



Quelques conseils

Privilégier :

- ◇ les légumes et les fruits frais de saison, vrais, entier, locaux et de préférence bio
- ◇ les fruits rouges tels que fraises, framboises, groseilles, cassis, mûres, myrtilles, cerises, sont source de vitamine C et d'antioxydants aux vertus protectrices
- ◇ les agrumes : citron, orange, clémentines, pamplemousse, les fruits exotiques : kiwis, goyave, papaye, fruits de la passion
- ◇ les protéines. Elles ont un rôle important dans la construction et la réparation des fibres musculaires. Elles sont composées de 20 molécules différentes appelées Acides Aminés dont 8 sont essentielles et ne se trouvent que dans l'alimentation.

Varier :

- ◇ les aliments, les couleurs, les eaux
- ◇ les modes de préparations en alternant le cru et le cuit.

Eviter :

- ◇ Les aliments transformés industriellement, emballés

Manger en pleine conscience, lentement, dans

Fiches pratiques :

www.insep.fr

Application :

NUTRIInsep

Sites utiles :

www.cerin.org

www.anses.fr

www.nutritiondusport.fr



OMNISPORTS
votre club par excellence depuis 1911



CRNH
CENTRE DE RECHERCHE
EN NUTRITION HUMAINE
AUVERGNE

Règles de base en Nutrition du Sport

Optimisation
des performances



« le musicien est un sportif qui s'ignore »
Il a besoin d'une alimentation équilibrée pour éviter les troubles musculo-squelettiques

Réalisation : Mickaël MONTEL Mai 2022
Relecture : Dr Guillaume VALY, M. Stéphane WALRAND,
Besoin d'aide ? Contactez-moi : mickael.montel@ac-clermont.fr

Intérêt d'une alimentation variée, diversifiée, suffisante en quantité et qualité...

« De tout un peu, de chaque assez »

Ce qu'il faut bien comprendre avant tout !



vs



« Un sportif de haut niveau est par rapport à la population générale ce qu'est une Porsche Cayman S de 340 ch à une Renault Mégane de 110ch.

Et puis, il y a le sportif de TRES haut niveau qui a des besoins supra-physiologiques, c'est la Ferrari F12 de 740ch !!!

Un moteur turbo de plus de 300ch, surtout en conduite sportive, **consommara plus d'essence** ; jusqu'à 25l/100km...

Ainsi, en comparaison, un SHN aura besoin de plus de **glucides (= féculents) pour approvisionner le muscle** (le carburant de notre organisme) qu'un sportif amateur.

Mais cela ne suffit pas ! Les moteurs puissants ont aussi besoin de suffisamment d'**huile** et de bonne qualité pour permettre une bonne lubrification de ces éléments, sinon c'est la « casse moteur » assurée... Ce sont les **protéines, les vitamines** et les **minéraux** pour le sportif !

Quant à l'**eau**, elle est essentielle notamment pour permettre le refroidissement du moteur (ou de notre corps) mais aussi véhiculer les déchets produits par nos muscles suite à l'effort... »



3x : nombre de repas/jour (petit-déjeuner, déjeuner et dîner). Ne jamais faire une activité physique ou sportive à jeun.

1x : un goûter peut être nécessaire selon les horaires d'entraînement/de répétitions avec 1 produit laitier, 1 biscuit aux céréales ou du pain, 1 fruit frais

1,5l : volume d'eau minimum à boire dans la journée. L'eau est indispensable

0 : alcool

A chaque repas : un féculent (riz complet, pain, pâtes « al dente », pommes de terre vapeur, semoule, Ebly®, quinoa...) ; au moins 200g pour un sportif s'entraînant quotidiennement soit 6 portions. Les glucides à index glycémique bas permettent « d'aller vite et loin »...

Limiter : sucre (maxi 20g/jour soit l'équivalent de 4 morceaux de sucre), sodas, fritures (1fois/sem), charcuterie...

Préférer : l'huile d'olive (cuisson) et l'huile de colza ou de noix (préparations froides) - 1cuillère à soupe/repas

1 portion = 80 à 100g = 1 poignée de votre main

