

# IRBMS

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

NORD-PAS-DE-CALAIS – WWW.IRBMS.COM

**Titre :** « La mise au vert du footballeur. Conseils pratiques et recommandations nutritionnelles. »

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

**Catégories :** Diététique du sport - Diaporama : 17 vues / Poids : 300 Ko

**Date :** Novembre 2010 - 15<sup>e</sup> 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](mailto: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.



# LA « MISE AU VERT » DU FOOTBALLEUR

## CONSEILS ET RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES



Institut **R**égional du **B**ien-être de la **M**édecine et du **S**port  
Société **F**rançaise de **N**utrition du **S**port



Dr Frédéric MATON  
[www.medecinedusport.fr](http://www.medecinedusport.fr)  
*Médecine du Sport*  
*Nutrition du Sportif*

# LA MISE AU VERT



## LA MISE AU VERT



# LA MISE AU VERT

**Objectifs...** ⇒ Effort du jour

⇒ Repas H-12 H-7 H-3 H+

⇒ Performance ⇒

- Stocks énergétiques
- Hydratation
- Oligoéléments
- Ne pas nuire

⇒ Prévention blessures

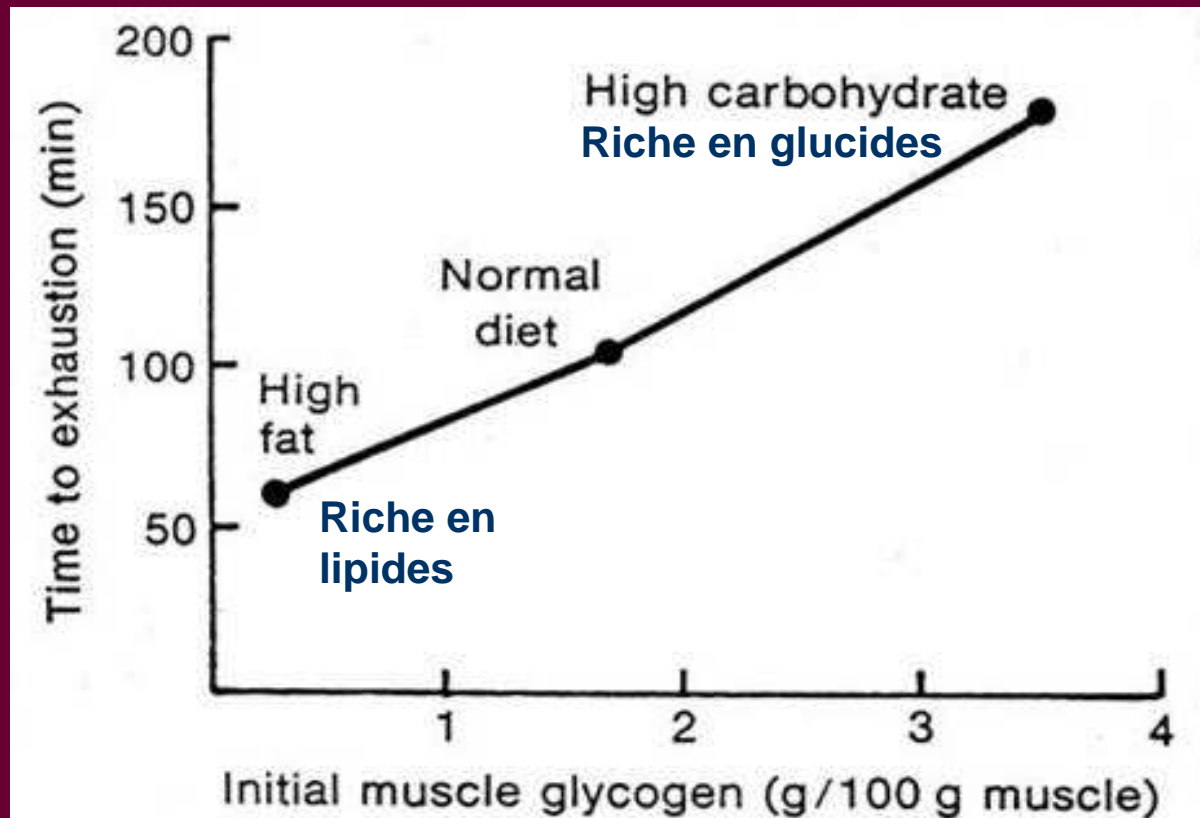




## LA MISE AU VERT

- Stocks énergétiques
- Hydratation
- Oligoéléments
- Ne pas nuire

### \* Stocks énergétiques...



Intérêt d'un régime riche en Hydrates de carbone  
↗ réserves Glycogène ↘ épuisement des réserves



## LA MISE AU VERT

- Stocks énergétiques
- Hydratation
- Oligoéléments
- Ne pas nuire

### \* Hydratation...

Prévention fatigue  
Prévention blessures  
Disponibilité énergétique  
Concentration

Disponibilité ?



## LA MISE AU VERT

- Stocks énergétiques
- Hydratation
- Oligoéléments
- Ne pas nuire

### \* Oligoéléments... Densité minérale et vitaminique

Métabolisme énergétique

Zinc – Vit C – Eau – Cuivre – Phosphore...

Réserves Glycogène

Vit C – Eau

Potentiel anti-oxydant

Vit C – Vit E - Sélénium

Jour de match ??



## LA MISE AU VERT

- Stocks énergétiques
- Hydratation
- Oligoéléments
- Ne pas nuire

### \* Ne pas nuire...

Trop riche en lipides

Fibres

Aliments inhabituel ⇨ Rituel

Déshydratation

Excitants

Caféine – Boisson énergisantes

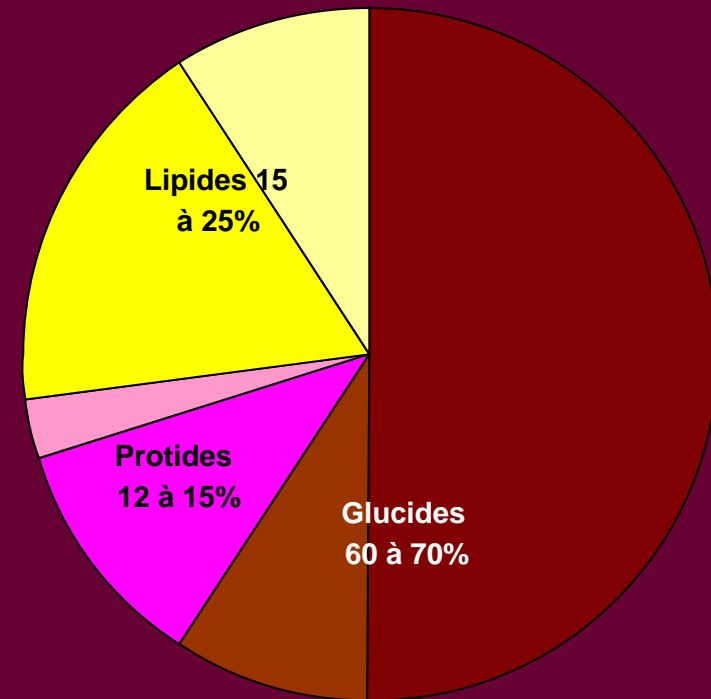


# LA MISE AU VERT

- Stocks énergétiques
- Hydratation
- Oligoéléments
- Ne pas nuire

## \* Condition de réussite !

Alimentation habituelle / Veille / Semaine précompétitive



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



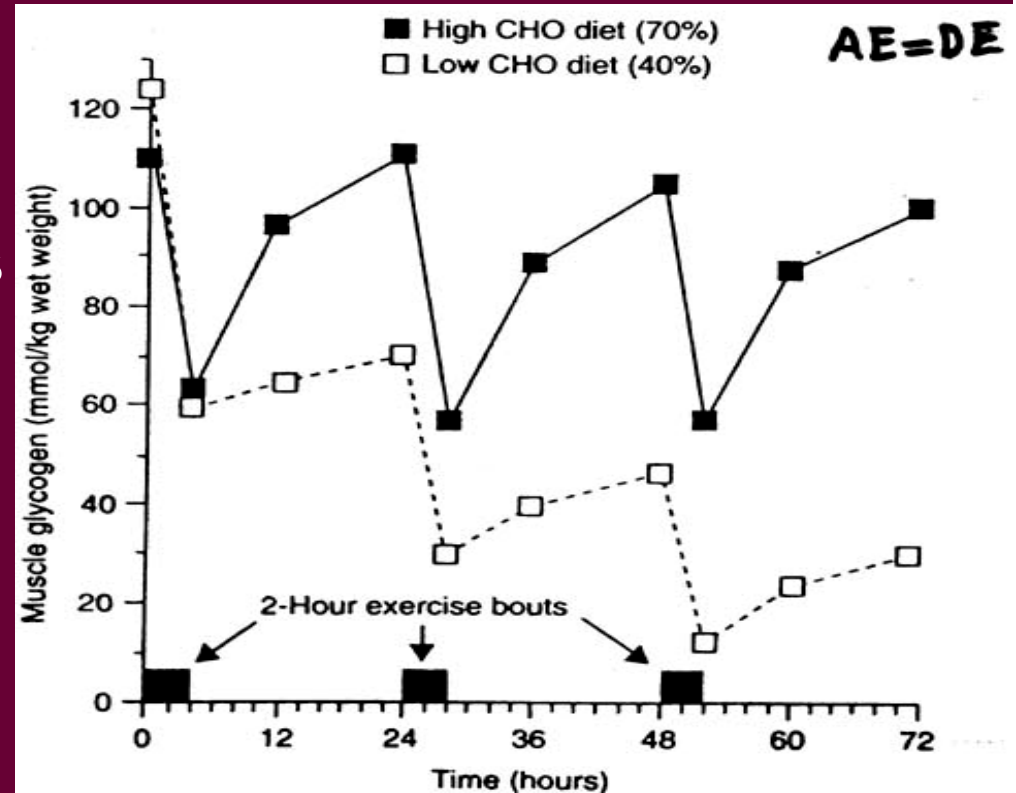
## LA MISE AU VERT

- Stocks énergétiques
- Hydratation
- Oligoéléments
- Ne pas nuire

### \* Condition de réussite !

- Apport énergétique

Régime adapté dissocié ?  
Hyper glucidique des 3 jours



Muscle glycogen content over 3 consecutive days of training when the diet provided either 70% or 40% of the energy

Wagenmakers et coll



## LA MISE AU VERT

- Stocks énergétiques
- Hydratation
- Oligoéléments
- Ne pas nuire

### \* Condition de réussite !

#### ■ Hydratation

#### ■ Densité minérale et vitaminique Potentiel anti-oxydant

Métabolisme énergétique

Zinc – Vit C – Eau – Cuivre – Phosphore...

Réserves Glycogène

Vit C – Eau

Potentiel anti-oxydant

Vit C – Vit E - Sélénium

- Fruits ( Vit C – Anti-oxydants)
- Glucides complexes / légumineuses
- Boissons minéralisées

Application en ration de récupération

Boisson Fruit (frais/sec/jus) produit sucré (céréalié)



## LA MISE AU VERT

- Stocks énergétiques
- Hydratation
- Oligoéléments
- Ne pas nuire

### \* Repas H-12: Petit déjeuner

Identique aux habitudes, si...

- Doit contenir
- Féculent (énergie) ⇒ Pain, céréales, gâteau de riz
  - Boisson ⇒ Eau - Café, thé...
  - Oligoéléments ⇒ Fruit frais ou jus
  - A éviter ⇒ Produits gras: viennoiseries, fromage, charcuterie,

Cas particulier

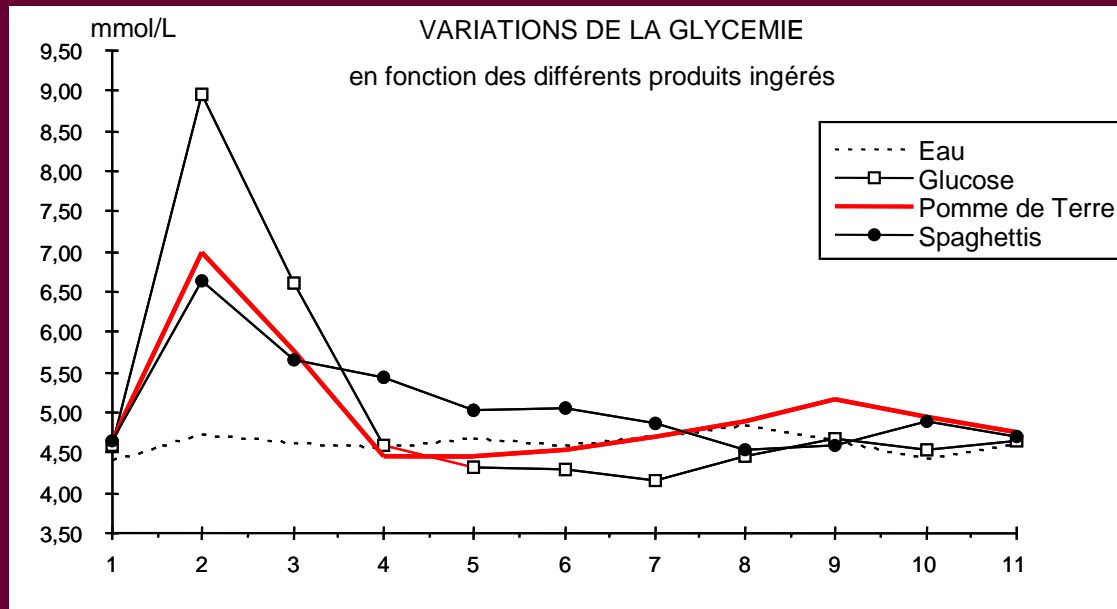
- Pas de petit déj. ⇒ Café + ?
- Je digère mal ! ⇒ Pain blanc grillé  
Compote  
Limiter produits gras



## LA MISE AU VERT

- Stocks énergétiques
- Hydratation
- Oligoéléments
- Ne pas nuire

### \* Repas H-7: Déjeuner



### Repas Pré compétitif

#### Effect of the glycemic index of pre-exercise carbohydrate meals on running performance

SHS Wong, PM Siu, A Lok, YJ Chen, J Morris, CW Lam) - *European Journal of Sport Science*, 2008, Vol

Repas (67%Glucides soit 1,5g/kg) 2h avant course à pieds de 21km comportant des glucides à IG bas / IG haut. Glucose sanguin et acides gras libres sont plus élevés pendant la course après repas précompétitif riche en IG bas. Aucune différence sur les taux de lactates. Oxydation glucides est 9% < et celle des acides gras 17,9% > après ingestion repas IG bas.



## LA MISE AU VERT

- Stocks énergétiques
- Hydratation
- Oligoéléments
- Ne pas nuire

### \* Repas H-7: Déjeuner

Hors d'œuvre ⇒ Crudités – Salades  
Thon – Œuf dur – Jambon  
Potage...  
Taboulé...

Plat principal ⇒ Viande grillée – Poisson  
Légume vapeur – Féculent (P2T)

Fromage ⇒ Parmesan – Mozzarella  
Fromage

Dessert ⇒ Laitage  
Fruits – Compote

Boissons ⇒ Eau  
Café – Thé



© VAFC - Photo F. Lo Presti



## LA MISE AU VERT

- Stocks énergétiques
- Hydratation
- Oligoéléments
- Ne pas nuire

### \* Repas H-3: Collation / Goûter

Relais énergétique  
Composante Psychologique  
« plaisir » et « perf » ☒





**LA MISE AU VERT**



**EN RECUPERATION**



# EN RECUPERATION

**Les objectifs...** ⇒ « Récupérer »

① Restauration énergétique ⇒ « Re-sucre »  
« surcompensation glucidique »

② Eliminer les déchets ⇒ Eau ⇒ Boire !  
⇒ Anti-oxydants ⇒ Vit C  
⇒ Re minéraliser ⇒ Mg<sup>2+</sup> NaCl K<sup>+</sup>  
⇒ Alcaliniser ⇒ Aliments alcalinisants

- Eau Sucre Vit Minéraux
- Eau Féculent Vit Minéraux

③ Favoriser Anabolisme muscu ⇒ P-G

④ Ne pas nuire ⇒ Pas de sucre/Féculents  
⇒ Déshydrater ⇒ Alcool – Caféine...  
⇒ Acidifier ⇒ Sodas/RedBull – Alcool

☒ Facteurs de récupération...



[www.medecinedusport.fr](http://www.medecinedusport.fr)

[www.nutritiondusport.fr](http://www.nutritiondusport.fr)

[www.im2s.mc](http://www.im2s.mc)