Quelques éléments de nutrition

Pour les enfants ayant une pratique sportive intensive

Clémence Boutefeu, CTN FFTT.

Le petit-déjeuner

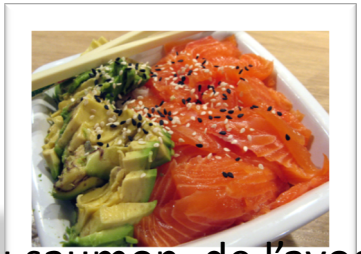
Les aliments salés sont recommandés!

Un verre d'eau au réveil

2 ou 3 aliments au choix

Des œufs ou du jambon

1 poignée d'amandes, de noisettes et de noix



Du saumon, de l'avocat

1 tranche de pain complet, céréales.

1 fruit

Muesli

1 portion de fromage

* Jus de fruit (indice glycémique trop haut, coup de barre dans la matinée assuré!)

= 4,5 morceaux de sucre

* Bol de lait: s'assurer qu'on le digère bien!

* Les céréales type Lion, Chocapic, Golden Grahams sont à proscrire: aliments transformés, trop sucrés, pas du tout une source d'énergie.

Le déjeuner

On recharge les batteries pour la journée, et pour l'entraînement!

Légumes, autant qu'on veut!
Plein de couleurs: plein de vitamines

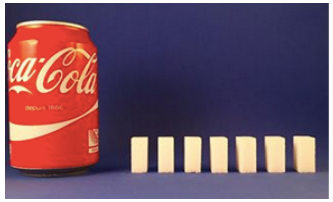
Féculents
(pâtes, riz, pain)

OU

Poisson ou Viande

Source de protéines: elles favorisent la production de dopamine: rôle essentiel dans l'envie et la motivation.

Légumineuses
(lentilles, haricots blancs, pois chiches)



Pas de boisson sucrée à table !!

Le goûter (on peut choisir 3 ou 4 ingrédients)

1 poignée de noix et d'amandes

Chocolat noir

1 morceau de pain

1 gâteau

1 fromage blanc ou 1 yaourt

Miel

1 fruit

Le dîner

Des légumes

Des féculents

Des légumineuses

Un dessert

La viande rouge n’est pas recommandée le soir, elle demande beaucoup d’énergie pour la digérer

Les glucides

Ils servent de carburant, ils apportent de l'énergie aux cellules de l'organisme.

A PRIVILEGIER

IG faible

IG=index glycémique

IG moyen

IG élevé

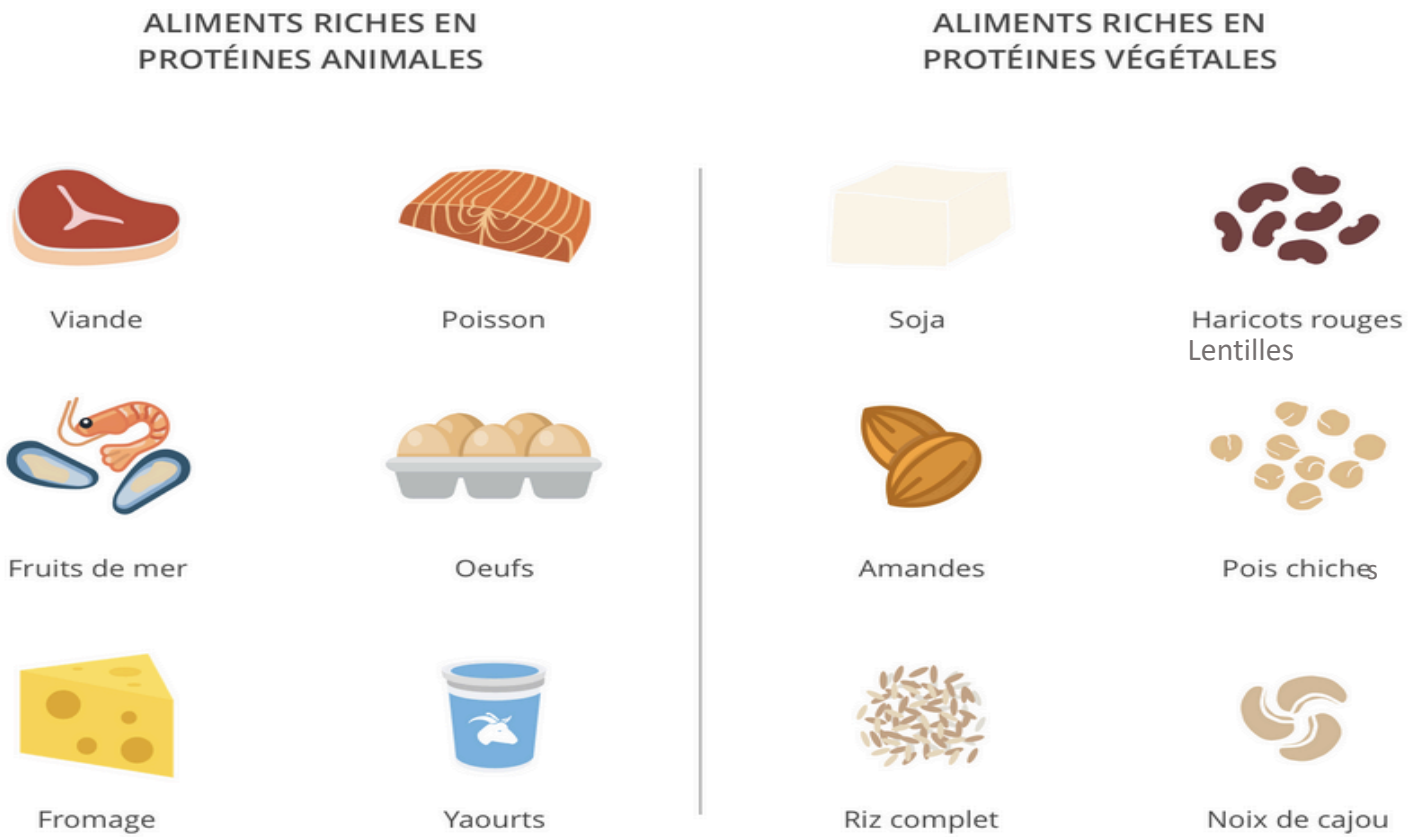
A LIMITER

Il faut privilégier les aliments à index glycémique bas.
Plus un aliment est cuit, plus l'index glycémique est haut!
Si on inclut des légumes, on fait baisser l'IG du repas!

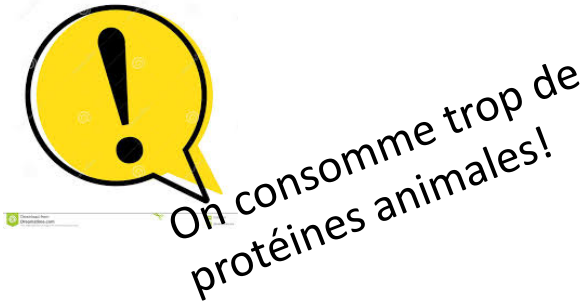
Notre alimentation est trop riche en glucides raffinés!

Les protéines

Elles sont d'origine animale OU végétale



Viande rouge: pas tous les jours!!
Poissons gras: sardines, thon, maquereaux: excellent.
Moitié de protéines animales et moitié de protéines végétales



Les lipides

Ce sont les matières grasses, elles sont indispensables.
Mais il faut savoir choisir les bonnes graisses!

Les acides gras insaturés

Surtout les aliments source d'oméga-3: top!
(On consomme seulement 30% de nos besoins)

Les acides gras saturés (beurre, crème, viande grasse, huile de palme: A LIMITER

Il faut éviter les aliments industriels! (acides gras trans)

La collation pendant la compétition

1 ou 2 aliments au choix

1 yaourt à boire

Des fruits secs: raisins, abricots,
baies de goji, canneberges, pruneaux, figues

1 barre de céréales

Une compote

1 fruit

Limiter les sucres rapides
(gâteaux industriels,
bonbons, sodas):
risque d'hypoglycémie!

Boisson d'effort à faire soi-même: 20cl de jus de pommes
ou jus de raisin+80cl d'eau +1 pincée de sel

Lorsque l'on fait beaucoup de sport, le corps est en acidose, donc il ne faut pas lui donner trop d'éléments acides: jus d'orange industriel, tomates, lait (risque de douleurs, blessures)

Il est très important de MÂCHER

On peut faire une cure de vitamine (C, acérola)ou de magnésium avant l'hiver

Pas de pain à chaque repas: on double la ration de féculents!

Prudence avec les aliments sucrés, ce peut être un réconfort (après une compétition, au goûter) mais le corps n'en a jamais vraiment besoin!

On a toujours sa gourde avec soi: 1,5L d'eau par jour, au moins!

SOURCES

La lettre Santé Nature Innovation

Application Yuka

https://yuka.io/fondamentaux/

DR Anthony Fardet, Halte aux aliments ultra-transformés: mangeons vrai.

Thierry Souccar editions

https://www.mangerbouger.fr/. Programme national Nutrition Santé.

Les lois naturelles de l'alimentation. (émission France Inter)

https://www.franceinter.fr/emissions/la-tete-au-carre/la-tete-au-carre-06-mars-2019

La quête du gras. (émission France Culture)

https://www.franceculture.fr/emissions/la-methode-scientifique/la-quete-du-gras

Entretien avec Agnès Debrie, nutritionniste.