

ALIMENTATION DU SKIEUR

23.8.2017 - SKI ROMAND

Céline Burtin, diététicienne ASDD, BSc Nutrition et Diététique
Cabinet Diététique et Comportement Alimentaire
Service de médecine du sport - CRR SUVA



“Il n’existe pas d’alimentation universelle...”

Introduction

Manger pour vous... C'est quoi?



Manger

Une importance personnelle



Se nourrir

Fonction énergétique et nutritionnelle, assurant la survie et la santé au niveau biologique

Se réjouir

Fonction hédonique, contribuant à l'équilibre psychologique individuel par l'intermédiaire des affects et des émotions

Se réunir

Fonction symbolique, d'ordre relationnel et culturel, constituante de l'appartenance à la communauté humaine



Quoi?

- Tous les aliments font partie, sans condition, de l'équilibre alimentaire.
- Aucun aliment n'est mauvais pour la santé.
- Apprendre à manger raisonnablement de tout et avec plaisir.



- À adapter en fonction du type d'activité, de la fréquence, de l'intensité des séances d'entraînement et du calendrier sportif.

Combien?



Quizz

Je peux me fier à un régime
pour savoir quelle quantité
d'aliments manger.

Réponse

Faux!

Chaque personne a des besoins différents en énergie! La quantité de calories brûlées au repos varie beaucoup d'une personne à l'autre, d'un jour à l'autre en fonction de ses activités, de son métabolisme, de ses émotions...

Le truc: Avant de commencer à manger, demandez-vous si vous avez réellement faim et continuez de vous poser cette question quelques fois au cours du repas.

Connaître ses besoins et ses perceptions

Faim - Rassasiement



Faim

- Sensation de vide, de creux, parfois de crampes dans la région de l'estomac, fatigue, changements d'humeur...
- Indication sur la durée et non sur la quantité à manger

Rassasiement

- Une satisfaction suffisante ou lassitude agréable
- Sentiment de contentement
- Rôle déterminant dans l'interruption de la prise alimentaire...si le plaisir gustatif est aussi soulagé

Envie

- **L'envie** est de l'attirance pour certains aliments ou groupe d'aliments qui permet d'assouvir un besoin d'ordre psychologique.
- Ce qui attire est une émotion, un sentiment, une représentation dont l'aliment est porteur.
- « *Pourquoi je mange? Est-ce que je mange parce que j'ai faim ou ai-je besoin d'autre chose? »* »



CDeCA



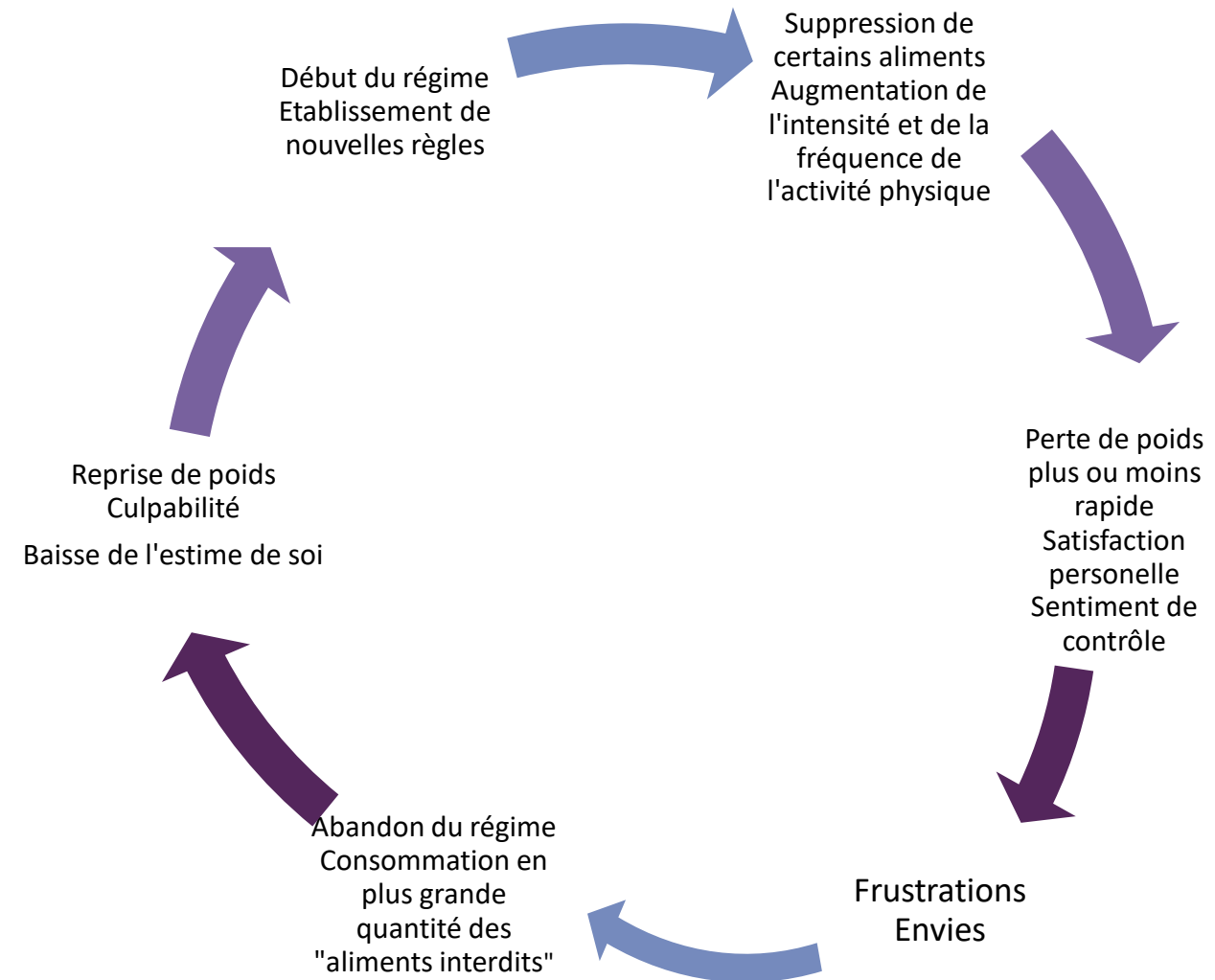
Adulte
Enfant/Adolescent

Dégustation

Gestion du poids et de la composition corporelle

- Stop aux régimes!
- Risque de troubles du comportement alimentaire
- Image corporelle / Estime de soi
- Suivi individualisé nécessaire

Travail sur les habitudes sur le long terme et sur l'écoute de ses besoins



Rôles de l'alimentation dans le sport



1. Couvrir les besoins énergétiques occasionnés par les séances d'entraînement

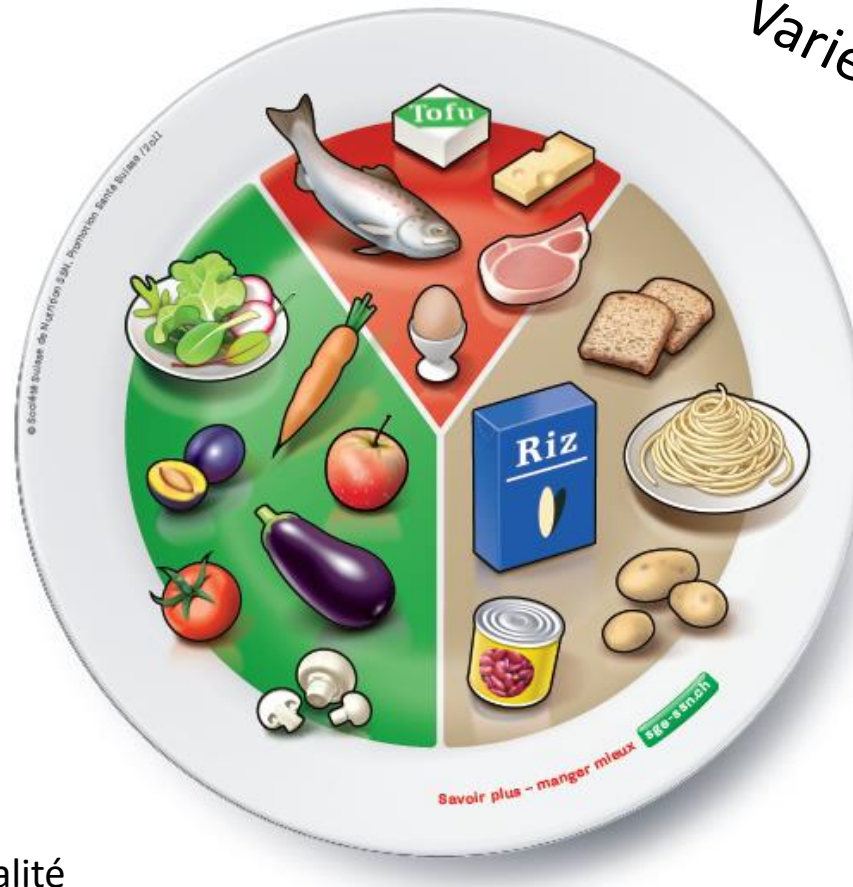


Gestion des repas principaux

Composition de l'assiette

L'équilibre alimentaire se fait sur plusieurs repas!

- Un légume cru et/ou cuit
 - Un farineux
- Un aliment source de protéines
- 1 c.s. par pers.de matières grasses de bonne qualité
- Une boisson non sucrée



Varier les goûts et les couleurs!

... que le sportif adaptera en fonction de la période et de ses objectifs.

L'assiette optimale, Société Suisse de Nutrition: www.sge-ssn.ch

Les jours de course



Comment faites-vous?



Rôles de l'alimentation dans le sport

2. Permettre une récupération adéquate entre les sessions d'entraînement en apportant à l'organisme les nutriments nécessaires

- *Fourchette des 30mn après effort:*
 - *Restituer à l'organisme les éléments manquants (eau, sucre, protéines) après l'effort*
 - *Ex: yaourt liquide (Energy drink), produits laitiers + 1trche de pain etc.*
- *Repas variés et équilibrés*

Exemples

Lait aux baies

- 3dl de lait drink
- 150g de baies (framboises, myrtilles, fraises etc.)
- 50g de banane
- 1 à 3cc de miel ou de sucre

Jus de banane au chocolat

- 4dl de lait drink
- 100g de banane
- 3cc de chocolat en poudre
- À mixer et à déguster immédiatement

Boisson à emporter et à délayer à froid

- 30g de chocolat en poudre
- 15g de maltodextrine
- 40g de lait écrémé en poudre
- Ajouter 4dl d'eau froide et agiter.





Rôles de l'alimentation dans le sport

3. Reconstituer les réserves d'énergie et réhydrater l'organisme durant chaque entraînement afin de permettre une performance optimale

- Apports en sucre et en liquide adéquats pendant l'effort.

Comment faites-vous?



Hydratation pendant l'effort

- Favoriser un statut hydrique optimal avant le début de l'effort
 - Fréquence: possibilités de boire pendant l'entraînement? À l'école? Sur les pistes?
- Quantité : 1 - 2 dl chaque 15-20mn d'effort
 - dépend de l'intensité et de la durée de l'effort et de la température ambiante

**Déshydratation de 2% = diminution de la performance jusqu'à 20%,
apparition précoce de la fatigue**



Hydratation pendant l'effort

- Quelles boissons?
 - Boisson énergétique
 - Boisson « maison »
 - Sirop tempéré + sel
 - Tisane sucrée + sel
- On profite de la boisson pour qu'il y ait un apport énergétique par le sucre si l'effort dure plus d'1h30.
- Concentration dépend de la T° externe et du type de boisson
- Difficulté à manger?



Aliments pendant l'entraînement

Que manger? → Selon tolérance individuelle et envie

- Barre énergétique
 - Pâtes de fruits
 - Pain d'épices
 - Fruits
 - Pain aux fruits
 - Pain + miel
 - Banane bien mûre
 - Fruits secs
 - 1-2 tr. de pain avec garniture salée : jambon cuit, jambon de dinde, viande séchée...
- Galette de riz
Purée de fruits (Pompo)te)
Pulpes de fruit





Aliments pendant l'effort

Pain d'épice

- 500g de farine
- 350g de sucre
- 2cs d'épices pour pain d'épice
- 1 sachet de levure chimique
- 3cs de cacao
- 5dl de lait écrémé/drink
- 2cs d'huile de colza

- Ajouter tous les ingrédients dans une terrine et bien mélanger.
- Verser la préparation dans un moule à cake couvert d'une feuille sulfurisée et mettre au four à 180°C en le plaçant au centre et laisser cuire pendant 40 minutes.

Pain à la banane

- 3 bananes bien mûres
- 300g de farine
- 100g de sucre
- 1 œuf
- ½cc de sel
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- 4cs de raisins secs
- 2cs d'huile de colza

- Écraser les bananes ou les broyer au mixeur, ajouter le sucre, le sucre vanillé, le sel, l'huile, l'œuf et mélanger. Enfin, ajouter la levure mélangée à la farine et les raisins secs. Verser la pâte dans un moule à cake, enfourner à 180°C dans le four préchauffé et cuire pendant 45mn.



Rôles de l'alimentation dans le sport

4. Mettre en place une “stratégie nutritionnelle” :

➤ Avant effort

- Favoriser le confort digestif selon tolérance individuelle.
- Eviter les aliments gras, les épices, la caféine/théine, les crudités, les aliments nouveaux, riches en fibres.
- Manger 2-3h avant

➤ Pendant effort

➤ Après effort

Rôles de l'alimentation dans le sport



5. Permettre au sportif d'acquiescer des habitudes alimentaires adéquates et un rapport sain à l'alimentation sur le long terme

QUIZZ

Tous les sportifs doivent prendre des compléments alimentaires (ex: vitamines, protéines...) car l'alimentation habituelle ne suffit pas à couvrir leurs besoins?

Réponse

- Les questions à se poser
 - Besoins? Carences avérées?
 - Efficacité?
 - Danger? Sécurité?

«Si un supplément est efficace, il est probablement interdit. S'il n'est pas interdit, il n'est probablement pas efficace.»

Prof. Ron Maughan, Loughborough University / Directeur IOC Sports Nutrition Diploma

- Où se renseigner:
 - Fondation antidoping CH : www.antidoping.ch
 - Swiss Sports Nutrition Society: www.ssns.ch
 - Société Suisse de Nutrition : www.ssn.ch
 - Auprès du médecin ou de la diététicienne

CDeCA



Adulte
Enfant/Adolescent

Conclusion

Facteurs influençant l'acte de manger

Les émotions

Le sport

L'environnement

L'estime de soi

La culture

L'état psychologique

Les préférences alimentaires

La publicité

Les messages de santé

L'entourage

Le stress



Conclusion

De manière générale:

- Savourer ce que l'on mange, manger de manière diversifiée
- Écouter ses sensations alimentaires (faim, envie, rassasiement)
- Être à l'écoute de ses émotions

- Tester toute nouvelle stratégie à l'entraînement
- Favoriser le confort digestif avant les compétitions
- Préserver le statut hydrique
- Varier les aliments pour assurer une couverture nutritionnelle adéquate

Suivi diététique du sportif

Pour qui – pourquoi?



- Mise en place d'une stratégie alimentaire avant / pendant / après effort et compétition adapté à chacun
- Evaluation des besoins énergétiques et nutritionnels
- Travail sur le comportement alimentaire
- Réponse aux questions sur les aliments pour sportif, et compléments alimentaires
- Gestion du poids
- Gestion des troubles du comportement alimentaire
- Autres problématiques et besoins

Afin de favoriser la santé, le plaisir et la performance!

CDeCA



Adulte
Enfant/Adolescent





Merci!

ET MAINTENANT... À
VOUS DE JOUER!