



Centre de Biologie et Médecine du Sport de Pau

# Références et Nouveautés dans La Stratégie Nutritionnelle des Sportifs

Marc Bouvard

**19 Novembre 2005**

Mairie de PAU



# Bilan Nutritionnel

- ✱ L'analyse de ton alimentation fait apparaître une ration calorique peu importante (1800 cal/j). Il te faut très probablement au moins 2000 cal/j en période de croisière à mon avis. Les apports de lipides sont suffisants mais avec un apport en **lipides végétaux faible** (huiles). Les apports de glucides sont insuffisants (40% au lieu de 55) et ceux de **protides excessifs** (21 au lieu de 15).
- ✱ Tes apports de **calcium** sont à 50% de tes besoins, les apports en **vitamines** sont faibles.
- ✱ Ton bilan souffre de l'absence de vrais petit-déjeuners, de l'absence de fruits et de la faiblesse des laitages. Le matin et le soir, ton rapport avec le temps conditionne ton comportement alimentaire dans un sens qui n'est pas favorable à la performance. Nous allons essayer de trouver des solutions.

La nutrition du sportif jouit à la fois d'une méconnaissance et d'un engouement constant. Bien se nourrir c'est avant tout du bon sens :

- connaître les bases de l'alimentation (glucides, lipides, protides, minéraux, vitamines)
- tenir compte des interactions entre l'activité physique et la digestion
- adapter sa stratégie nutritionnelle aux spécificités de chaque discipline et à leur environnement (contingences, météorologie).



## **RATION D'ENTRAINEMENT TYPE**

2000 kcal ~ Glucides 55 % ~ Lipides 30 % ~ Protides 15 %

### **PETT DEJEUNER**

1 café ou 1 thé sucré

1 bol de lait 1/2 écrémé ~ 24 g de miel ~ 5 g de beurre

2 tranches de pain ou 20 g de céréales

(flocons, grains moulus frais ou muesli peu sucré)

1 fruit

### **DEJEUNER**

1 assiette de crudités

100 g de viande maigre

200 g de pâtes ou de riz (cuit) avec 5g de beurre

1 salade verte (20g d'huile de tournesol)

1 yaourt

1 fruit et 2 tranches de pain

### **DINER**

potage de légumes

100g de poisson maigre avec 200g de légumes

1 salade verte (20g d'huile de tournesol)

1 part de fromage (30 g)

1 fruit et 2 tranches de pain

## DES LA FIN DE LA COMPETITION

1 litre d'eau

1 barre de céréales ou 1 fruit avec 2 tranches de pain

## JUSQU'AU DINER

1 litre d'eau (type badoit ou saint-yorre)

1/4 litre de lait écrémé (en brique)

1 poignée de fruits secs et de fruits oléagineux frais  
ou 2 top-Mag

## DINER

1 potage de légumes

150g de viande, de volaille grillées sans graisse

200g de riz ou de pâtes (cuits) avec 10g de beurre frais

1 salade verte avec 20g d'huile de tournesol

1 yaourt nature, 2 fruits mûrs non agrumes

3 tranches de pain

1/2 heure après la fin du dîner, 1 tisane ou 1 grand verre d'eau

# Avancées Récentes

barrière digestive, statut protéique et immunitaire

statut des acides gras essentiels

oligo-éléments (fer, cuivre, zinc, sélénium)

systèmes antioxydants

profil des neurotransmetteurs.





Résultats du patient en %:

Myr	PaL	AS	Pent	PoL	Vac	AO	Gad	T-Vac	EI	LN	GLA	DGLA	AA	DPA	LNA	EPA	DHA	006/003
64	77	79	65	43	53	68	48	82	78	82	64	64	61	65	36	26	47	127

Valeurs de Référence en %:

53	79	73	58	43	66	67	59	53	55	75	44	59	74	41	53	40	66	80
147	121	127	142	157	134	133	141	147	145	125	156	143	126	158	147	160	134	130



