



# INTERÊTS DU SUIVI NUTRITIONNEL CHEZ LE SPORTIF

Institut **R**égional de **B**iologie et **M**édecine du **S**port



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

# INTERÊTS DU SUIVI NUTRITIONNEL CHEZ LE SPORTIF



**OBJECTIFS D'UN BILAN NUTRITIONNEL ?**



**REALISATION PRATIQUE**



## OBJECTIFS D'UN BILAN NUTRITIONNEL ?

### Corriger l'équilibre alimentaire général

- Analyser et corriger l'alimentation du quotidien, de façon à ce qu'elle soit favorable à un état de santé optimal.
- Cette alimentation quotidienne constitue la base indispensable à toute adaptation spécifique à la pratique sportive.
- Il ne s'agit pas de demander au sportif d'avoir une alimentation « parfaite », mais de savoir orienter ses choix alimentaires dans un but de santé et de performance.





# OBJECTIFS D'UN BILAN NUTRITIONNEL ?

## Améliorer les performances !

Plusieurs mécanismes peuvent être évoqués :

- Améliorer les apports énergétiques... en les adaptant à la discipline sportive pratiquée, à la tolérance digestive...
- Etablir un plan alimentaire de la semaine précédant une compétition.
- Gérer son alimentation d'effort et de compétition... en sélectionnant les boissons d'attente et d'effort spécifiques, les produits énergétiques (boisson, gel, barres...) les plus appropriés...
- Favoriser la récupération... en adaptant la ration de récupération, l'hydratation, les apports glucidiques et les oligoéléments, le tout de façon spécifique par rapport au type d'effort, aux conditions climatiques...
- Lutte contre la fatigue et le Surentraînement





## OBJECTIFS D'UN BILAN NUTRITIONNEL ?

### Gérer son poids corporel

- Déterminer son poids de forme « optimal », spécifique à chaque sportif.
- Déterminer un objectif réalisable d'ajustement du poids, en prenant compte du poids corporel, du poids de forme, des habitudes nutritionnelles...
- Proposer des recommandations pour atteindre cet objectif pondéral.
- Apprendre à gérer son poids corporel par des choix alimentaires adaptés...





## OBJECTIFS D'UN BILAN NUTRITIONNEL ?

### Prévenir les blessures sportives

- Identifier dans l'alimentation courante des facteurs de risque pouvant favoriser la survenue de blessure.
- Ces facteurs de risque peuvent intéresser l'hydratation, les apports énergétiques, les apports en protéine, minéraux, vitamines...







## OBJECTIFS D'UN BILAN NUTRITIONNEL ?

### Orienter le choix des compléments alimentaires

- Choisir le complément alimentaire le mieux adapté aux objectifs du sportif, à son niveau de pratique, à son alimentation et ses carences...
- Faire la part des choses entre les bénéfices réels des compléments alimentaires, et les effets annoncés par les sollicitations marketing





## OBJECTIFS D'UN BILAN NUTRITIONNEL ?



## REALISATION PRATIQUE



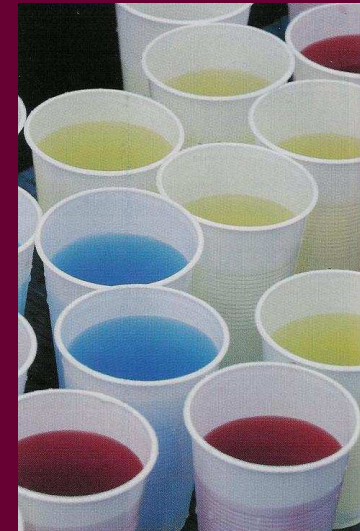


## REALISATION PRATIQUE

Un bilan nutritionnel comporte 4 étapes:

### ① **Connaître vos habitudes alimentaires et objectifs**

- Par un questionnaire



#### **VOTRE MODE D'ALIMENTATION ?**

**Avez-vous des préférences alimentaires ?**

**Quels aliments n'aimez vous pas ?**

**Avez-vous identifié ce qui n'était pas correct dans votre alimentation ?**

**Vous arrive t il de sauter des repas ?**

**Où prenez vous vos repas (chez vous, au travail, restaurant...)?**

**Avez-vous une alimentation d'effort (barres, boissons...) ? Si oui, laquelle ?**



# REALISATION PRATIQUE



## ① Connaître vos habitudes alimentaires et objectifs

- Par un semainier

Le sportif doit noter chaque jour, la composition de ses repas.

Il est nécessaire d'être le plus précis possible, sans devoir pour autant peser ses aliments.

La composition nutritionnelle de chaque aliments/repas sera ainsi analysée.

LUNDI 09	MARDI 10
PETIT DEJEUNER	
1 café 1/2 sucre	café
1 verre de jus d'orange	jus
1 yaourt aux fruits	Yaourt
5 tranches de pain complet	Pain
confiture allégée	confiture allégée
COLLATION - MATIN	
1 brugnoon	1 yahourt aux fruits
1 yaourt aux fruits	
DEJEUNER	
1 bol d'haricot vert	Haricot vert
2 tranches jambon	jambon
1/2 assiette pâtes	Pâtes
1 yaourt nature + 1 cac sucre	Yahourt nature
1 tranche de pain céréales	
1 rondelle fromage chèvre	fromage
1 pomme	Fruit
COLLATION - APRES MIDI	
1 pomme	
DINER	
1/2 assiette gratin d'aubergine	Aubergine
Filet de poisson blanc	Poisson
1 tranche de pain	
1 assiette de salade verte	Salade verte
1 cuillère à soupe huile olive	
3 biscuits secs	Biscuits secs
1 tisane + 1 cac miel	Tisane
ENTRAÎNEMENTS	
1h30 Fractionné le midi 1 barre	1H30 VTT Travail de bosses
Récup: 3 tranches pain épice + 1/2 badoit	500ml eau sucrée



## REALISATION PRATIQUE

### ① Connaître vos habitudes alimentaires et objectifs

### ② Analyser et interpréter

	P	G	L	Ca <sup>2+</sup>	Fe <sup>2+</sup>	VitC	Fibres
(g-mg) ⇒	132	416	47,8	855	12,6	80	34
Kcal ⇒	528	1 664	430	855	13	80	
% ⇒	20	63	16				
<b>Apport Energétique Total (Kcal):</b>			<b>2 622</b>				
	G/Kg/J	G/Kg/J	G/Kg/J				
	1,9	5,9	0,7				

L'analyse du semainier est complétée d'un entretien personnalisé.

On peut ainsi déterminer :

- L'apport énergétique global de la journée.
- La fraction d'énergie apportée par les différents nutriments pour déterminer si l'alimentation est équilibrée, et si l'apport énergétique est correct et adapté à l'activité sportive pratiquée.
- Déceler des carences d'apports (minéraux, vitamines...)
- Déterminer si l'apport en eau de boisson est adapté.
- Déceler des facteurs de risque alimentaires de blessure, carence, apports inadaptés...



## REALISATION PRATIQUE

- ① **Connaître vos habitudes alimentaires et objectifs**
- ② **Analyser et interprétation**
- ③ **Adapter son alimentation selon...**

Le bilan nutritionnel permet de donner des adaptations alimentaires et des conseils pratiques pour modifier l'alimentation du sportif en fonction de :

- ses objectifs
- sa charge d'entraînement pour améliorer la récupération, la tolérance des séances...
- son mode de vie, ses possibilités de restauration
- ses erreurs alimentaires identifiées





Votre bilan nutritionnel personnalisé sur :

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