

# IRBMS

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

NORD-PAS-DE-CALAIS – WWW.IRBMS.COM

**Titre :** « Impact sur les performances. Expérience comparée de deux clubs de L1 (VAFC - AS Monaco). »

**Auteur(s) :** Mlle Séverine OLIVIE, Diététicienne et nutritionniste du sport.

**Catégories :** Diététique du sport - Diaporama : 18 vues / Poids : 110 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.



# EXPERIENCE COMPAREE DE DEUX CLUBS DE L1



Institut **M**onégasque de **M**édecine et Chirurgie **S**portive



Mlle **Séverine OLIVIE**  
[www.im2s.mc](http://www.im2s.mc)

*Diététicienne Nutritionniste  
DU Nutrition du Sportif  
Comité Scientifique de la SFNS*

# Apports énergétiques (AETQ)

Poste	Attaquant (n=4)	Milieu de terrain (n=6)	Défenseur (n=5)	Gardien (n=3)
Age moyen (années)	<b>22</b> (18 – 29)	<b>24</b> (18 – 28)	<b>22</b> (20 – 25)	<b>25</b> (20 – 33)
AETQ moyen (kcal/j)	<b>3265</b>	<b>3220</b>	<b>3265</b>	<b>2685</b>
AETQ min. (kcal/j)	<b>2600</b>	<b>2290</b>	<b>1970</b>	<b>1900</b>
AETQ max. (kcal/j)	<b>4450</b>	<b>4790</b>	<b>3900</b>	<b>4100</b>

**Δ AE en fonction du poste et de l'âge de l'individu**

# L'apport glucidique

- Quantitatif :
  - $GT \geq 50\%AETQ$  : 61%
  - $G > 4$  (jusqu'à 7,5) g/kg PC/j (78%)
- Qualitatif :
  - $GS = 62\%$   $GT : 61\%$
  - $PS > 10$  (jusqu'à 25)%AETQ : 56%
- Répartition :
  - 2 à 3 prises/24h (absence de Pdj)
  - GS à IG++ à distance de l'exercice physique

**Les apports les + élevés sont corrélés à une surconsommation de boissons sucrées (1L/j)**

# L'apport lipidique

- Quantitatif :
    - $\leq 30\%$ AETQ : 28%
    - 31 à 35%AETQ : 39%
    - $>35\%$ AETQ : 33%
  - Qualitatif :
    - AGS ++ : VPO  $> 10\%$  mat. gr., produits laitiers, barres/biscuits chocolatés, beurre, mayonnaise, etc.
    - AGPI -- : Faible consommation d'huile (olive), de poisson (1x/sem. à la mise au vert)
- Déséquilibre du ratio AL/AAL

# Remarque

- Les ANC en acides gras ont récemment été révisés par l'AFSSA (mars 2010) :
  - Lipides totaux = 35 à 40% de l'AETQ
- Nécessité de distinguer la population sportive
  - Gestion de la masse grasse
  - Régime hyperglucidique

# L'apport protidique

- Quantitatif : 1,6 g/kg PC/j en moyenne
    - > 1,7 g/kg PC : 28% dont  $\geq 2,0$  g/kg PC : 22%
    - < 1,2 g/kg PC : 11%
  - Qualitatif :
    - VPO : Escalope cordon bleu, nuggets de poulet, entrecôte, steak haché à 15% mat. gr., poisson pané, etc.
    - Fromage râpé++
- Apport non négligeable de lipides intrinsèques

# La densité micronutritionnelle

- Consommation nettement insuffisante de fruits et légumes (portion et fréquence) :
  - $\leq 1$  portion de légumes : 56%
  - $\leq 1$  fruit/j (hors jus de fruits) : 83%
- Produits céréalier : Peu de variété
- Qualité  $\pm$  (conserves, restauration rapide)

**Déficit d'apport en fibres, minéraux et vitamines**

# Les apports hydriques

- Quantité
  - Hors entraînement < 1,5L/24h
  - A l'entraînement < 0,5L/h (sauf gardien)
- Nature
  - Forte consommation de sodas, boissons aux fruits (450-500 mL/j), sirop et jus de fruits
  - Consommation modérée à élevée de café, maté, boissons au cola et boissons énergisantes
- Répartition
  - Essentiellement au cours des repas et à l'entraînement
  - Compensation en soirée voire la nuit

# En résumé

- Balance énergétique équilibrée
- Mauvaise répartition journalière des AE
- Apports hydriques inadaptés
- Apports protidiques excessifs
- Apports lipidiques élevés avec AGS+++ et AGE---
- Faible densité micronutritionnelle
- Apport insuffisant de fibres
- Forte proportion de sucre et produits sucrés

*ollier et al., cah. nutr. diét., 2006, 41 (1), 23-31*

**APPORTS ALIMENTAIRES ET DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES  
D'ADOLESCENTS FOOTBALLEURS DE HAUT NIVEAU :  
COMPARAISON DE DEUX MÉTHODES D'ÉVALUATION DES APPORTS**

# Objectifs de l'étude

1. Comparer 2 méthodes d'évaluation des apports alimentaires : pesée des aliments vs SU.VI.MAX
- 2. Evaluer les apports alimentaires et nutritionnels et la balance énergétique**

# Population étudiée

- 14 adolescents
- Centre de Préformation Pôle Espoir de Football (CREPS de Vichy)
- Age moyen : 14,1 ans
- Volume d'entraînement >10 h/sem.

# Choix alimentaires au CREPS

Classes d'aliments		Moyenne sur 9 repas
Entrées		6
VPO	Viande	5
	Poisson	1
	Œufs	1
Accompagnements	Féculents	7,8
	Légumes	0,5
Produits laitiers	Laitages	8,6
	Fromage	4,9
Desserts	Fruits	5,1
	Pâtisseries	2,9

# Choix alimentaires à domicile

- + de VPO : 187 vs 148 g
- - de Produits laitiers : 445 vs 577 g
- - de Fruits et légumes : 185 vs 214 g
- - de Féculents : 425 vs 451 g

# Apports nutritionnels

- **Glucides** : 59,5% de l'AETQ
  - Dont Glucides simples : 27,3% de l'AETQ soit 46% des GT
- **Lipides** : 21,7% de l'AETQ (21,1 à 37,6)
  - Dont AGS : 38% des LT
  - et AGPI : 11,6% des LT
- **Protéines** :  $1,86 \pm 0,40$  g/kg PC
- **Fibres** : 25 g/j mais variabilité (17 à 37 g)
- **Ca, Mg et Fe** : proches des ANC

# Dépenses énergétiques

- DEJ :  $12,60 \pm 0,97$  MJ (11,10 à 13,90)
- NAP moyen :  $1,85 \pm 0,07$

# Conclusion de l'étude

- Balance énergétique relativement équilibrée
- Consommation insuffisante de féculents (glucides complexes), de fruits et légumes
- Consommation excessive de produits sucrés
- Consommation importante voire excédentaire de protéines
- Apports excessifs en AGS et insuffisants en AGPI
- Apports satisfaisants en Ca, Mg et Fe
- **Forte variabilité interindividuelle** dans les choix alimentaires
- Déséquilibres alimentaires relevés au domicile familial

# Implications nutritionnelles

- La pratique intensive du football à haut niveau implique des **besoins nutritionnels spécifiques**
  - Endurance aérobie
  - Puissance musculaire (sprints)
  - Traumatismes musculaires +++
- Les **enjeux** de la prise en charge nutritionnelle :
  - Gérer le poids de forme – MG (saison/intersaison, immobilisation)
  - Optimiser la récupération/performance
  - Prévenir les blessures et prolonger la carrière sportive
  - Encadrer l'usage des compléments alimentaires et prévenir les dérives vers le dopage