IRBMS INSTITUT DE RECHERCHE DU BIEN-ÊTRE DE LA MÉDECINE ET DU SPORT SANTÉ

Titre : « RESUME DES INTERVENTIONS PARTIE 2 – NUTRITION DU SPORT »

Auteur(s) : Collectif.

Catégorie : Sport Santé - Diaporama, 28 vues.

Date de présentation : 2014

Lieu : Roubaix .

Mis à disponibilité sur le site : www.irbms.com: 2014

Rappel : Ce diaporama, propriété exclusive de son/ses concepteur(s), ne peut être reproduit, ni diffusé en public, même partiellement sans autorisation expresse écrite. Pour ce faire veuillez nous envoyer votre demande à l'adresse suivante : contact@medecinedusport.fr

Utilisez la Barre d'espacement de votre clavier pour lire les diapositives.

Les modes alimentaires des sportifs

Marketing
ou
optimisation de performance ?

Ce diaporama présente un résumé des communications.

Retrouvez l'intégralité des diaporamas de chaque auteur sur

www.sfns.fr

Recommandations nutritionnelles et conseils pratiques du « BMX racer »

Séverine Olivié
Diététicienne Nutritionniste
Spécialiste en Nutrition du Sportif

Caractéristiques

- BMX : pas de régime hyperglucidique (PC)
- Eviter les contre-performances :
  - Statut hydrique optimal
  - Eviter une hypoglycémie réactionnelle au moment du départ
- Sport à haut risque de blessures
  - Besoins de cicatrisation (protéine/AE, vitamine C, etc.)
  - Gestion du poids de forme
- Vigilance v-a-v des CA (créatine ?)

Stratégie nutritionnelle en compétition

- Statut hydrique optimal
- Gestion du glycogène au départ et entre les manches

Boisson d’attente « shot »

- Composition :
  - 150 mL de jus de raisin s/sucre ajouté ou + eau qsp 500 mL
- Quand :
  - 10 min avant échauffement
- Combien :
  - 1 à 2 gobelets (150-300 mL)

Boisson d’effort

Recommandations nutritionnelles et conseils pratiques du Vététiste

Séverine Olivié
Diététicienne Nutritionniste
Spécialiste en Nutrition du Sportif

Nombreuses Disciplines VTT (FFC)

- Le Cross Country
- La descente
- Le trial
- Le 4 cross
- L’enduro
- Le Trophée de France des jeunes vététistes
- Le relai par équipe
- La randonnée

Nombreuses Disciplines VTT (FFC)

- Le Cross Coun
- La descente
- Le trial
- Le 4 cross
- L'enduro
- Le Trophée de France des jeunes vététistes
- Le relai par équipe
- La randonnée

Alimentation équilibrée et diversifiée

Apport énergétique total quotidien

Répartition des apports caloriques % AETQ

	Sédent. Réf.	Endurance	Force ↗ MM
Glucides	55	60 - 70	50 - 55
Lipides	30	15 - 25	15 - 25
Protéines	15	~ 15	15 - 35

Principes de prise en charge

- Disciplines du VTT $\Rightarrow$ besoins spécifiques
- Principaux facteurs de performances :
  - Réserves initiales de glycogène et CHO exogènes
  - Statut hydrique

Le Régime dissocié modifié

- Deux phases :
  - J-6 à J-4 : Régime normoglucidique équilibré et diversifié
  - J-3 à J-1 : régime hyperglucidique

    60 à 70% AETQ
- Importance d'un apport hydrique suffisant :
  - Stockage du glycogène : 1 g de glycogène → 2,6 g d'H_2O
  - Performance

Apport de CHO exogènes

- BEAG : 15 à 20 g/h
  - Composition : présence de Fructose et Glucose ou maltodextrines et/ou saccharose
  - Concentration : 3 à 4%
  - Quantité : 500 mL/h en moyenne à raison de 150-300 mL/15-30 min.
- Aliments glucidiques sucrés et salés s/gluten s/lactose : >20 g/h

Récup: Apport simultané de CHO+Pro

Ivy et al., J Appl Physiol, 93 : 1337-44, 2002

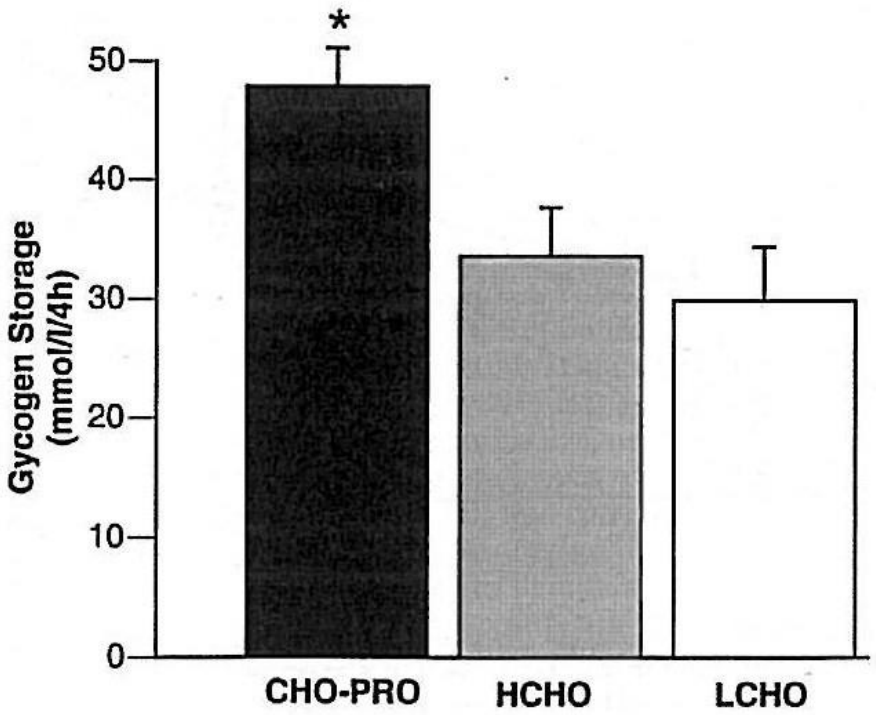


Fig. 2. Total muscle glycogen storage in the vastus lateralis during 4 h of recovery from intense cycling. Treatments were with CHO-Pro, LCHO, and HCHO supplements provided immediately after and 2 h after exercise. *Significantly different from HCHO and LCHO ($P < 0.05$).

LA PRISE EN CHARGE DU PISTARD , particularités nutritionnelles et conseils pratiques du pistard.

Véronique ROUSSEAU Professeur de Sport,
Diététicienne-Nutritionniste INSEP

GENERALITES :

- importance du **rapport poids/puissance**

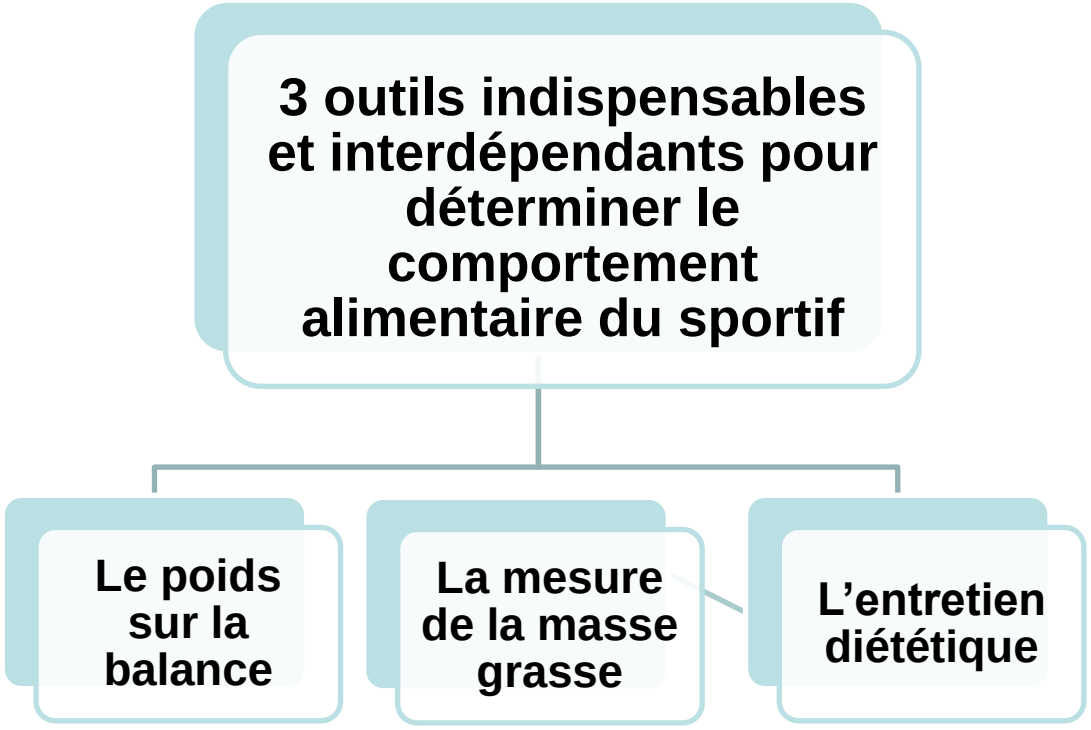
S'entraîner au %MG le plus adapté

- Dépense énergétique moyenne ≈ **500-600 kcal/h**

- Des besoins énergétiques variables en fonction de la **durée** et de **l'intensité** de l'effort produit.
- Implications alimentaires et hydriques

Régulation poids de corps :

Evaluation du comportement alimentaire du pistard



Obsession du poids !
Pesée avant séance…

GESTION DES STOCKS D'ENERGIE

Les pertes liées à l'exercice :

1. **Pertes hydro-électrolytiques**
2. **Pertes protéiques** dues à la dégradation des cellules musculaires
3. Baisse des réserves en glycogène
4. Mobilisation des réserves lipidiques lors d'un effort prolongé

l'implication hydrique: Conséquences d'une déshydratation

La sensation de soif correspond à une perte de 1% du poids corporel

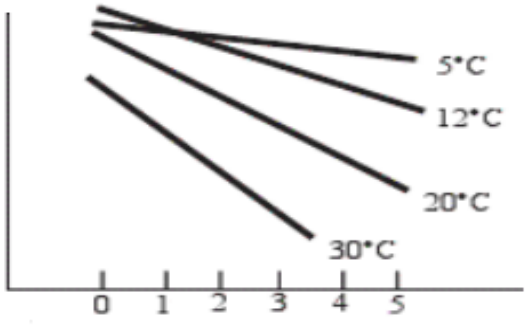
Sensation de soif = Signal d'alarme

Performances physiques :

- diminution de 10%
- diminution des capacités d'endurance en aérobie et anaérobie

Amstrong et al. 1985

- diminution de la force musculaire
- douleurs musculaires et tendineuses, risque accru de crampes, courbatures, claquages…



Déshydratation (% poids de corps)

COYLE, J sports, sciences 2004

Performances mentales :

- ↘ du temps de réaction
- ↗ du nombre d'erreurs
- ↗ de la sensation de fatigue
- ↗

Grandjean et Grandjean 2007

L'implication hydrique pendant l'effort physique?

DUREE DE L'EFFORT	BOISSON CONSEILLEE
Effort continu <1h	L'eau seule suffit
Effort intense, continu >1h sans interruption	<u>Sport en salle ou température tempérée > 15°C :</u> <u>Boissons de l'effort :</u> + 20 à 40 g/l de glucides + 0,40 à 0,60 g/l de sodium = (1 à 1,5 g/l de sel) Jus de raisin dilué
Jour de la compétition	Boisson de l'effort

L'implication hydrique

Après l'effort physique

- Boire 1,5 à 2 fois le volume perdu pendant l'effort :

  (Poids Initial avant effort – Poids Final après effort) x 1,5 = volume à boire

Calcul du pourcentage de déshydratation par la double pesée

(pesée avant et après effort sur athlète nu et sec).

Formule : Poids Initial – Poids Final = Masse d'eau perdue

Masse d'eau perdue/Poids initial= % perdue d'eau à l'effort

Ex : 70 kg–68.5 kg = 1.5 kg et 1.5/70 = 2% perte d'eau

Eaux	Arvie		Quézac		Badoit		Salvetat
Bicarbonates Mg/L	2195		1685		1300		820

l’implication alimentaire

Optimiser le grammage de protéines

par kilos de poids de corps par jour et en fonction de la sollicitation musculaire

1.5 à 2 g max 2.5 g P/kg/j

REPERES DE CONSOMMATION QUOTIDIENS :

- **Hydratation** :Répartie en au moins 1.5L par jour hors entrainement + 500ml par heure d'entrainement
- **Au moins 1 crudité par jour** assaisonnée avec de l'huile de colza (vitamine C anti-oxydante, riche en acide gras essentiels)
- **3 à 4 laitages par jour**
- **3 fruits par jour** (source de fibres, d'eau, de minéraux, de vitamines et d'antioxydant irremplaçables)
- **2 portions de légumes cuits par jour**
- **2 portions de VPO par jour** (principales sources de protéines de qualités, permettent la construction de la masse musculaire, son entretien et son renouvellement)
- **1 portion de féculent à chacun des 3 repas** ; à moduler en fonction des dépenses d'énergie

La récupération :

- Juste après l'épreuve (- 30 minutes) :
  - Se réhydrater et éliminer les déchets
  - Optimiser la synthèse protéique
  - Reconstituer le stock de glycogène

La musette
du cyclotouriste au cyclo sportif

Dominique POULAIN
Diététicienne Nutritionniste du sport
Boulogne Billancourt

Vélo de route: Offre abondante

- **Course courte < 1 h 30**
- **Course courte ≃ 2-3 h**
- **Course longue > 4 h**
- **Course à étapes sur plusieurs jours**
- **Course ultra non stop**

Durée, Intensité,
Conditions climatiques,
Sensibilité individuelle,…

Ravitaillements personnalisés

BOISSONS DE L'EFFORT «MAISON»

Effort < 2 h

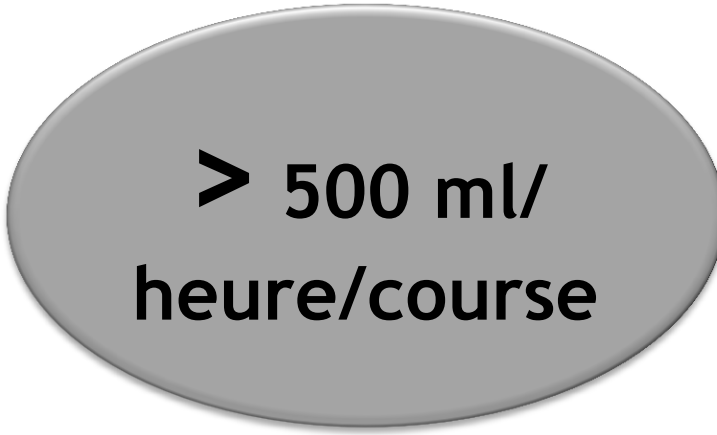
10°C < T< 20°C

Pur Jus de raisin	Sirop
100 ml = 17 g de sucre	1 Cuillère à soupe = 15 g de sucre
1/3 jus de raisin + 2/3 d'eau + 0,5 g de sel	2 C à S de sirop + 500 ml d'eau + 0,5 g de sel
Dilution à 4.5%	Dilution à 6%

BIDON DE 500 ml

LES ERREURS

- Attendre d'avoir soif pour boire
  - Soif = Déjà trop tard
- Boire des boissons trop fraîches
- Boire des boissons sucrées:
  - Grande quantité et d'un seul trait
- Revenir avec les bidons pleins
- Se prêter les bidons
- Pastilles de sel
- Date de péremption
- Propreté des bidons



RAVITAILLEMENT SOLIDE

- Cocktail de fruits secs mélangés (salés/sucrés)
- Barres de céréales
- Pâtes de fruits
- Pain d'épices
- Gâteau de semoule, riz
- Compote à boire
- Sandwichs salés:
  - Jambon, chair de volaille, poisson émietté, «Mousse de foie»
    - Petits pains garnis
    - Bâtons de semoule

De la lucidité: Mise à profit des temps «répit»

EFFORT > 4H

ANTICIPER

- Niveau d'intensité moins élevé
  - Plus grande facilité à mastiquer et manger

- Envie de manger du solide
  - Tolérance ↘ aux produits énergétiques sucrés
  - Offre salée plus alléchante:
    - Mini sandwich de jambon-fromage, blanc de volaille, …
    - Fruits oléagineux

- Pause déjeuner: Repas trop copieux

Musette: Poids, Volume, Apport énergétique