

IRBMS

Institut Régional du Bien-être, de la Médecine et du Sport Santé

NORD-PAS-DE-CALAIS – WWW.IRBMS.COM

Titre : « Les habitudes nutritionnelles du footballeur en pratique. »

Auteur(s) : Docteur Frédéric MATON, médecin et nutritionniste du sport.

Catégories : Diététique du sport - Diaporama : 12 vues / Poids : 500 Ko

Date : Novembre 2010 - 15^e Congrès Arformes Irbms

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

Note : **Attendre le chargement** du diaporama puis utilisez la **Barre d'espacement** de votre clavier ou la roulette de votre **souris** pour passer d'une diapositive à l'autre.



HABITUDES NUTRITIONNELLES DU FOOTBALLEUR EN PRATIQUE



Institut **R**égional du **B**ien-être de la **M**édecine et du **S**port



Dr Frédéric MATON
www.medecinedusport.fr
Médecine du Sport
Nutrition du Sportif

EXPERIENCES DES BILANS NUTRITIONNELS ANTERIEURS

- Contexte des bilans nutritionnels



EXPERIENCES DES BILANS NUTRITIONNELS ANTERIEURS

DIFFICULTES PRATIQUES



Désintérêt... Refus
Méconnaissance
Non spécifique

	Lundi	Mardi
petit déj	eau bol de céréale tartine x2 beurre lait choco jus de pomme	eau pétillante Yaourt barre de céréale cerise jus d'orange
Midi	Pâtes bolognaise Yaourt eau pétillante vichy	Riz cordon bleu un peu de sel banane eau plate
Goûter	bol céréale banane fruit sec.	bol céréale pomme + brioche lait froid
Soir	part de pizza salade viande blanche yaourt eau plate	Saumon + pâtes coca-cola un verre Yaourt aro.

EXPERIENCES DES BILANS NUTRITIONNELS ANTERIEURS

BILAN NUTRITIONNEL ET EQUILIBRE ALIMENTAIRE

■ Résultats

Apports énergétiques \Rightarrow 2 800 Kcal à 4 000 Kcal

Glucides \Rightarrow 55 à 82% AETQ, soit 3 à 7 g/Kg/J

Protides \Rightarrow 9 à 18% AETQ, soit 1,1 à 1,5 g/Kg/J

Lipides \Rightarrow 9 à 35% AETQ

■ Quelques profils particuliers

G 82% P 9% L 9%

G 55% P 20% L 25%



EXPERIENCES DES BILANS NUTRITIONNELS ANTERIEURS

APPORTS ENERGETIQUES INSUFFISANTS

- Déstructuration des repas

 - Petit déjeuner / entraînement matinal
 - Rythme 2 repas/jour

- Énergie de l'effort

 - Rations glucidiques insuffisantes
 - Restauration énergétique après effort
 - Rapport glucides complexes/rapides
 - Boisson/Ration Effort/Récup

- Erreurs symptomatiques ?

 - Fatigue / Fatiguabilité \Rightarrow Perte d'énergie
 - Jambes lourdes
 - Récupération difficile
 - Blessures ?

EXPERIENCES DES BILANS NUTRITIONNELS ANTERIEURS

AUTRES CARENCES

- Lipides \Rightarrow Acides gras essentiels

- Protides \Rightarrow Non !



EXPERIENCES DES BILANS NUTRITIONNELS ANTERIEURS

DENSITE MINERALE ET VITAMINIQUE

- Au quotidien

Calcium – Magnésium

Potentiel anti-oxydant

Sélénium

Vit C < 100mg/jour

Vit E < ANC

- Raisons

Fruits Légumes

Carences évoquées

- CA

Faible consommation



EXPERIENCES DES BILANS NUTRITIONNELS ANTERIEURS

HYDRATATION INSUFFISANTE

- Au quotidien

1 à 3 L/J

Symptomatique

- A l'effort

Effort 500ml

Récup 500ml

- Problème spécifique

Sudation profuse



EXPERIENCES DES BILANS NUTRITIONNELS ANTERIEURS

PROBLEME SPECIFIQUES

- Origine ethnique

 - Afrique – Asie – Europe Est...
 - Habitudes alimentaires
 - Tabou

- Habitude/Rythme de vie

 - Goûts culinaires
 - Célibataires
 - Restauration non spécifique
 - Monotonie de vie
 - Monotonie de l'assiette
 - Assiette « alimentaire »

- Gardien

 - Stress oxydatif !



CONCLUSION

EVOLUTION

- Suivi régulier

 - Sensibilisation

 - Alimentation de l'effort

 - Problématique spécifique (poids-boisson)

 - Personnalisation des conseils

 - 2^{ém} consultation

- Pour les réfractaires...

- Collaboration Médicale

 - Bilans biologiques - Ostéodensitométrie

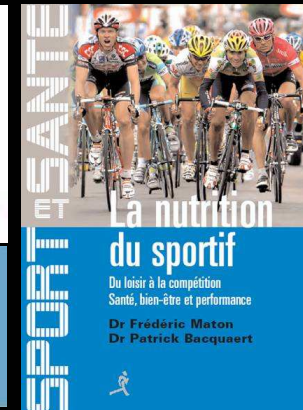
- A suivre...

 - Bilans nutritionnels des « nouveaux »

 - Proposition de menus ⇔ Restauration



Bon match !



www.medecinedusport.fr

www.nutritiondusport.fr