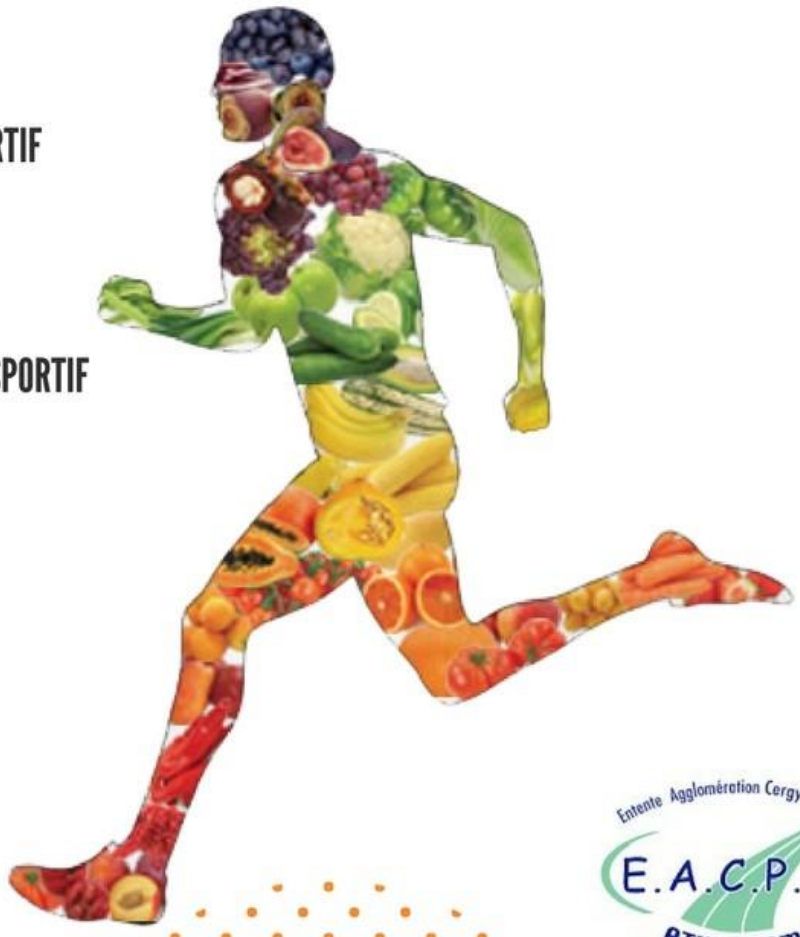
COLLOQUE DIETETIQUE & RECUPERATION

09/12

10H - 12H

SALLE DE CONVIVIALITÉ
STADE DES MARADAS



DIÉTÉTIQUE DU SPORTIF

STÉPHANIE HUBSCH

RÉCUPÉRATION DU SPORTIF

GUILLAUME GUILOINEAU

Entente Agglomération Cergy-Pontoise
E.A.C.P.A.
ATHLETISME

OUVERT A TOUS
PRÉ-INSCRIPTIONS :
INFO.EACPA@GMAIL.COM

Diététique du Sportif

Diététique du sportif :

- Aucun aliment interdit.
- Bien veiller à ses réserves en glycogènes.
- Clés de la nutrition :
  - ↳ **Quantité**
  - ↳ **Qualité**
  - ↳ **Diversité**
  - ↳ **Répartition** : 3 repas et 2 collations
    - ⇨ Collation (matin et après-midi selon les activités) :
      - 1 fruit frais ou 1 compote sans sucre ajouté
      - Des fruits secs (abricots, figues…)
        - ↳ Portion pour les fruits oléagineux : doit tenir dans le creux de la main
      - 1 laitage (calcium) : yaourt, petit suisse, fromage
      - 1 sucre lent (pain, galette de riz, barres de céréales) ; idée : se faire un sandwich
  - ↳ **Hydratation** (avant, pendant et après)
- Aliments « doudou » (sucré, gras) = calories « vides » : y céder de temps en temps pour mieux compenser et gérer mentalement après.
- Calories œnologiques : avec modération !
- Jouer sur le goût, les couleurs, les textures
- Proportions :
  - ↳ Protéines 12 à 15% ; 1,2 à 2g/kg de poids/j (170g/jour pour une femme, 200g/jour pour un homme ; sachant que 100g de viande ou équivalent = 18g de protéines)
  - ↳ Lipides 25 à 30%
  - ↳ Glucides 55 à 60% dont 10% de sucres simples
- **PNS** (Plan National Santé) : 5 fruits et légumes par jour (5x80g par jour) dont 1 légume cru/jour
- Répartition de la masse grasse :
  - ↳ Femmes 18<%MG<20
  - ↳ Hommes 8<%MG<10

L'équilibre alimentaire du sportif :

1. Veiller au « biologique énergétique »
2. Aspect psychologique : Gestion des aliments plaisir
3. Ne pas oublier le Social et la convivialité

Préparation diététique :

- Phase entrainement (période « extensive »)
- Qualité du travail
- Période spécifique
- Le jour J
- L'après compétition et le repos

Les principales erreurs :

- Hydratation insuffisante
- Apport énergétique déséquilibré
- Absence de qualité
- Mauvaise répartition des prises
- Peu de diversité
- Mauvaise gestion des aliments plaisir
- Une mauvaise durée de digestion (35 min de temps d'ingestion ; enzymes dans la bouche qui commencent la digestion pour digérer l'amidon)
- Un mauvais délai d'ingestion
- L'entrainement à jeun : avec précaution.
    - ↳ Cas du ramadan

Conseil essentiel :

- Vérifier l'**étiquetage** (5g de glucides simples = 1 morceau de sucre)

Sportifs végétariens :

- Manque de protéines et d'AA essentiels => compenser avec les légumineuses
- Manque de Fer héminique, vitamines B12 et Zinc

Sportifs végétaliens :

- Aucun produit d'origine animale => être suivi par un médecin

Aliments à éviter :

- Les graisses : très lourd à digérer donc plus on dîne tard, moins ça doit être gras.
- Jus de fruits : peut-être dilué dans de l'eau pour une compétition
- Compléments alimentaires (à éviter si aucune prescription médicale)
- Pain blanc = IG très élevé
- Thé et café diurétiques (2 à 3 par jour max)

Quelques idées culinaires :

- Mixer le reblochon avec la cancoillotte dans les plats d'hiver
- Filet mignon séché
- Viande des grisons
- Féculents complets, semi-complets BIO (à éviter la veille des compétitions car trop de fibres)

Cas du travail de nuit :

- Collation à 18h et dîner entre 23h et 3h du matin
    - ↳ Fractionner son repas dans la nuit (protéine, légumes, féculents, laitage, fruit) : mug de soupe, petits encas, …
    - ↳ Bruncher au réveil (entre 11h30 et 13h)
    - ↳ Collation

Plan alimentaire :

Plan alimentaire dans les sports de longue durée (marathon, course à pieds) et métrés (sprint, saut en hauteur, saut en longueur, triple saut, saut à la perche) :

- Ration d'entrainement
- 3j avant la compétition : manger moins gras
- Jour de la compétition :
  - ↳ S'hydrater
  - ↳ Éviter les graisses
  - ↳ Repas pris 3 heures avant l'épreuve

Récupération du Sportif

Comment réparer ? Comment éliminer ? Comment surcompenser ? Comment recommencer ?

Nutrition

Hydratation

- Eau : 60 à 70% du poids du corps (muscles 73% d'eau)
- 1% de déshydratation = 10% de performance en moins
- Déshydratation aigue >4%
- Equilibrer les entrées et les sorties
- INSEP (fiche 6 « Comment bien s'hydrater ? avant l'effort, pendant l'effort)
- Boire 1,5l par kilo perdu après l'effort
- Boisson maison (jus fruits – pommes, raisins + sel)
- Saint Yorre, Quézac, Rozana, Vichy Célestin
- Boissons énergétiques (OK) # Boissons énergisantes (caféine, taurine, vit B) : NON, pas d'hydratation car trop de sucres, d'excitants = Red bull
- Sommeil :
    - ↳ Sécrétion accrue d'hormones de croissance
    - ↳ Relâchement musculaire important
    - ↳ 8h à 9h par nuit, 6 nuits par semaine
    - ↳ Entre 22h et 23h = meilleure phase d'endormissement
    - ↳ Entre 13h et 15h pour la sieste = c'est comme redémarrer son cerveau (10 à 20 min)
    - ↳ Un déficit de sommeil ne se compense pas !
    - ↳ Un cycle de sommeil = 90 minutes
- Techniques de récupération
    - ↳ Source Kinesport
        - ⇨ Avant l'effort = pas d'étirements passifs
        - ⇨ Après l'effort = plus l'effort est long, pas d'intérêt voir contreproductif ; jamais dans l'heure avant l'entrainement.
        - ⇨ S'étirer à froid = s'assouplir loin de l'effort = OUI
    - ↳ Il faut changer le style de récupération active => le lendemain : 20 à 40 min de petit effort sans essoufflement ; ex : vélo d'appartement, nage, aqua jogging, aqua biking cool.
    - ↳ **Alternance chaud froid localisée** (sac de glace, bouillote, pochette de gel) :
        - ⇨ 6 min chaud (38 44°)
        - ⇨ 3 min froid (10 20°)
    - ↳ **Cryo** corps entier -110°
    - ↳ **Hammam** : loin des efforts à venir, bien hydraté ; ne pas dépasser 45° mais proche de 100% humidité ; 2 à 3 x 5 à 10 min entrecoupées d'une douche tiède ou froide
    - ↳ **Sauna** : bien pour préparer une compétition dans un environnement chaud et sec ; bien s'hydrater ; 2 à 3 x 5 à 10 min entrecoupées d'une douche tiède ou froide ; pas à faire après un exercice à grosse perte hydrique (aller au sauna quand les urines sont claires)
    - ↳ **Immersion alternée jusqu'au cou** : piscines spécifiques ; position assise ; finir par le froid
    - ↳ **Immersion en eau chaude** : baignoire, jacuzzi, 10 à 20 min à 40 42° ; **à distance des séances ;** à au moins 4 jours de grandes douleurs.

- **Immersion en eau froide** : dès que possible ; baignoire ; position assise ou debout ; 2 x 10 min dans une eau de 7 à 8°.
- **Immersion tempérée** : jour J effort intense aérobie ; marche lente, aquabiking lent, nage avec pull boy ou planche lente pendant 20 min ; pas après un exercice à grosse perte hydrique (2h d'effort)
- **Electrostimulation** : dans l'heure où les heures qui suivent l'effort ; 20 min d'intensité faible (léger battement musculaire) ; 1 à 2 hertz ; le top est de le mettre au mollet pour la circulation sanguine.
- **Pressothérapie** : dans les heures après l'effort ; 20 à 30 min ; pressing 30 à 40mmHG ; appareil automatisé 5 sec de pression et 12 sec de relâchement ; bien pour le drainage et l'augmentation du retour veineux.
- **Aromathérapie, luminothérapie, ondes, musique,** …
- **Vêtement de contention :** chaussettes de contention (mollet) après l'effort.

Compte rendu proposé par Karen Leclech