant l'entraînement (110 à 120 ml toutes les 20 minutes)
- Les boissons à + de 20% seront prises après l'entraînement de plus de **1h30**.

EN PRATIQUE

- **PETIT DEJEUNER**

- 1 grand bol de muesli ou flocons d'avoine avec 150 à 200 gr de yaourt entier nature + fruit

ou

- 1 grand bol de porridge + 1 fruit

ou

- 2-3 tranches de pain complet/multi céréales + jambon artisanal ou fromage au lait cru/oeuf/roasbeef + beurre + 1 fruit



LUNCH & DINER

- Viande ou poisson ou légumineuses + riz ou pommes de terre ou pâtes + légumes cuits et/ou crus + 1-2 CS d'huile de 1 ère pression à froid.
- ATTENTION BONNE QUANTITE de féculents après l'effort => un gros bol rempli



CONSEILS PRE/POST MATCH

- **La veille du match**
 - 1 repas de pâtes blanches bien cuites + viande maigre + légumes cuits +2 CS d'huile de colza
 - Pas de produits laitiers /pas de fibres/pas de crudités
 - Bien s'hydrater avec eau plate ou boisson à 7% de glucides

LE JOUR J

- **Petit déjeuner 2-3 heures avant le match** : au choix:
 - 1 grand bol de porridge au lait cru/ pasteurisé
 - 3-4 tranches de pain mi-gris + jambon dégraissé + filet d'anvers (pas de beurre)
 - 2-3 oeufs (3 blanc pour un jaune) + 3-4 tranches de pain mi-gris
 - + 1 verre d'eau plate
 - Pas de fruits/fibre/graisse

LE JOUR J

Une heure avant la compétition 3-4 biscuits secs sont autorisés avec une boisson à 7% de glucides (250 ml)

APRES LE MATCH

- Prendre de suite une boisson hypertonique (350 ml)
- Augmenter légèrement la charge en protéines pendant 4 jours (équivalent de la main au lieu de la paume de la main)
- Repas de pâtes ou purée après le match
- Bien s'hydrater avec de l'eau plate
- Reprendre le canevas équilibré après 4 jours

BENEFICES POUR LA SANTÉ

- Augmentation de l' énergie => moins de coups de pompe
- Moins de fringales
- Moins de rhumes & infections
- Aide à maintenir un poids santé
- Réduit les risques de maladies graves
- Moins de cholestérol



BENEFICES : SUITE

- Meilleure concentration
- Moins de problèmes menstruels
- Moins de problèmes de prostate
- Meilleure fertilité
- Meilleur sommeil
- Meilleure qualité de vie



CONCLUSION

- Mangez à chaque repas les 4 catégories d' aliments
- Préférez les produits non raffinés, les moins préparés industriellement
- Utilisez des huiles de 1ère pression à froid
- Préférez les fruits et légumes de saison
- Attention aux publicités mensongères
- Evitez les produits lights & édulcorants

