Comment bien s'alimenter… après une période d'inactivité?

La présentatrice

- Emilie Barillot Fontrobert

- Entraineur
  - Gymnastique artistique féminine
  - Espérance et Vaillantes de Brignais, Rhône

- Diététicienne DE
  - Depuis 2008
  - À Mornant, Rhône

Pourquoi cette réunion?

- Quelle nutrition pour le sportif?
  - En général
  - Dans la situation sanitaire actuelle

Menu

- Généralités sur l'alimentation
  - L'équilibre alimentaire
  - Le sport
  - La digestion

- Des aliments aux nutriments:
  - Les lipides
  - Les glucides
  - Les protéines
  - L'hydratation

GENERALITES SUR L'ALIMENTATION

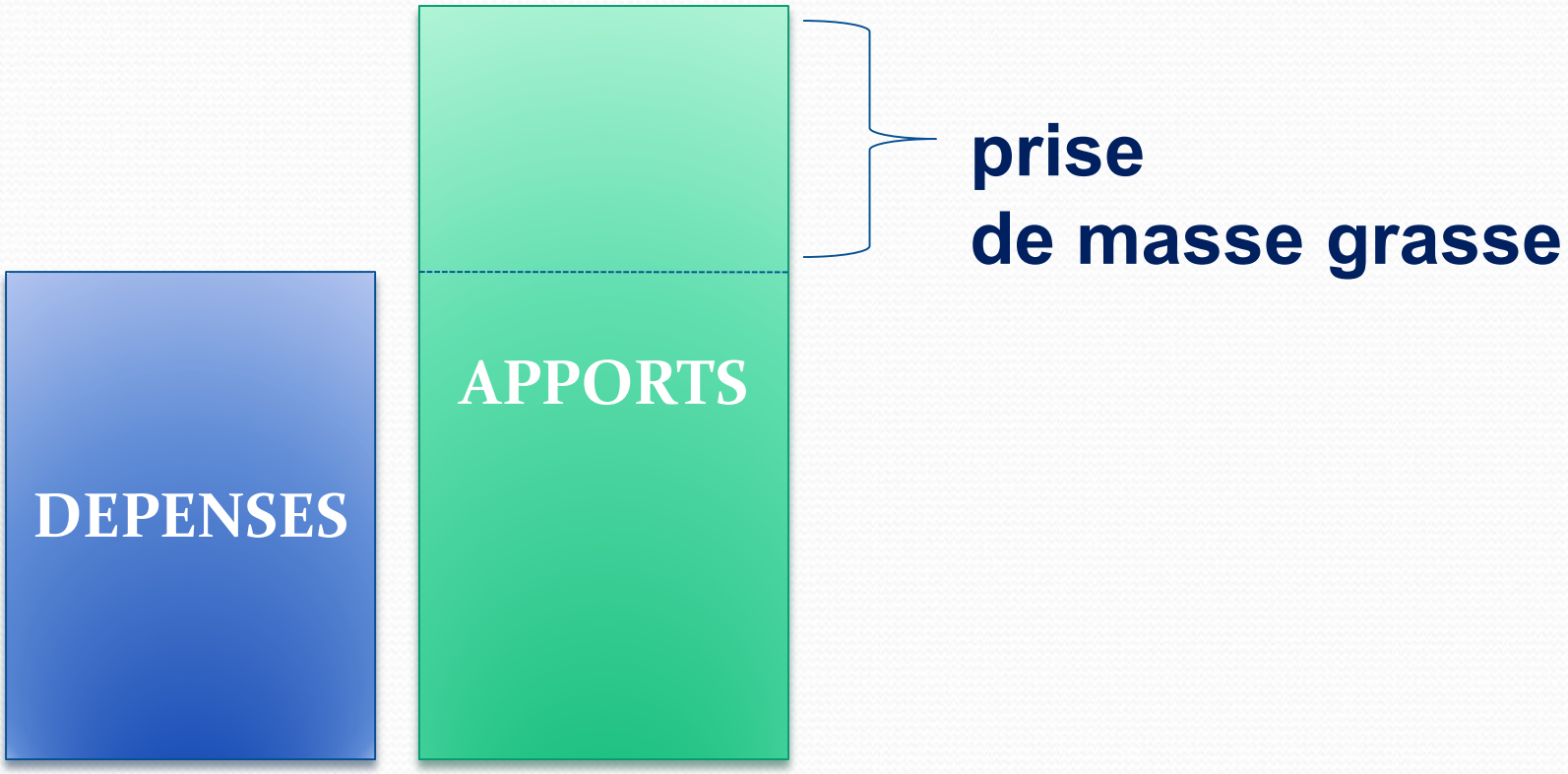
Qu’est ce qu’une alimentation équilibrée ?

- Une alimentation :
  - **Un apport calorique proportionné à notre dépense d'énergie.**
  - **Variée**
  - **Bien répartie dans la journée**

  Un poids de forme est un poids stable

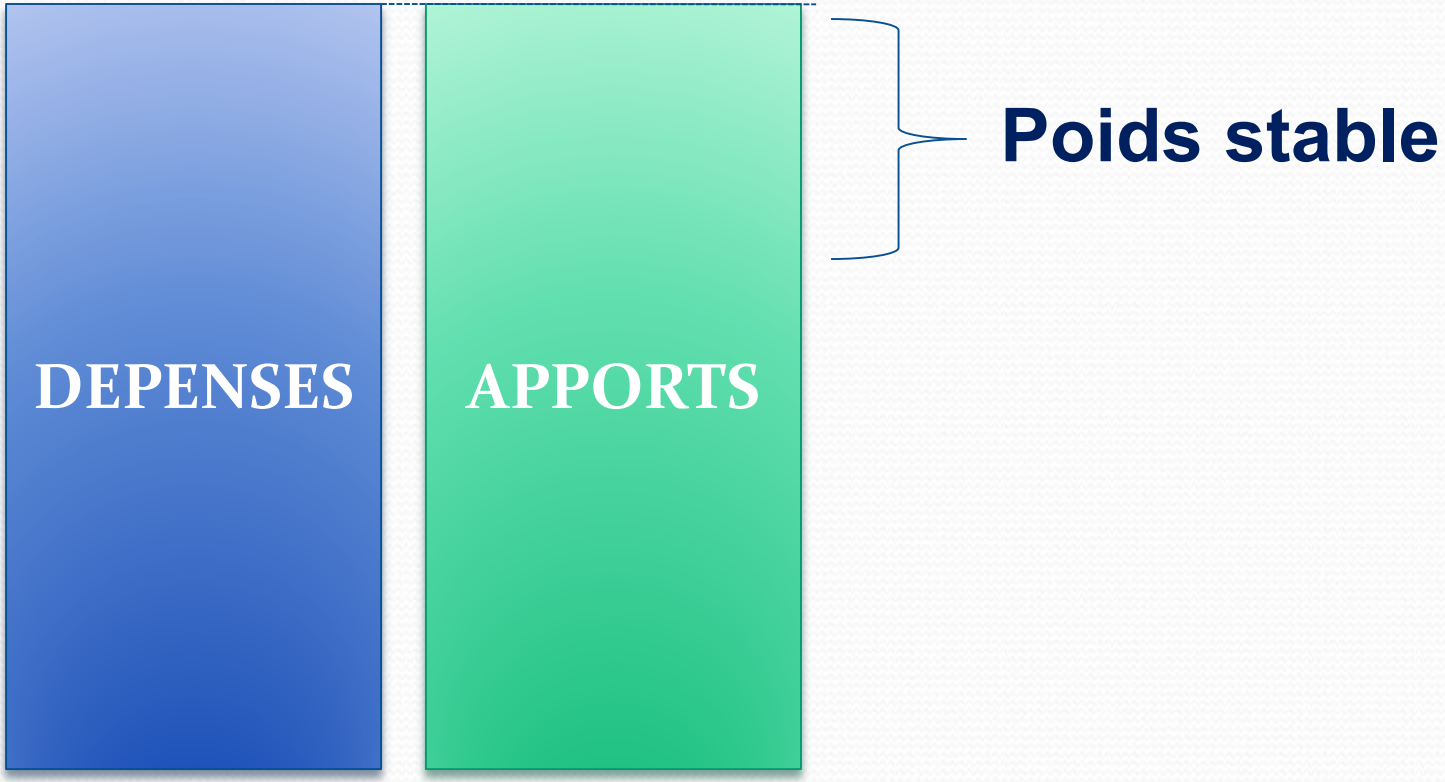
  - Aliments ➔ Fournissent l’énergie
  - Corps ➔ Consomme l’énergie

Dépenses / apports :
Tout est question d'équilibre…

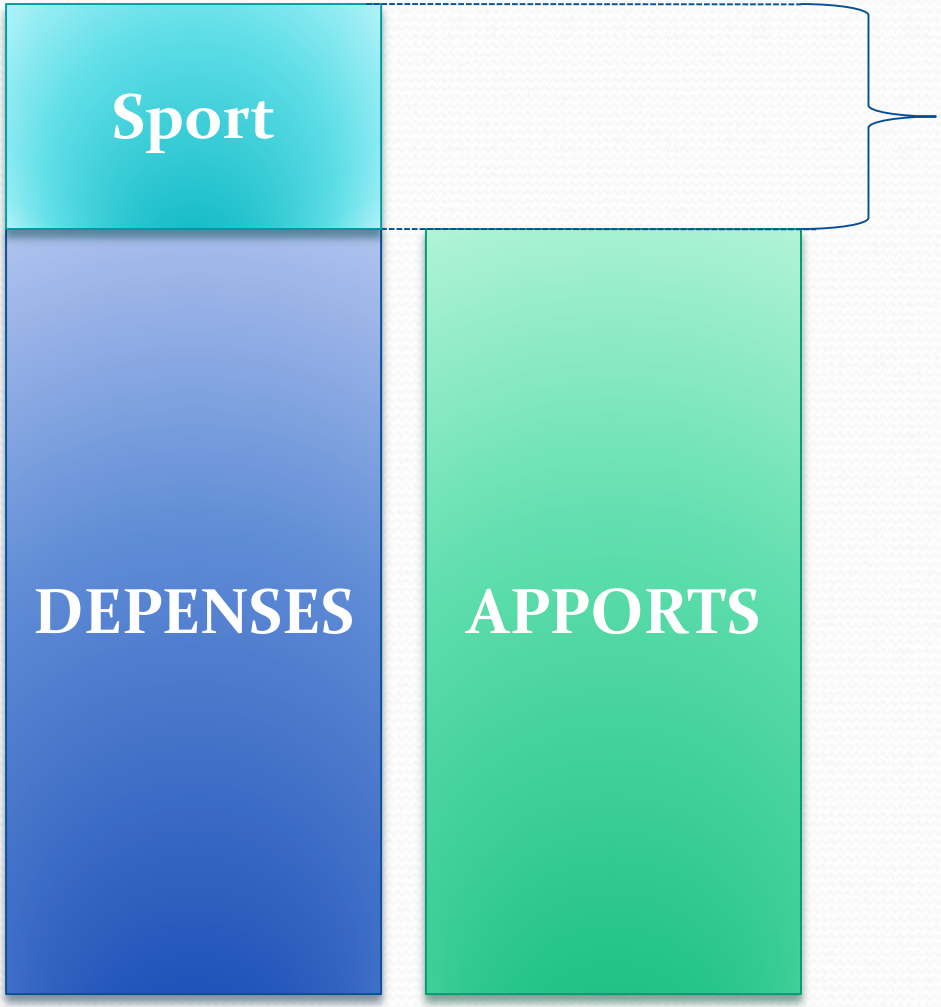


Dépenses / apports :
Tout est question d'équilibre…

Dépenses / apports :
Tout est question d'équilibre…

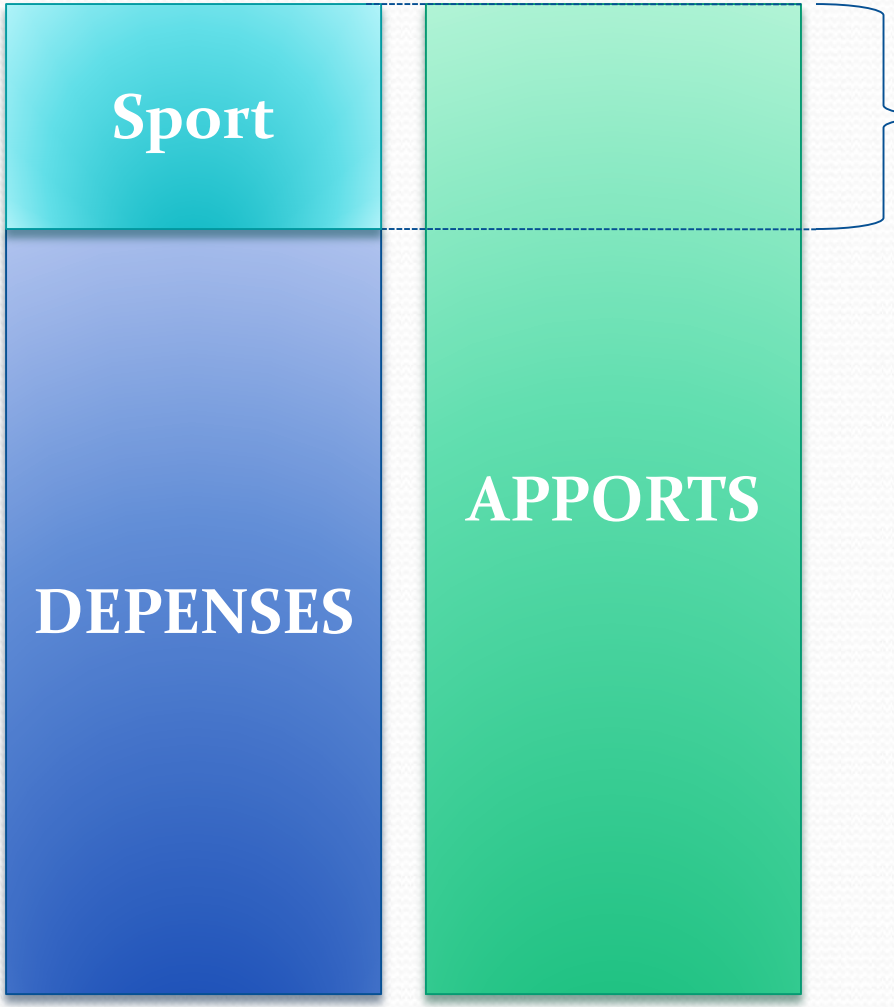


Le sport



Apports à augmenter

L’arrêt du sport



Apports à diminuer en cas d’arrêt du sport

La situation actuelle

- cours en visio → la dépense énergétique a été diminuée
  - masse musculaire de l'organisme s'est réduite
  - masse de graisse à augmentée
- Scolarité / télétravail en visio → sédentarité
- Pas de baisse générale des apports voir d'une augmentation avec une présence plus importante au domicile

LA DIGESTION :DES ALIMENTS AUX NUTRIMENTS

Des aliments aux nutriments

- Les organes n'utilisent pas directement les aliments consommés

- Les aliments
  - Sont transformés en nutriments dans l'estomac: Lipides, glucides, protéines , l'eau…

- Les nutriments
  - Sont absorbés dans l'intestin
  - Sont distribués par le sang aux organes

La digestion

- 5 litres de sang
- Digestion ➔ concentration du sang autour de l'estomac
- Effort ➔ afflux sanguin vers les muscles sollicités
- Prévoir une activité physique une fois la digestion terminée

LES LIPIDES

Le rôle des lipides

- Apportent de l'énergie au corps (comme les glucides)
- Digestion très lente et ralentit la digestion de la totalité du bol alimentaire

Les lipides et le sport

- Lipides avant le sport :
  - ralentissement de la digestion entraine inconfort
  - remontées dans l'œsophage,
  - risque d'hypoglycémie

LES GLUCIDES

Le rôle des glucides

- Source principale d'énergie

- Indice glycémique = temps de digestion des sucres
  - Les IG élevés
    - Aliments qui élèvent rapidement la quantité de sucre dans le sang
  - Les IG bas
    - Aliments qui élèvent peu la quantité de sucre dans le sang

Facteurs influençant l'IG :

- Différentes caractéristiques influencent l'IG des sucres
  - Leur nature biochimique (glucose,, fructose…)
  - Leur associations avec d'autres nutriments (les fibres, les lipides et les protéines…)
  - Leur niveau de raffinage
  - Leur cuisson et température de consommation

➔ **choisir ses glucides en fonction des effets recherchés**

Les glucides et le sport

IG élevés

- avant un entraînement en collation rapide (30mn à 1h avant)
- avant une compétition en renfort du petit déjeuner
- en compétition (plutôt courtes ou pour la fin de la compétition)
- en récupération immédiate d'un entraînement intense ou d'une compétition d'une durée de (0 à 30mn)

Les glucides et le sport

IG bas

- avant un entraînement, au repas qui précède (+3h avant)
- avant une compétition (3h avant)
- en surcharge glucidique (jours précédant une compétition)
- en compétition (durée supérieure à 2 heures)
- après tous les entraînements et compétitions, au repas qui suit, en recharge glucidique (plus d'1h après l'effort)

La consommation d'aliments à IG bas favorise la récupération musculaire

Conseils pour prévenir l'hypoglycémie

- proposer la vente de pates lors des compétitions
- Prévoir des collations sucrées pour compenser les dépenses inhabituelles en compétition

Les glucides…

… dans la situation sanitaire actuelle

- Recherche d'une diminution de masse grasse :
  - diminution des apports de glucides
  - augmentation des exercices d'endurance

LES PROTEINES

Le rôle des protéines

- Constitution des cellules de l'organisme, des muscles, des tendons et des cartilages.

- Maintien de la masse musculaire

Les protéines et le sport

- Favorisent la croissance de la masse musculaire

Les protéines…

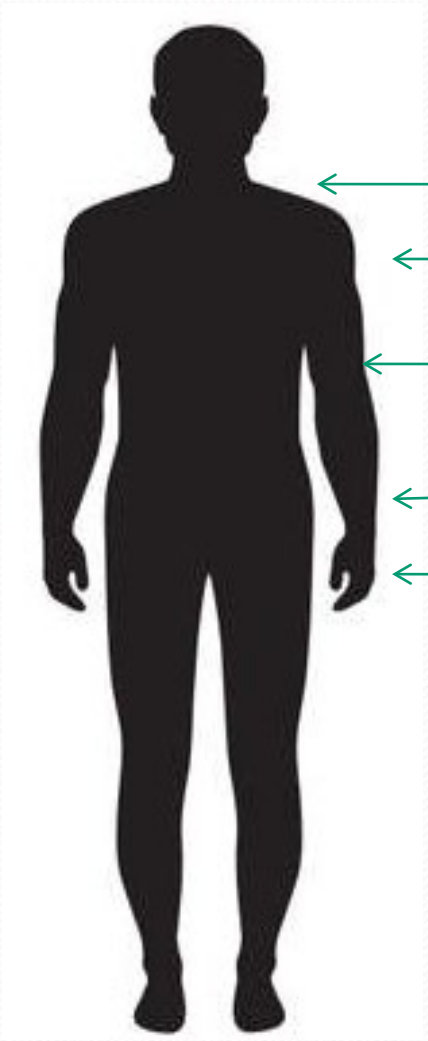
… dans la situation sanitaire actuelle

- Objectif est d'augmenter la masse musculaire
  - nécessité de plus de protéines
- Puis de maintenir cette masse

L’HYDRATATION

Le rôle de l'hydratation

- Compensation des pertes d'eau
- Elimination des toxines
- Maintient de la température du corps



Respiration : 150ml

Transpiration: 450ml

Perspiration: 450ml

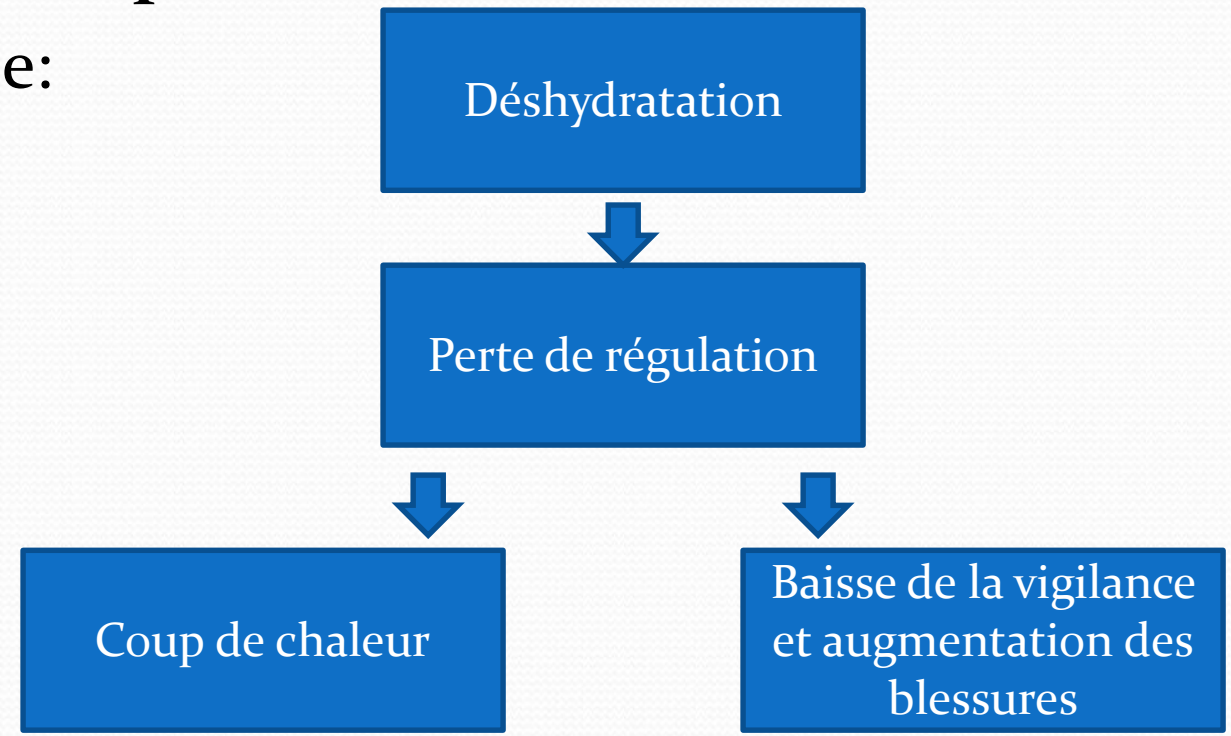
Matières fécales : 150ml

Urine : 1500ml

L'hydratation et le sport

Augmentation des pertes dues à l'augmentation de la transpiration:

Risque:



L’hydratation et le sport

Augmentation des toxines : augmentation des tendinites

L'hydratation et le sport

- Transport du sucre dans le sang

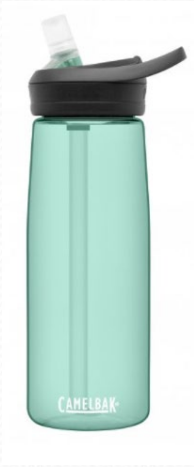
1 molécule de glycogène, il y a 3 molécules d'eau

Donc le sucre ne sert à rien si il n'y a pas d'eau.

Une perte hydrique de 1% occasionne une baisse de performance de 10%.

Boire dans la situation actuelle

- Entrainements à l'extérieur :
  - conditions climatiques variables
  - accès limité au point d'eau
  - gourde individuelle impérative



Conseils

- Vous devez boire avant, pendant et après l'effort
- Buvez donc régulièrement et en petites quantités.
- Prendre en compte les conditions atmosphériques

Questions réponses