

Déficit énergétique

- ▶ Apport calorique souvent insuffisant chez les sportives de haut niveau




- › Baisse des performances
- › Fonte de la masse musculaire
- › Augmentation des risques de carence
- › Augmentation des risques de blessure
- › Augmentation de la fatigue générale








Fer

- ▶ Une carence en fer se manifeste par état de fatigue important

Variez les sources.
Sans oublier les aliments les plus riches :
boudin noir, foie de volaille, palourdes, moules

| | | |
|---|---|---|
| +++ | ++ | + |
| Protéines | Protéines | Protéines |
|  |  |  |





La vitamine C favorise l'absorption du fer

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| Fruits | Fruits | Fruits | Légumes | Produits sucrés |
|  |  |  |  |  |
| Agrumes | Fraises, kiwis | Persil, ciboulette | Poivrons, brocolis | Thé |

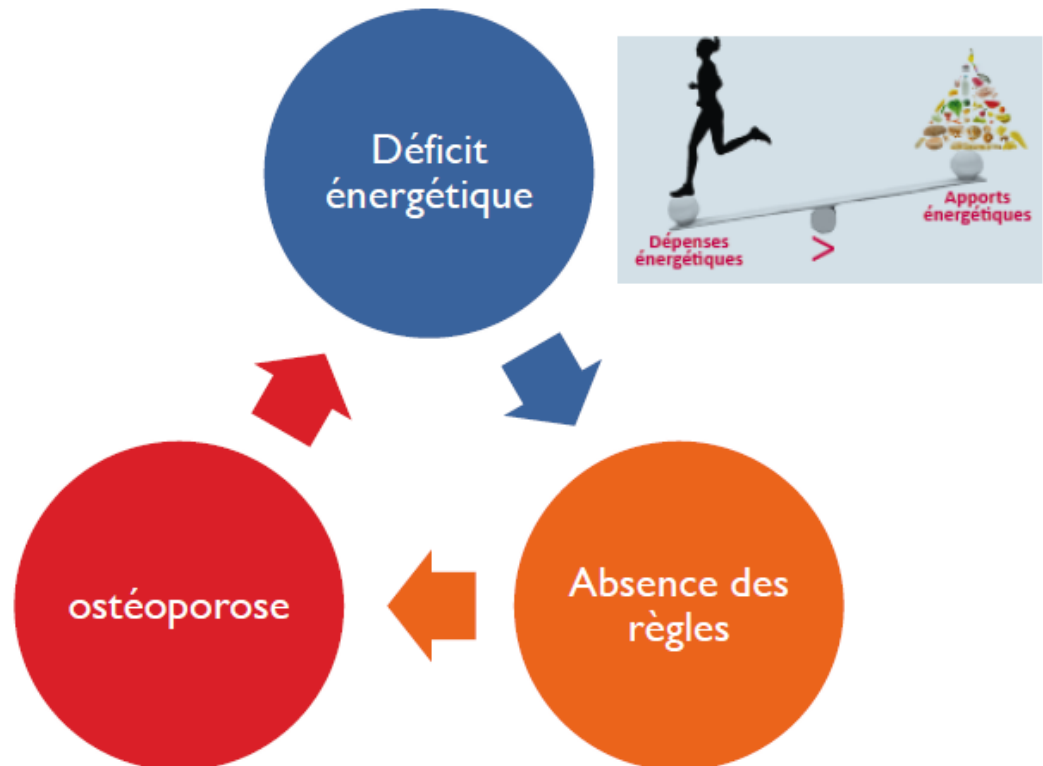
LE THÉ LIMITE L'ABSORPTION DU FER :
évitéz d'en consommer pendant et après les repas

Magnésium

► Une carence en magnésium se manifeste par des douleurs musculaires, des troubles de l'humeur et du sommeil

| Les fruits de mer | Privilégiez les céréales complètes | Les légumes secs : 2 à 3 fois par semaine | Les végétaux |
|---|---|--|---|
| +++ | ++ | ++ | + |
| Protéines | Glucides complexes | Glucides complexes | Légumes |
|  |  |  |  |
| PAR EXEMPLE Bigorneaux, palourdes, crevettes, moules | PAR EXEMPLE Pain complet, riz brun, pâtes complètes, flocons d'avoine, germe de blé | PAR EXEMPLE Pois chiches, pois cassés, lentilles, haricots blancs | PAR EXEMPLE Épinards, haricots verts, blettes, bananes, mangues, framboises, cassis |

Triade de la sportive



Calcium

- ▶ Une déficience en calcium compromet la santé osseuse, puisque cet élément est résorbé du squelette pour assurer le maintien d'un taux de calcium sanguin normal.



Calcium

- ▶ Réduire les perte en calcium

- limitez les boissons psychostimulantes



- limitez l'ajout de sel dans les plats et lors de la cuisson



- l'alcool diminue l'absorption du calcium, évitez d'en consommer



Vitamine D

- ▶ Une déficience en vit D entraîne une minéralisation insuffisante des os, et donc un affaiblissement de la santé osseuse.

■ Une carence en vitamine D se manifeste par des douleurs musculaires et augmente le risque de fracture de fatigue

Pour les pratiquants de sports en salle : faites des bilans sanguins réguliers

Les huiles de poisson

Les poissons gras : au minimum 2 à 3 fois par semaine

Au minimum 3 fois par jour

Les laitages sans matière grasse ne contiennent pas de vitamine D



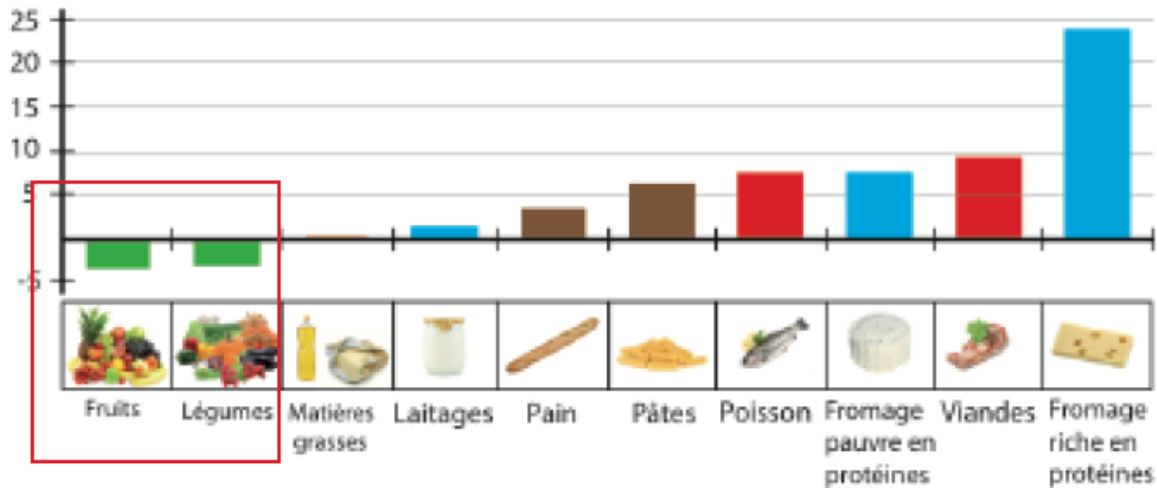
Protéines

- ▶ Une alimentation en teneur élevée en protéines s'accompagne d'une augmentation de la DMO



Indice PRAL (Potential Renal Acid Load)

- ▶ Corrélation positive entre une alimentation pas ou peu acide et une densité osseuse élevée














Gestion de la perte de poids

- ▶ Préparer votre perte de poids
 - ▶ Professionnel de la nutrition
 - ▶ Poids de forme selon % MG
- ▶ Commencer une perte de poids sur de bonnes bases
 - ▶ Ne pas se focaliser sur la balance mais plutôt sur des habitudes alimentaires saines
 - ▶ Ecouter les signaux de la faim, satiété
 - ▶ Hydratez vous régulièrement



Gestion des féculents

- ▶ Adaptez vos apports en féculents selon vos activités de la journée

| | | | |
|---|---|--|---|
| Activités |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

A proximité de l'entraînement

| | | |
|---|---|---|
|  1 heure avant l'entraînement |  A l'entraînement |  Au maximum dans les 30 minutes après l'entraînement |
| Assurez vous d'être correctement hydraté => Cf. Fiche Hydratation | Consommez une boisson de l'effort adaptée pour maintenir la vigilance et la concentration => Cf. Fiche Hydratation | Assurez la récupération énergétique => Cf. Fiche Récupération énergétique |
| <u>Couleur des urines</u>  |  |  +  |

Gestion de la perte de poids

- ▶ Pendant la perte de poids veillez à :
 - ▶ Rester performante
 - ▶ Ne pas être davantage sujette aux douleurs musculaires ou tendineuses
 - ▶ Avoir un cycle menstruel régulier
 - ▶ Avoir un bon sommeil



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

Faite connaître notre site Internet : www.aeifa.com . Ce site est consultable par tous et de nombreux articles vous attendent. Nous tenons à vous préciser qu'au travers les articles publiés non exhaustifs, cela ne vous dispense pas d'autres recherches pour les athlètes.