



# Nutrition du sport

Le jeune sportif

# Introduction

---

- ▶ Changements : développement physique – maturation - personnalité
- ▶ Adolescent : indépendance accrue dans le choix de l'alimentation et la préparation de la nourriture
- ▶ Les premières performances



# Plan

---

- ▶ Rôle de l'entraîneur
- ▶ Education du comportement alimentaire
  - ▶ Faim
  - ▶ Satiété/rassasiement
- ▶ Junk food et solution
- ▶ Les besoins
  - ▶ Energie
  - ▶ Micronutriments
  - ▶ Hydratation
- ▶ Stratégie éducation nutritionnelle

# Rôle de l'entraîneur

- ▶ Participe à la construction du futur adulte : acquisition de compétences + valorisation
- ▶ Possibilité d'évolution : ouverture d'esprit = vue extérieure
- ▶ !! Relation de confiance = autonomiser + propre choix
- ▶ Ecouter, accompagner, encourager
- ▶ Image du corps (féminin)
- ▶ Investissement dans l'alimentation propre à chacun



# Comportement alimentaire

- ▶ Comportement alimentaire = écoute de ses sensations

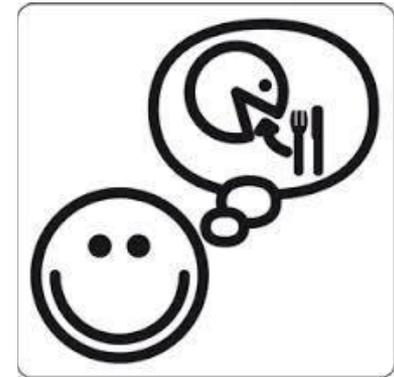


# Comportement alimentaire

- ▶ Intérêt du travail sur le comportement alimentaire = autorégulation

- ▶ La faim

- ▶ La faim = signale le début d'un repas
- ▶ La faim VS envie de manger
- ▶ Pourquoi l'envie de manger
- ▶ Apprendre aux enfants à reconnaître leur faim



- ▶ La satiété et le rassasiement

- ▶ Satiété = état de non faim
- ▶ Rassasiement = état d'apaisement permettant la fin du repas

- ▶ Apprendre à écouter ses sensations



# Junk food et solutions

## ► Addiction



# Junk food et solutions

---

## ▶ Education au goût : la dégustation

- ▶ Le protocole : vue – odorat – toucher (texture dans la bouche)
- ▶ La découverte



## ▶ La cuisine



# Junk food et solutions

## Recette : barre de céréales faites maison

Préparation : 5 min

Temps de cuisson : 5 min



- ▶ Pâte de dattes ou dattes dénoyautées
- ▶ Amandes
- ▶ Miel
- ▶ Noix de coco râpée
- ▶ Flocons d'avoine ou riz soufflé ou quinoa soufflé
- ▶ Epices (cannelle, muscade, anis vert...)



1. Préchauffer le four à 200 °C
2. Mixer rapidement tous les ingrédients au mixeur
3. Verser dans le plat à four en tassant bien la préparation
4. Mettre au four 5 mn
5. Placer les barres une nuit dans le frigo. Le lendemain démouler et couper les barres.



# Les besoins énergétiques et en macronutriments

## ▶ Besoins énergétiques

- ▶ Manque : stature réduite, retard de puberté, absence ou irrégularité des règles, blessures
- ▶ ! arrêt de la croissance + transformation du corps (hormone) => prise de poids



## ▶ Besoins en glucides

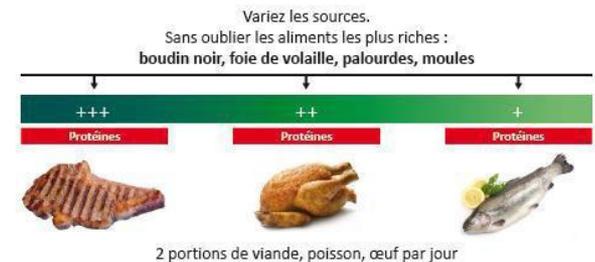
- ▶ Stock de glycogène plus faible
- ▶ Gels, barres énergétiques, boisson de l'effort, jus de fruits..
- ▶ Découverte : riz rouge, riz complet, quinoa, sarrasin, patate douce, maïs, millet



# Les besoins en micronutriments

## ▶ Fer

- ▶ ! Adolescente sportive => premières menstruations baisse de 40 à 50% des réserves => risque d'anémie
- ▶ Aliments contenant du fer
- ▶ La vitamine C favorise l'absorption



## ▶ Calcium

- ▶ Contraintes osseuses avant la puberté => stimule la minéralisation osseuse
- ▶ ! Fragilisation osseuse => fracture
- ▶ Aliments contenant du calcium



# Besoins en micronutriments

## ► La vitamine D

- Une déficience en vit D entraîne une minéralisation insuffisante des os => risque fracture de fatigue

■ 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

+++

++

++

+

UV

Vitamines - antioxydants

Protéines

Produits laitiers

Produits laitiers



PAR EXEMPLE  
au moins  
20 minutes par  
jour



PAR EXEMPLE  
huile de foie de  
morue, huile de  
foie de thon



PAR EXEMPLE  
saumon, hareng,  
sardine, thon,  
maquereau,  
flétan



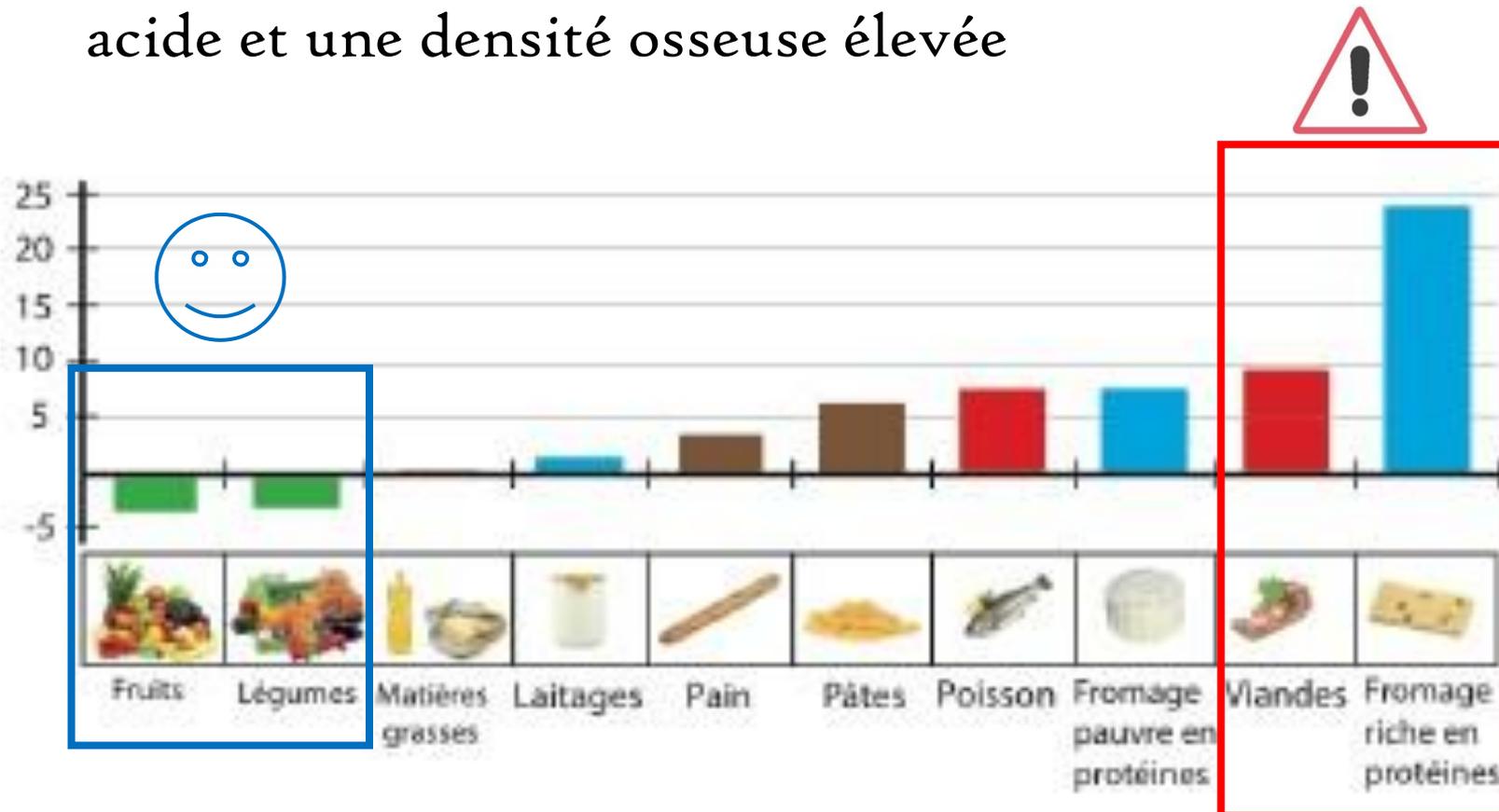
PAR EXEMPLE  
verre de lait,  
yaourt nature



**INUTILE**  
Fromage  
écrémé 0 % de  
matière grasse

# Indice PRAL (Potentiel Renal Acide Load)

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



# Hydratation

---

- ▶ Le mécanisme de thermorégulation est moins efficace => environnement, habillement, type d'activité, hydratation
- ▶ La réhydratation volontaire est de l'ordre de 45% chez les adolescents sportifs VS 80% chez l'adulte => augmentation avec un ajout de 6% de sucre
- ▶ Education
  - ▶ Repérer les premiers signes de la déshydratation : soif, irritabilité, fatigue, faiblesse, maux de tête, crampes
  - ▶ Couleur des urines

# Stratégie d'éducation nutritionnelle

---

- ▶ **Faire simple**
  - ▶ Messages clairs
  - ▶ Répéter les messages
  - ▶ Pas d'obligation
  - ▶ Nutrition => performances sportives
- ▶ **Donner les bonnes bases**
  - ▶ Ouverture vers l'évolution
  - ▶ Encourager l'athlète à s'impliquer dans ses repas ou collations
- ▶ **Donner l'exemple**
  - ▶ Repas collectif avec l'entraîneur
  - ▶ Initiatives de l'entraîneur, des clubs, de la ligue : ateliers, découvertes...

