



## PRINCIPES GENERAUX

❖❖ **3 à 4 repas par jour** : petit déjeuner, déjeuner, collation et diner.

Un bon équilibre alimentaire  
= Optimisation de la performance  
= Prévention de la survenue de la fatigue (notamment fatigue chronique)  
= Prévention de la survenue des blessures (lésions musculo-tendineuses)

❖❖ **Les repas principaux** (déjeuner et diner) doivent contenir :

- une crudité + 1 cuillère à soupe huile de colza ou olive + jus de citron pressé (alcalinisant= anti acide) (et/ ou un fruit en dessert ou salade de fruit) *richesse en vitamines, fibres et minéraux essentiels++*
- 1 produit laitier :  
fromage blanc 3% MG, fromage à pâte dure ou brebis/chèvre (pas de lait si intolérance au lactose)  
*riche en protéines et calcium*
- Féculents sucres lents stockés dans le muscle sous forme de glycogène et utilisables à distance pendant l'activité physique
  - Privilégier : quinoa, riz, pomme de terre
  - Limiter les pâtes et le pain : risque d'intolérance au gluten et effet pro-inflammatoire.
- Associer des légumes ++ aux féculents
  - l'association des 2 permet de diminuer l'index glycémique des féculents, c'est-à-dire une diffusion encore plus lente des sucres lents et ainsi de retarder la sensation de faim
  - *Privilégier les légumes verts +++ (basiques: tamponnent l'acidité créée par l'organisme au cours de l'exercice musculaire donc améliorent la récupération).*
- 1 portion de viande, poisson ou œuf (120 g de poisson= 100g de viande = 2 œufs)
  - *riche en protéines (aide à la synthèse et entretien de la masse musculaire)*
  - Privilégier les viandes blanches peu grasses, les poissons riches en oméga 3 (saumon, thon) et l'œuf (excellente valeur biologique = contient tous les acides aminés essentiels non synthétisés par l'organisme et qui doivent donc être apportés par l'alimentation)



- Viande rouge 1 à 2/semaine (*riche en fer* : oligo-élément indispensable à la synthèse de l'hémoglobine des globules rouges impliqués dans le transport de l'oxygène aux muscles

NB:

**L'index glycémique (IG)** d'un aliment permet de déterminer sa vitesse d'absorption dans l'organisme. Plus l'IG est élevé et plus son absorption est rapide, induisant un pic d'hyperglycémie suivi d'une hypoglycémie réactionnelle (le fameux "coup de barre" ou fringale de fin de matinée).

Il faut donc éviter les sucres rapides qui possèdent un index glycémique élevé : céréales trop sucrées, sodas, confiture. Toujours privilégier les sucres lents à index glycémique bas (féculents, produits complets, fruits, légumes) aux sucres rapides retrouvés dans tous les produits du commerce (barres chocolatées, sodas, pizzas, confitures, jus de fruit).

L'association aux protéines, lipides et fibres diminue l'index glycémique d'un aliment.

Les fruits++: riches en sels minéraux et vitamines, en particulier vitamine C. Le sucre du fruit, le fructose, est peu hyperglycémiant. Son index glycémique est bas, il ne provoque donc pas d'hyperglycémie réactionnelle. ***Il faut privilégier les fruits aux jus car ils sont plus riches en vitamines et fibres et moins sucrés!***

**Protéines : intérêt ++** au petit déjeuner (fromage blanc, yaourt, oeuf):

Jouent un rôle stimulant et évitent les sensations de faim dans la matinée. Indispensables en récupération

Objectif: apporter des acides aminés essentiels (AAE) (qui ne sont pas fabriqués par le corps)

*BCAA valine, isoleucine, leucine (synthèse, maintenance et réparation du tissu musculaire).*

*Privilégier les protéines de bonne valeur biologique*

**La valeur biologique** d'une protéine est déterminée par sa composition en AAE et correspond à la capacité d'assimilation d'une protéine par l'organisme.

Les protéines de bonne valeur biologique (VB) :

- Les œufs (VB=100)
- Viandes maigres, poisson (VB= 80-85)
- Protéines du lait (caséine, lactosérum) (fromage blanc VB=90-92)
- Protéines végétales (légumes secs, céréales complètes type sarrasin riche en acides aminés soufrés (méthionine, cystéine)) (VB=70-75)
- Les algues vertes telles que la chlorella et la spiruline (VB= 80)



### ❖❖ Petit déjeuner :

Repas très important (environ 25 % de l'apport énergétique de la journée) : **Ne jamais sauter le petit déjeuner!! Intérêt majeur +++** de ce repas : après une nuit de jeûne (environ 8-10h sans manger), il est nécessaire de reconstituer les stocks de l'organisme en macronutriments (protéines et glucides).

L'absence de petit déjeuner entraîne

- à court terme, une **baisse de la vigilance et de la concentration**
- à moyen terme, favorise l'acidité de l'organisme propice au **développement des lésions musculo-tendineuses**.
- Sur le long terme, aboutit à une **fatigue chronique** de l'organisme .

- 1 fruit : 1 orange= 1 pomme= 1 poire=2 kiwis= 3 abricots. *Eviter les jus de fruits beaucoup plus sucrés et moins riches en vitamines*
- 1 produit céréalier : pain de préférence complet (*glucides complexes- plus riche en magnésium et fibres*), céréales type muesli
- 1 produit protéiné :
  - Yaourt ou fromage blanc 3%MG (privilégier le dernier car plus protéiné donc plus rassasiant) (*apport en calcium*) Possibilité de varier entre vache et chèvre ou brebis
  - Des œufs (1 ou 2)
- +/- Des aliments riches en oméga 3 :
  - Graines oléagineuses : amandes, noix...
  - Avocats
- +/- miel ou un peu de beurre (*vitamine A*)

### ❖❖ La collation :

Intéressante si équilibrée. Permet d'anticiper la faim et de ne pas compenser sur un dîner du soir trop copieux ou déséquilibré

Au moins 2 composants parmi les 3 :

- 1 fruit : pomme, orange, clémentines, kiwis, fruits rouges (*antioxydants++*)
- 1 produit laitier (fromage blanc 3% MG)= protéines
- +/- Barre de céréale ou oléagineux (amandes, noix, noisettes)= riche en fibres et oméga 3



❖❖ **Eviter les aliments denses en énergie= calorique :**

- Pizza, quiche, feuilleté, pané
- Charcuterie max 1/semaine
- Sodas, bonbons
- Viennoiserie, pâtisserie max 1/semaine
- Frites
- Fromage

❖❖ **Recommandés :**

- **Légumineuses** : lentilles, pois chiches.. - Au moins 1 /semaine
- **Poisson** : 3 /semaine dont 1 à 2 fois poisson gras type saumon (sushi++), maquereau, sardine riche en **oméga 3 et vit D** (aident à la réparation tissulaire (muscles))
- **Fruits** : au moins 3 /jour
- **Produits laitiers** : 2 à 3/ jour (calcium),
- Panacher les eaux minérales avec **eaux riches en calcium et magnésium** : Hépar ou Contrex
- **Viande rouge** : 1 à 2/ semaine (**fer++**)
- **Abats** : foie de veau ou boudin noir 1/15 jours (**fer++**)
- Privilégier les cuissons à l'huile d'olive et l'assaisonnement des crudités avec l'huile de colza

**ET TOUJOURS BOIRE REGULIEREMENT tout au long de la journée +++ pour maintenir une bonne vigilance, concentration et précision des gestes (diminution de la sensation de fatigue)  
DONC TOUJOURS BOIRE AVANT D'AVOIR SOIF++  
(2% de déshydratation =baisse des performances de 20%)**



## PROTOCOLE HYDRIQUE

**Boire avant d'avoir soif !!**

### **OBJECTIFS :**

- 1) Compenser les pertes liées à l'entraînement**
- 2) Eliminer les toxines et l'acidité**
- 3) Maintenir une bonne vigilance**
- 4) Evite la survenue de lésions musculo-tendineuses**

### **❖❖ Principes de base :**

- **Au réveil** : 2 verres d'eau
- **Au petit déjeuner** : 1 verre d'eau + 1 boisson (thé ou café)
- **Dans la matinée** : 1 petite bouteille de 50cc
- **Au déjeuner** : 2 verres d'eau
- **L'après midi** : 1 petite bouteille 50cc
- **Au dîner** : 2 à 3 verres d'eau
- **Au coucher** : 2 verres d'eau ou une tisane

### **❖❖ A l'entraînement :**

- Eau seule si entraînement de moins d'1 h (500 cc à 1l/h)
- Si entraînement > 1h (2-3h) : boisson de l'effort « Maison » : 150cc de jus de raisin + 850cc d'eau + 1 pincée de sel
- Boire toutes les 15min
  - Continuer à s'hydrater après l'exercice+++ (eau et/ou boisson de l'effort)
  - Eau gazeuse, riche en bicarbonates (tamponne l'acidité)

### **❖❖ NB : objectifs :**

Les urines du matin doivent être claires ++