

DANSE ET ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Fiche Santé

Rédigée par Aude da Silva

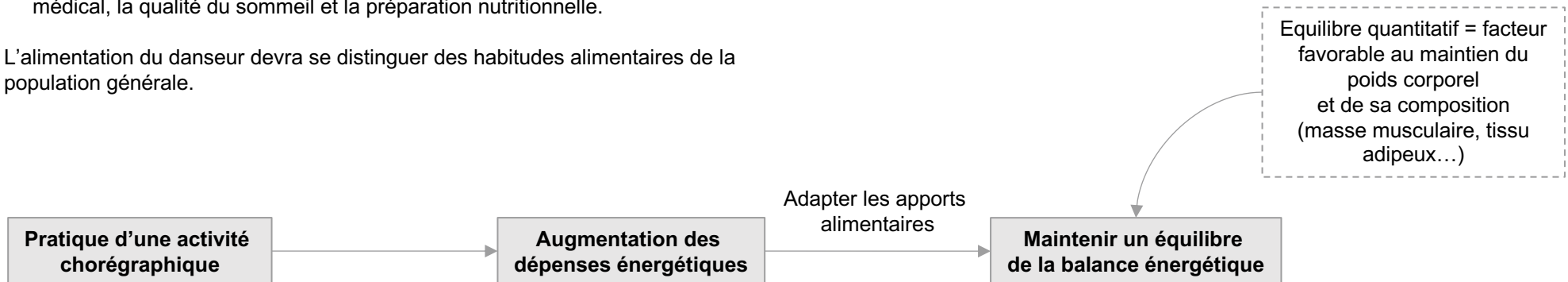
Centre national de la danse
Ressources professionnelles
+33 (0)1 41 839 839
ressources@cnd.fr
cnd.fr

EN BREF...

La réussite artistique est liée à plusieurs facteurs :

- au potentiel inné : capacités physiques, métabolisme
- au potentiel acquis : la qualité de l'entraînement, la préparation mentale, le suivi médical, la qualité du sommeil et la préparation nutritionnelle.

L'alimentation du danseur devra se distinguer des habitudes alimentaires de la population générale.



La couverture des besoins en **macronutriments** (lipides, glucides, protides) et **micronutriments** (vitamines et minéraux) pourra évoluer en fonction des objectifs d'entraînement.

Cet équilibre qualitatif permet de limiter les carences, la fatigue, le stress oxydatif...



SOMMAIRE

- p. 4 PLACE DE L'ALIMENTATION DANS LA PRATIQUE CHORÉGRAPHIQUE
- p. 4 - LA CONTRACTION MUSCULAIRE ET LES FILIÈRES ÉNERGÉTIQUES
- p. 5 - L'ENTRAÎNEMENT

- p. 6 REPÈRES NUTRITIONNELS DES DANSEURS
- p. 6 - DES APPORTS CALORIQUES ADAPTÉS
- p. 7 - DES GLUCIDES
- p. 8 - DES PROTIDES
- p. 9 - DES LIPIDES
- p. 10 - LES NUTRIMENTS EN RÉSUMÉ

- p. 12 DES BESOINS EN EAU AUGMENTÉS

- p. 13 UNE RÉPARTITION HARMONIEUSE DES REPAS

- p. 14 PRATIQUE DE LA DANSE ET SENSIBILITÉ DIGESTIVE

- p. 15 REPRÉSENTATION OU AUDITIONS : LE PRINCIPE DES COLLATIONS

- p. 16 LA RATION DE RÉCUPÉRATION APRÈS L'EFFORT

- p. 17 HORAIRES D'ENTRAÎNEMENTS SPÉCIAUX

- p. 18 L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

- p. 19 UN COMPORTEMENT ALIMENTAIRE HARMONIEUX

- p. 20 ALIMENTATION ET PRISE DE MASSE MUSCULAIRE

- p. 21 CONCLUSION – VRAI / FAUX ALIMENTATION

- p. 22 RECETTES

- p. 23 LIENS ET DOCUMENTS UTILES

LA PLACE DE L'ALIMENTATION DANS LA PRATIQUE CHORÉGRAPHIQUE

LA CONTRACTION MUSCULAIRE ET LES FILIÈRES ÉNERGÉTIQUES

Les **mouvements** du corps sont réalisés par la **contraction volontaire des muscles**.

Au cours de ces efforts musculaires, le corps dispose de **3 filières énergétiques** différentes et complémentaires pour utiliser l'énergie :

- **l'anaérobie alactique**
- **l'anaérobie lactique**
- et **l'aérobie**.

Le but de ces filières est d'apporter du **carburant** aux muscles sous forme d'adénosine triphosphate (ATP) pour permettre leurs contractions, et ainsi le mouvement.

Les glucides et les lipides interviennent directement dans la contraction musculaire. Ils sont employés différemment selon le type d'effort.

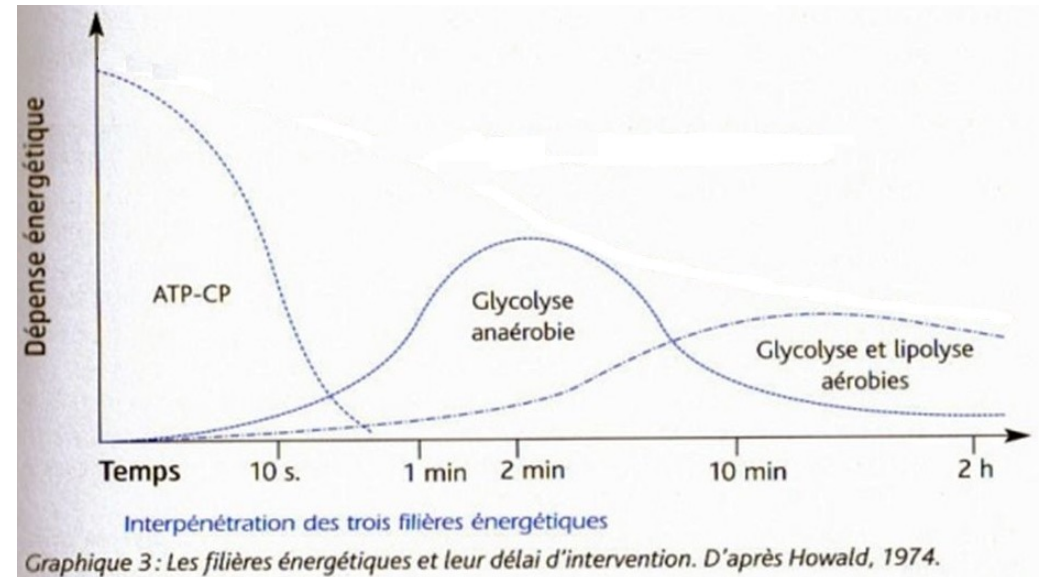
Lors d'un **exercice intense** (effort en résistance comme le sprint, le squash), l'effort est souvent limité dans la durée car la fatigue apparaît rapidement. Le muscle se contracte en puisant dans ses propres réserves d'énergie, on parle d'**effort anaérobie**.

La filière **anaérobie** (sans oxygène) **alactique** (ne produisant pas d'acide lactique) permet une mise en route brutale d'un groupe musculaire lors d'un effort bref et intense. Elle utilisera de l'ATP mise en réserve et stockée dans nos muscles et produira un déchet appelé acide lactique.

Les phases de contraction sans oxygène sont courtes : 30 secondes sans production de déchets. Limitée par les déchets qu'elle produit, la **filière anaérobie lactique** dépasse rarement une minute.

Les **efforts prolongés d'intensité moins élevée**, dits d'endurance, sollicitent la filière **aérobie**. Elle utilise la dégradation des réserves de glucides, le glycogène musculaire et de lipide pour libérer de l'ATP en présence d'oxygène.

La danse utilise les 3 filières, en fonction de l'intensité et de la durée de l'effort, car elle peut représenter un exercice intense mais aussi mobiliser le danseur pendant plusieurs heures.



LA PLACE DE L'ALIMENTATION DANS LA PRATIQUE CHORÉGRAPHIQUE L'ENTRAÎNEMENT

Quand il est **régulier**, l'entraînement permet, au cours d'un effort, d'utiliser plus rapidement l'énergie libérée par les lipides, en économisant le glucose potentiellement nécessaire plus tard dans l'effort.

Au cours d'une représentation, c'est cette réserve qui sera sollicitée pour permettre des passages en scène plus intenses (sauts, courses, portés, tableau final...).

L'entraînement est donc **essentiel** pour maintenir un effort physique de longue durée dans de bonnes conditions, en évitant les crampes, les baisses de régime...

La difficulté majeure des disciplines chorégraphiques repose sur la gestion du poids corporel.

Les artistes peuvent alors s'imposer des règles diététiques strictes pour répondre à un idéal de silhouette.

Or les restrictions énergétiques, la suppression ou sous-représentation de certaines catégories d'aliments exposent à **des carences nutritionnelles** ayant de lourdes conséquences (parfois irréversibles) sur la santé physique, psychologique et hormonale.

REPÈRES NUTRITIONNELS DES DANSEURS DES APPORTS CALORIQUES ADAPTÉS

Le **besoin calorique** d'un individu est estimé en fonction :

- de l'âge
- du sexe
- et du niveau d'activité physique

Pour les **danseurs**, il se situe **entre 2500 et 3500 calories par jour** (variable en fonction de la fréquence, la durée, l'intensité des cours, des répétitions et des spectacles).

Un poids stable est le signe d'une parfaite adéquation entre les apports et les dépenses caloriques.

Toute variation à la hausse est le signe d'apports caloriques trop importants au regard des besoins.

Tout amaigrissement traduit une insuffisance d'apports, en dehors de toutes pathologies.

REPÈRES NUTRITIONNELS DES DANSEURS DES GLUCIDES

L'alimentation joue un rôle important dans l'acquisition optimale des réserves de glycogène hépatique et musculaire. De ces réserves dépendra la performance, surtout lors d'efforts d'endurance.

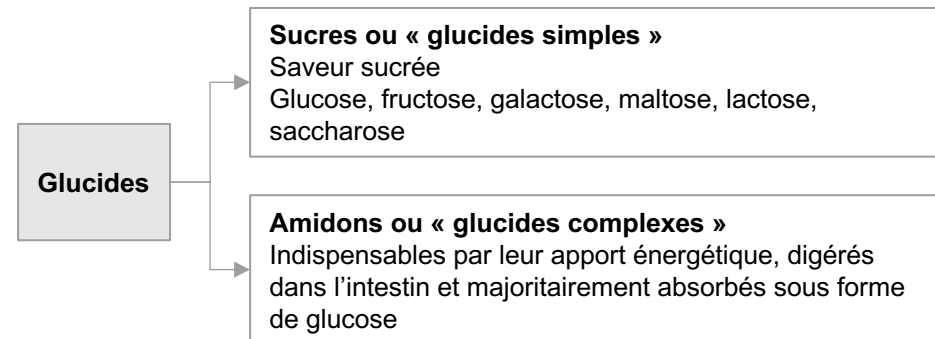
A l'heure où le sucre a mauvaise presse, il est important de comprendre la place à lui accorder dans l'alimentation.

Les glucides « simples » sont rapidement absorbés et immédiatement utilisables par le muscle pour créer un mouvement.
Ils représentent au plus 10 % des apports énergétiques d'une journée.

Les glucides « complexes » nécessitent une transformation avant d'être utilisés. Ils vont être libérés lentement et vont constituer le stock de glycogène qui sera mobilisé au cours de l'exercice physique.
C'est pour optimiser ces stocks qu'il est conseillé de faire une « pasta party » la veille d'une représentation ou 3 heures avant le début d'un effort intense ou de longue durée.



La suppression des aliments sources de glucides « complexes » est une idée largement répandue pour contrôler son poids. Or cette interdiction impose à l'organisme une privation d'énergie importante, laissant la fatigue s'installer plus rapidement, source potentielle de blessures et de repos forcé. Il s'agit d'une idée reçue très coriace : les glucides (complexes et simples) doivent représenter 50 à 55 % des apports énergétiques d'un danseur sur une journée, soit 5 g de glucides par kilo de poids corporel et par jour.



Les principaux sucres que l'on retrouve dans les aliments consommés au quotidien sont :

- **le glucose** : présent dans la plupart des produits végétaux au goût sucré (fruits, miel, certains légumes) mais aussi à l'état libre dans les fluides biologiques (notamment le sang)
- **le fructose** : très répandu dans la nature, dans les fruits en particulier et dans beaucoup de légumes. Il est présent par exemple dans les tubercules de certaines plantes (artichaut, oignon, chicorée, topinambour).
- **le saccharose** (le « sucre de table » dans le langage courant) : se compose d'une unité de glucose liée à une unité de fructose. Le saccharose est le sucre de référence pour définir le pouvoir sucrant des sucres, polyols et édulcorants intenses
- **le lactose** (et le galactose) : sucres naturellement présents dans les produits laitiers

Les sucres sont également présents dans les aliments sous d'autres appellations, telles que :

- le sucre inverti
- les sirops de glucose et de fructose
- les jus concentrés et les sirops de fruits
- les moûts
- le miel etc.

REPÈRES NUTRITIONNELS DES DANSEURS DES PROTIDES

Contrairement aux glucides et aux lipides de l'organisme, **les protéines ne constituent pas une réserve d'énergie facilement disponible.**

Leur apport alimentaire est indispensable car elles constituent la charnière structurale de la plupart de nos tissus, dont les muscles pour leur entretien et le renouvellement des fibres musculaires.

Certaines protéines ont des fonctions spécifiques comme les immunoglobulines qui interviennent dans l'immunité.

L'artiste chorégraphique a un besoin d'environ 1,2 g par kilo de poids corporel et par jour.

Soit, pour un danseur de 70 kg, l'équivalent de 84 g de protéines par jour.

S'il souhaite **développer sa masse musculaire**, l'apport en protéines devra être augmenté et pourra atteindre 2,2 g par kilo de poids et par jour pendant une période dont la durée sera à évaluer par un professionnel.

Un apport en protéines supérieur à 2,5 g par kilo et par jour ne présente pas d'intérêt dans le cadre d'une prise de masse musculaire. Au-delà de ce dosage, les protéines en excès sont dégradées.



Les protides regroupent les protéines, constituées d'un ensemble d'acides aminés.

Il existe de nombreux acides aminés dont 8 essentiels. : le corps ne pouvant pas les produire, ils doivent être apportés par l'alimentation.

Ils sont d'ailleurs naturellement tous présents dans les produits d'origine animale.



Certains végétaux sont riches en protéines (légumineuses, céréales, soja...) mais ne disposent pas des 8 acides aminés essentiels. C'est pourquoi une attention particulière doit être apportée aux régimes végétariens, pour éviter ces carences.

REPÈRES NUTRITIONNELS DES DANSEURS DES LIPIDES

Communément appelés « graisses », les lipides sont constitués de chaînes d'acides gras.

Ils ont 3 rôles :

- structurel
- fonctionnel
- et énergétique

Il existe des **acides gras saturés** et des **acides gras insaturés** ayant des rôles et des sources alimentaires différentes.

Les **graisses saturées** sont majoritairement présentes dans les viandes grasses, le beurre, les fromages, et certains produits transformés.

Les **graisses insaturées** se trouvent plutôt dans les huiles, les fruits oléagineux (noix, noisette, amandes...) et les poissons gras.

Certains acides gras sont aussi **essentiels** :

- **les oméga 3**
- **les oméga 6**

Ils agissent sur l'inflammation, la contraction musculaire, la coagulation, la synthèse hormonale, les fonctions cognitives, les facteurs de risque cardio-vasculaire.

Les apports en lipides devraient représenter environ 30% des apports énergétiques totaux quotidiens.



Un **entraînement de type aérobie**, favorisant l'épargne des réserves de glycogène musculaire et hépatique, mobilise l'énergie issue des réserves de lipides.

L'exercice physique aura aussi un effet bénéfique sur le système cardiovasculaire en augmentant la présence du cholestérol HDL (le « bon » cholestérol).



Attention aux graisses cachées dans certains aliments qui justifient d'en modérer la consommation :

- les produits transformés,
- les plats préparés,
- la charcuterie,
- les biscuits, viennoiseries, pâtisseries...

REPÈRES NUTRITIONNELS DES DANSEURS

LES NUTRIMENTS EN RÉSUMÉ (1/2)

NUTRIMENTS		ALIMENTS SOURCES	RÔLES PRINCIPAUX
GLUCIDES	GLUCIDES SIMPLES	Aliments au goût sucré : sucre, miel, pâtes de fruits, fruits secs, fruits frais, chocolat, jus de fruits	Énergie de l'effort
	GLUCIDES COMPLEXES	Céréales, légumineuses, pommes de terre, patates douces, quinoa...	Énergie de réserve
PROTIDES	PROTÉINES ET ACIDES AMINÉS ESSENTIELS	Viandes, poissons, coquillages, œufs, produits laitiers... Lentilles, flageolets, céréales	Croissance des tissus, immunité, transport, échanges cellulaires...
LIPIDES	ACIDES GRAS	Huiles végétales, fruits oléagineux, fromages, beurre, crème fraîche, viandes grasses, poissons gras	Membranes cellulaires, apport énergétique
	ACIDES GRAS ESSENTIELS	Huile de colza, d'olive, de noix, de tournesol, fruits oléagineux, poissons gras, œufs, abats	Synthèse d'hormones, diminution phénomène inflammatoire, fonctions cérébrales et cognitives
VITAMINES LIPOSOLUBLES	VITAMINE A	Foie, poissons gras, beurre, fromage, œufs, carotte, épinards, melon, abricots, mangue	Renouvellement et croissance cellulaire Acuité visuelle
	VITAMINE D	Exposition de notre peau au soleil Poissons gras, huile de foie de morue, œufs, foie, beurre	Régulation du métabolisme phosphocalcique / maintien de la qualité de l'os Fixation du calcium Fonctionnement de différents organes (pancréas, cerveau...)
	VITAMINE E	Huiles végétales, poissons gras (maquereau, sardine, saumon), beurre, germes de céréales, noix, fenouil, petits pois, salsifis, épinards, persil, kiwis	Puissant antioxydant Processus antiinflammatoire Action contre la formation de plaques lipidiques, action protectrice contre les maladies cardiovasculaires En cas d'excès comme tous les antioxydants = effet inverse soit pro-oxydatif
	VITAMINE K	Légumes surtout le chou, choux fleur, brocoli, romanesco, persil, cresson, épinard, salade verte	Facteur de la coagulation sanguine Chez le danseur, une carence en vitamine K accentue un déficit du métabolisme calcique

REPÈRES NUTRITIONNELS DES DANSEURS

LES NUTRIMENTS EN RÉSUMÉ (2/2)

NUTRIMENTS		ALIMENTS SOURCES	RÔLES PRINCIPAUX
VITAMINES HYDROSOLUBLES	VITAMINE C	Fruits et légumes CRUS (surtout kiwis, fraises, agrumes, cassis, persil, fenouil, choux, poivrons) Les pommes de terre	Vitamine antioxydante Favorise la récupération Métabolisme énergétique en favorisant le stockage sous forme de glycogène Conditionne l'absorption du fer Synthèse hormonale, tissus musculaires
	VITAMINE B8	Abats, œufs, légumineuses, champignons	Métabolisme glucidique, adaptation à l'effort
	VITAMINE B9	Foie, levure, fromages, légumes verts, agrumes, bananes, kiwis, fruits rouges, melon, noix, céréales complètes	Métabolisme énergétique, synthèse hormonale, transformation des acides aminés
	VITAMINE B12	Viandes rouges, abats, œufs, poissons	Renouvellement cellulaire, synthèse des protéines musculaires et mécanismes de développement de la masse musculaire
MINÉRAUX	CALCIUM	Produits laitiers Certaines eaux minérales : Contrex, Hépar, Courmayeur	Minéralisation osseuse (croissance et solidité de l'os) Contraction musculaire
	MAGNÉSIUM	Légumineuses, céréales complètes, fruits de mer, fruits secs, banane, chocolat Certaines eaux minérales : Contrex, Hépar, Courmayeur	Réactions de métabolisme (glycolyse et synthèse protidiques) Jonction neuromusculaire
	FER	Fer héminique : abats, viandes, poissons Fer non héminique : légumes, légumineuses, céréales, œufs	Transport de l'oxygène dans le sang
	PHOSPHORE	Viandes, poissons œufs, céréales complètes, légumineuses, noix, noisette, abricots secs, petits pois	Métabolisme énergétique Métabolisme phosphocalcique Tampon des liquides organiques
	POTASSIUM	Fruits et légumes Pomme de terre Chocolat	Propagation de l'influx nerveux Contraction musculaire Régulation de la pression artérielle Attention chez le danseur dont les pertes sudorales non compensées peuvent entraîner des carences.
	SODIUM	Sous forme de chlorure de sodium par le sel de table Eaux de boissons : Saint-Yorre, Vichy Célestin Fromage, charcuterie, pain	Contraction musculaire Influx nerveux Conditionne les échanges d'ions et d'eau intra et extracellulaires

DES BESOINS EN EAU AUGMENTÉS

La dépense énergétique liée à l'effort musculaire provient essentiellement de la dégradation des aliments qui produisant de la chaleur augmente la température corporelle.

Afin d'en limiter les effets, le corps se débarrasse de la chaleur sous forme de sueur, modifiant ainsi l'équilibre hydrique.



La **transpiration** peut entraîner une perte d'eau importante en fonction de la température extérieure et de l'effort fourni. Pour éviter toute déshydratation et ses conséquences (crampes, tendinites), il faut donc penser à compenser ces pertes.



S'hydrater en pratique :

- L'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme
- Les boissons sucrées (sodas, jus de fruits...) peuvent entraîner des hypoglycémies, des apports de calories « vides » non rassasiantes
- Boire avant d'avoir soif
- Boire avant le début d'un cours, d'une audition, d'une représentation
- Boire pendant l'effort quand c'est possible, pendant les cours et les entraînements en fractionnant les prises
- Préférer une eau à température ambiante
- Favoriser de l'eau plate, peu minéralisée avant et pendant l'effort
- L'eau gazeuse pourra éventuellement être bue après l'effort

UNE RÉPARTITION HARMONIEUSE DES REPAS

Le **rythme des repas** dépend de plusieurs éléments :

- le rythme biologique de l'individu
- ses horaires d'entraînement
- ses horaires de cours, de travail
- le rythme biologique

Il est plutôt recommandé de faire **4 repas par jour**, à heures régulières, avec une collation de récupération (à la fin de l'effort) si nécessaire.

Pour des raisons de lourdeurs digestives, mieux vaut donc faire plusieurs petits repas dans la journée que 3 repas plus conséquents.

Petit déjeuner	Gouter	Déjeuner et diner
<ul style="list-style-type: none">• 1 produit céréalier : pain complet, biscottes, céréales...• Matière grasse : beurre, margarine, purée d'amande, de noisette.• 1 produit laitier : yaourt, fromage blanc, fromage, lait ½ écrémé.• 1 fruit frais ou 1 compote sans sucre ajouté.• 1 boisson : eau, thé, café.• Selon l'appétit on peut également ajouter un œuf ou une tranche de jambon.	<p>3 aliments au choix (un seul d'une même catégorie) en fonction des besoins</p> <ul style="list-style-type: none">• Produits céréaliers : pain, biscotte, flocons d'avoine....• Fruit frais, compote sans sucre ajouté• Fruits à coque• Produit laitier• Jambon, blanc de poulet	<ul style="list-style-type: none">• Légumes : crudités, soupe, légumes cuits, salade verte... Varier les modes de préparation afin d'obtenir une meilleure couverture des besoins en vitamines et minéraux• Volaille, poisson (2 fois par semaine), œufs, jambon, viande rouge (1 fois par semaine)• Céréales et dérivés (pâtes, riz...), pomme de terre, patate douce en quantité adaptée à chacun• Légumineuses : 2 fois par semaine dans le cadre d'une alimentation diversifiée• Dessert : 1 produit laitier et / ou 1 fruit en fonction des besoins• Matières grasses : 1 à 2 cuillères à soupe d'huile de colza, olive, de crème fraîche, de beurre.

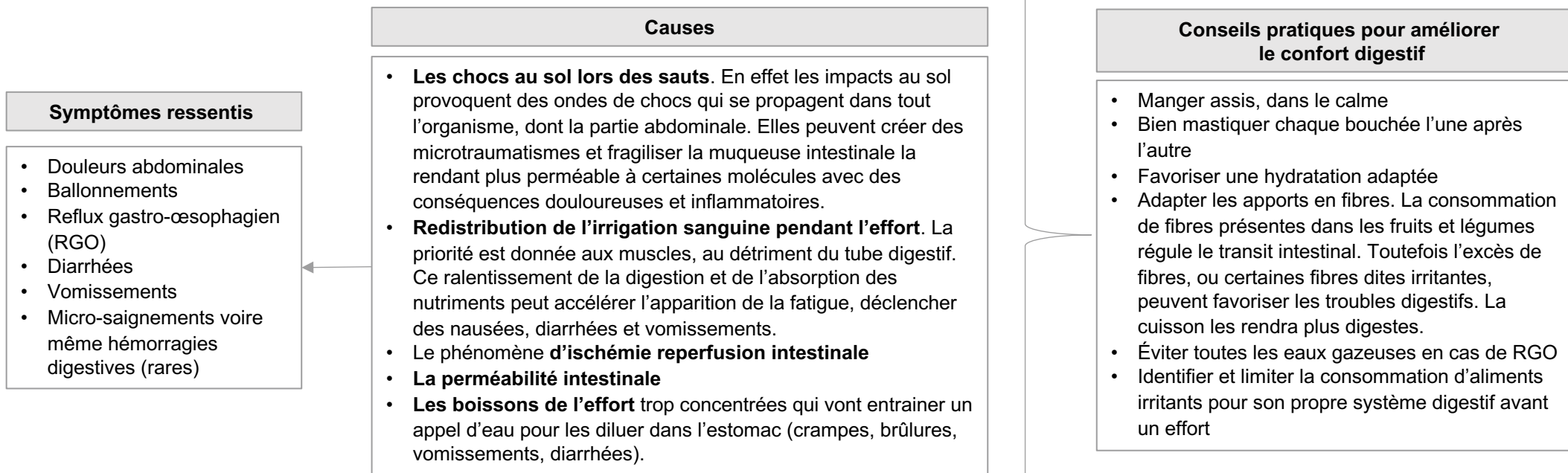


Bien entendu, ces compositions pourront être modifiées en fonction des rythmes de vie de chacun.

PRATIQUE DE LA DANSE ET SENSIBILITÉ DIGESTIVE

Les troubles digestifs concernent de nombreux danseurs, de manière ponctuelle ou chronique.

S'ils sont la plupart du temps bénins, ils entraînent un inconfort qui peut être amélioré au quotidien.



L'ischémie reperfusion intestinale

En cas de pénurie énergétique (ex : exercice long ou intense), les vaisseaux intestinaux se contractent pour limiter l'irrigation intestinale et favoriser l'irrigation des organes vitaux (cœur, poumons, cerveau) : c'est l'ischémie intestinale.

Elle entraîne un appauvrissement en oxygène et une réduction des échanges avec l'organisme. Toutes les fonctions intestinales (transit, digestion, absorption et barrières) sont réduites. Lorsque l'exercice physique est moins intense ou s'arrête, les vaisseaux sanguins se dilatent et irriguent de nouveau normalement l'intestin. C'est la reperfusion, accompagnée d'une arrivée importante d'oxygène qui induit un stress oxydant très intense.

Elle est très fréquente dans les activités d'endurance et les efforts intermittents (comme lors des représentations). Elle est responsable des douleurs abdominales, diarrhées, vomissements et parfois d'hémorragies intestinales (estomac, intestins).



Les aliments contenant du gluten sont souvent incriminés. L'hypersensibilité au gluten peut être une cause de ces manifestations physiques.

Le **syndrome de l'intestin irritable** peut en être une autre. Dans ce cas, le responsable n'est pas le gluten, qui est une protéine, mais un sucre présent dans le blé (FODMAP).

Il existe aussi **l'allergie au blé** induite par l'effort physique, avec des symptômes comparables à une intolérance alimentaire : rougeurs, gonflement, urticaire, nausées, sifflements bronchiques...

REPRÉSENTATIONS OU AUDITIONS : LE PRINCIPE DES COLLATIONS

L'ingestion de glucides avant une activité physique peut parfois entraîner une « **hypoglycémie réactionnelle d'exercice** ».

Si la quantité de glucose absorbée est importante, on observe parfois une baisse significative de la glycémie en début d'exercice, due à l'augmentation de la sécrétion d'insuline par le pancréas.

Avant une représentation ou une audition il faut donc privilégier les aliments riches en fructose avec un délai d'ingestion avant effort assez long afin de laisser le temps au foie de le transformer en glucose. Le pic insulinaire sera alors évité.

Le dernier **repas** pris avant un effort physique soutenu doit être terminé 3h avant le début de celui-ci, afin de laisser le temps à la digestion de libérer les nutriments, source d'énergie.

S'il s'agit d'une **collation**, elle peut être prise 1h30 avant le début de celui-ci. On veillera alors à choisir des aliments rapidement digestibles.

En cas de perte d'appétit générée par le stress, il est possible d'envisager une collation « liquide » afin d'apporter tout de même de l'énergie à l'organisme. Cette collation est essentielle pour les personnes dont le stress a un effet hypoglycémiant.



Conseils pratiques avant la représentation ou l'audition

- Finir son repas 3h avant l'heure du début de l'échauffement (ou 1h30 s'il s'agit d'une collation)
- Si le solide ne « passe » pas, opter pour une « boisson d'attente » composée de 20 à 30 g de fructose pour 1 L d'eau (le jus de raisin étant très riche en fructose, il peut être utilisé dans cette recette)
- S'hydrater régulièrement entre la fin du dernier repas et le début de l'échauffement, car une fois sur scène difficile de boire quand on veut.
- Le dernier repas devra être léger ! La « pasta party » n'améliorera pas les performances à ce moment-là.
- Certains aliments difficiles à digérer sont à éviter : les matières grasses et préparations grasses (mayonnaise, friture...), les légumes secs, les boissons gazeuses, le chou fleur, les épinards, les champignons, les asperges, le céleri, l'ail, l'oignon, le pain complet, les céréales complètes et tout aliment identifié par le danseur comme sensible lors d'un effort. Les fast-foods d'avant représentation ne sont donc pas du tout adaptés pour une bonne préparation à l'effort.
- Exemple de collation possible :
 - Riz au lait (animal ou végétal)
 - Pain d'épices + 1 compote
 - Barres de céréales « maison »
 - Jambon/biscotte

LA RATION DE RÉCUPÉRATION APRÈS L'EFFORT

Elle consiste à :

- réhydrater l'organisme
- « re sucrer » l'organisme
- restituer les vitamines et minéraux perdus pendant l'effort
- et alcaliniser l'organisme pour neutraliser les déchets acides produits pendant l'effort

Immédiatement après l'effort, penser à boire de l'eau minérale (gazeuse ou non) régulièrement.

Une collation glucidique pourra aussi être proposée (compotes, fruits secs...).



Le repas qui suivra l'entraînement, l'audition, la représentation, pourra être composé de :

- Soupe de légumes (pour la réhydratation)
- Riz (recharge en glycogène)
- Œuf ou viande blanche (plus facile à digérer) pour la « réparation » des fibres musculaires
- Laitage pour la réparation des fibres musculaires et la restauration des apports calciques
- Fruit frais pour les vitamines, minéraux, antioxydants, régulation de l'équilibre acido-basique



+ d'infos Fiche pratique CN D [La récupération nutritionnelle au service des danseurs](#)

HORAIRES SPÉCIAUX D'ENTRAÎNEMENTS

Pratique de la danse à l'heure du déjeuner

Afin de ne pas sauter le repas et de préparer son organisme à l'effort, il sera important de prendre une partie de ce repas avant l'exercice.

Vers 11h00, il est possible de prendre une **collation** composée :

- d'un produit céréalier (flocons d'avoine, pain, barre de céréales),
- d'un fruit frais, sec, ou d'une compote,
- et éventuellement d'un produit laitier. Riz au lait, porridge de flocons d'avoine au lait d'amande, fromage blanc aux céréales sont une bonne alternative.

Une hydratation régulière jusqu'au début de la séance permettra une bonne adaptation à l'effort.

Après l'entraînement, il est important de prendre le temps de faire une pause repas rapide :

- Un sandwich de poulet grillé, salade verte, chèvre et un fruit
- Une salade composée de pâtes, thon, mozzarella, tomates et un fruit

Pratique de la danse en soirée

Ces séances imposent de préparer l'organisme à l'effort grâce au **goûter**. Il sera identique à un goûter classique. On veillera à le prendre **au moins 1h30 avant le début de l'effort**.

Le dîner, même pris tardivement, sera essentiel pour bien récupérer. L'attention sera portée sur la préparation d'un plat digeste afin de ne pas gêner le sommeil.

Ce repas associe alors aliment source de protéines (volaille, jambon découenné) et aliments sources de glucides complexes (féculents) :

- Purée pomme de terre et carotte, escalope de volaille, compote pomme poire
- Potage de légumes avec pomme de terre, crème aux œufs à la vanille

Si ces horaires décalés sont récurrents, leur organisation à l'avance facilitera le quotidien du danseur.

Penser à préparer ces repas à l'avance : les réchauffer au retour sont autant d'astuces qui éviteront de retarder davantage l'heure du coucher.

L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Tout au long de la journée et de la nuit, l'organisme produit de nombreux composés acides (ammoniac, cholestérol, acide lactique, urée...).

Le but de notre alimentation est d'éliminer cette acidité afin de maintenir l'organisme à un pH neutre.

L'acidité :

- compromet l'oxygénation des cellules,
- favorise la déminéralisation osseuse, le vieillissement cellulaire et une faiblesse du système immunitaire,
- et intervient dans d'autres pathologies plus complexes (maladies inflammatoires).



Choix d'une alimentation en faveur de l'équilibre acido-basique en pratique :

- Privilégier tous les légumes, tous les fruits frais, les œufs, le lait écrémé, les eaux minérales
- Éviter les boissons alcoolisées, les boissons sucrées, l'excès de consommation de viandes et poissons, les produits ultra-transformés

UN COMPORTEMENT ALIMENTAIRE HARMONIEUX

Les enjeux autour du poids sont fréquents dans les pratiques de la danse.

Les restrictions alimentaires représentent un risque de carences nutritionnelles qui favoriseraient une diminution des performances, de la fatigue, une mauvaise récupération et des risques de blessures augmentés.

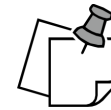
L'avis d'un médecin nutritionniste ou d'un diététicien nutritionniste peut être utile afin de discuter des objectifs et trouver l'équilibre entre diminution des apports énergétiques et maintien des apports nutritionnels nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.

L'alimentation répond aux **besoins physiologiques** de l'organisme.

Elle peut aussi répondre à des **besoins émotionnels** entraînant alors :

- culpabilité
- excès calorique
- prise de poids
- alimentation riche en produits ultra-transformés souvent choisis dans ces moment-là

L'impact psychologique est aussi important (notons par exemple l'image du corps, l'estime de soi...).



Un régime amaigrissant devrait durer au plus 4 mois, sans augmenter le niveau d'activité physique, en maintenant une bonne hydratation, et sans supprimer de catégories d'aliments. Tout amaigrissement de plus de 10 % du poids corporel pourrait affecter la masse musculaire (sarcopénie).

ALIMENTATION ET PRISE DE MASSE MUSCULAIRE

La prise de masse musculaire est une recherche fréquente dans les métiers artistiques comme la danse pour modifier son image corporelle afin de ressembler à un certain idéal ou pour améliorer certains facteurs de performance.

La répartition des repas devra être modifiée, mais l'alimentation à elle seule ne suffira pas ! Un entraînement spécifique devra être mis en place.

La recherche de développement musculaire entraîne :

- Une augmentation des apports caloriques (glucides et lipides)
- Une augmentation des apports en protéines (jusqu'à 2,5 g/kg par jour)
- Une augmentation des besoins hydriques afin d'éliminer les déchets métaboliques eux aussi augmentés.
- Une augmentation des besoins en vitamines et en minéraux



En plus du rythme alimentaire de 4 repas par jour, **une collation de récupération** contenant 25 g de protéines peut être mise en place, comme un laitage sucré. On pourra même fractionner l'alimentation en 6 prises alimentaires par jour. Ce type d'alimentation ne doit pas s'étendre au-delà de 6 mois.



Dans le cadre de la pratique de la danse, le recours à des produits de nutrition sportive du commerce pour la prise de masse musculaire n'est pas utile (barres de céréales hyperprotéinées, poudres de protéines...) si l'alimentation naturelle et l'entraînement sont adaptés.

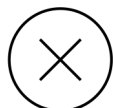
Par exemple : les « whey protein », autrement appelées protéines de lactosérum (protéines d'assimilation rapide), sont issues du lait de vache. Nombreux sont les utilisateurs de poudres de protéines à les consommer au petit déjeuner ou avant une séance de sport ; or ce type de produit présente peu d'intérêt en dehors des collations de récupération, et peut tout à fait être remplacé par des produits laitiers contenant naturellement du lactosérum.

CONCLUSION - VRAI / FAUX ALIMENTATION

Chaque aliment participe à l'équilibre alimentaire, à l'équilibre de notre organisme et à la préparation du corps à un effort physique. Une alimentation variée suffit pour satisfaire tous les besoins spécifiques.

Proposer des recommandations nutritionnelles à des artistes chorégraphiques nécessite d'analyser sa pratique et ses exigences, son mode de vie, ses goûts et dégouts, ses croyances... à l'image d'un sportif de haut niveau !

Pour perdre du poids je dois supprimer les féculents le soir.



FAUX. Dans le cadre d'une perte de poids, il est important de manger varié en ne supprimant aucune catégorie d'aliment. Les changements alimentaires doivent être individualisés en fonction de l'objectif, de l'âge, du niveau d'activité physique, du sexe... Il ne s'agit donc pas d'une règle absolue. Au contraire, cela peut conduire à des difficultés d'endormissement, des grignotages en soirée. Cela renforce l'idée que les féculents sont responsables de la prise de poids alors qu'il s'agit plutôt d'un déséquilibre énergétique global au cours de la journée.

Je n'aime pas les fruits, je peux les remplacer par des jus de fruits.



VRAI et FAUX. Une orange pressée est une source intéressante de vitamine C, à condition d'être bue rapidement après l'avoir pressée. En moyenne, un verre de jus de fruit, même 100% pur jus sans sucre ajouté, contient environ 11g de glucides, c'est-à-dire autant de sucres que dans les boissons sucrées de type soda. C'est pour cette raison que les jus de fruits ont été classés dans la catégorie des boissons sucrées.



Le jus de fruit contient 10 fois moins de fibres que le fruit frais : consommer un fruit frais élèvera moins la glycémie que de boire son équivalent en jus.

Pour ne pas me sentir lourd pendant un effort, je ne dois pas manger juste avant.



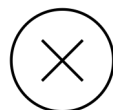
VRAI. En pratique manger avant un effort est indispensable ! Pour éviter toute sensation de lourdeur, il est important de s'organiser et de prévoir un temps de digestion : le repas devra donc se terminer 3h avant le début de l'échauffement, 1h30 s'il s'agit d'un petit déjeuner ou d'une collation. Prévoir un repas digeste est essentiel, il contiendra donc peu de matières grasses et de crudités.

L'huile d'olive est la moins grasse des huiles.



FAUX. En fonction de leur composition en acides gras, les matières grasses présentent des qualités nutritionnelles différentes. Il est préférable de réserver le beurre pour les tartines du petit-déjeuner ou cru en noisette sur des légumes par exemple. Les aliments à privilégier sont les huiles végétales, notamment de colza et de noix riches en oméga-3, et l'huile d'olive (à alterner pour profiter des bienfaits de chacune). Attention, cela ne veut pas dire que l'on peut en consommer à volonté : toutes les huiles, même l'huile d'olive, contiennent 100% de matières grasses !

Le sucre blanc est plus sucré que le sucre de canne.



FAUX. Ils contiennent tous les deux 100% de glucides. La différence vient de leur origine : la betterave sucrière pour le sucre blanc, la canne à sucre pour le second.

Je peux être végétarien et pratiquer une activité chorégraphique.



VRAI
+ d'infos Fiche CN D [Danse, équilibre alimentaire et végétarisme](#)

RECETTES



Pain d'épices

Ingrédients pour 3 personnes

- 125 g de farine
- 125 g de miel
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 5 cL de lait
- ½ sachet de levure
- ½ sachet de sucre vanillé
- ½ cuiller à café de quatre épices
- ½ cuiller à café de gingembre en poudre
- ½ cuiller à café de noix de muscade râpée
- ½ cuiller à café de cannelle
- ½ cuiller à café d'anis vert

Préparation

- Préchauffer le four à 160°C (thermostat 5-6)
- Faire chauffer 250 g de miel à la casserole ou au micro-ondes
- Mélanger la farine avec la levure chimique, les 2 sucres et les épices
- Ajouter le miel chaud (en remuant idéalement avec une cuillère en bois)
- Incorporer petit à petit 2 œufs, puis un peu de lait juste tiède pour amalgamer le tout
- Verser la préparation dans un moule à cake bien beurré et fariné
- Enfourner et laisser cuire pendant 1h à 1h15
- Démouler le pain d'épices lorsqu'il est complètement refroidi. Il se garde une semaine dans une boîte hermétique



Gâteau de riz aux fruits

Ingrédients

- 50 cL de lait ½ écrémé
- 1 œuf
- 50 g de sucre
- 80 g de riz
- Une gousse de vanille ou un bâton de cannelle (facultatif)
- 1 cuillère à café de coulis de fruits rouges

Préparation

- Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue en 2
- Ajouter le sucre et le riz
- Remuer régulièrement sur feu doux. Le mélange a tendance à déborder, surveillez jusqu'à ce que le mélange épaississe
- Hors du feu, ajouter un œuf entier, sans cesser de remuer
- Verser dans des ramequins et laisser refroidir
- C'est encore meilleur avec des fruits frais coupés



Barres de céréales « maison »

Ingrédients

- 100 g de mélange 5 céréales (avoine, blé, riz, orge, seigle)
- 60 g de fruits secs (dattes, figues, raisins secs coupés en morceaux, abricots...)
- 1 c. à café de coco râpée
- 50 g de fruits oléagineux type amandes, noisettes ou pistaches à hacher
- 60 g de miel
- 30 g de beurre ou 2 cuillères à soupe d'huile végétale (tournesol, sésame, colza...)
- Vanille ou cannelle

Préparation

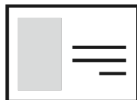
- Préchauffer le four à 180°
- Dans une casserole, faire fondre le beurre, le miel et la vanille
- Dans un bol mélanger les céréales, les fruits secs et les fruits oléagineux qu'il faut hacher au préalable
- Ajouter alors le mélange liquide et bien mélanger avec une spatule
- Mettre la préparation soit dans des moules à financier, à muffin ou sur une grande plaque de cuisson. Bien tasser
- Mettre au four entre 10 et 20 minutes en surveillant très régulièrement
- Les laisser durcir à l'air libre avant de les découper sur la grande plaque

LIENS ET DOCUMENTS UTILES



Aude da Silva

Diététicienne nutritionniste, spécialisée en nutrition du sportif, pôle médical du Conservatoire national de musique et danse de Paris



DOCUMENTS DU
CND

Téléchargeables sur cnd.fr :

- Danse, équilibre alimentaire et végétarisme
- Hydratation du danseur
- Récupération
- Guide Danse et Santé



- [Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail \(ANSES\)](#)
- [Santé publique France](#)

- Guéguen, Cholédéc 2014
- Biochimie des activités physiques et sportives Jacques Poortmans
- Stuempfle K.J. & Hoffman M.D. « Gastrointestinal distress is common during a 161-km ultramarathon. » Journal of Sports Sciences (2015).
- Ter Steege R. et al. « Abdominal symptoms during physical exercise and the role of gastrointestinal ischaemia : a study in 12 symptomatic athletes. » British Journal of Sports Medicine (2012).
- Nutrition du sportif, Xavier Bigard et C. -Y. Guezennec, Elsevier
- Divers dossiers de la Société française de Nutrition de Sport (SFNS)
- [Dessin de la complémentarité des protéines](#)
- [« Anaphylaxie alimentaire à l'effort : un diagnostic par étapes » , article de Julien Gaillard , Amélie Borgeat-Kaeser , Guillaume Buss et François Spertini, Revue médicale Suisse](#)
- [Note d'appui scientifique et technique de l'ANSES relatif aux recommandations nutritionnelles pour la mise en place d'une expérimentation en milieu scolaire de menus végétariens](#)
- [Article de l'ANSES sur les sucres dans l'alimentation](#)

Pour toute question concernant cette fiche : ressources@cnd.fr