Votre alimentation doit être adaptée de manière individuelle afin de permettre une optimisation de vos performances et une pleine santé. Elle fait partie intégrante d'une prise de masse ou de la préparation à une compétition par exemple. C'est pourquoi un suivi avec un-e diététicien-ne spécialisé-e en nutrition du sport afin de vous accompagner est conseillé.

Motoc

Notes

Contenu du flyer créé par:

Candal L.1, Gashi D.1, Gerber C.1, Perrot L.1, Pidoux N.1, Veuthey J.1, Montanini E.1, Cela J.1, Ducommun V.²

¹Filière Nutrition & diététique, Haute Ecole de Santé Genève, Rue des Caroubiers 25, 1227 Carouge ²Diététicienne diplômée indépendante ES ASDD, Lavannes 10a, 2072 Saint-Blaise

HEFSM Haute école fédérale de sport

Macolin

Quelle assiette pour quel entraînement?

MOMENTS

Avant l'effort [1-2h avant]

Pour un meilleur confort diaestif:

- Assiette plus petite
- Aliments connus et supportés
- Farineux non complets
- Aliments et préparations peu gras
- → Améliorer la performance
- → Retarder la fatique
- → Constituer un stock de glycogène (énergie) maximal
- → Assurer une hydratation optimale

Récupération

(idéalement repas dans l'heure qui suit, sinon prendre une collation contenant farineux et protéines dès la fin de l'effort)

Règle des 3R:

- → **R**éhydratation
- \rightarrow **R**econstitution du glycoaène (éneraie)
- → **R**égénération musculaire

Jour de repos

Maintien de la règle des 3R (voir Récupération)

TYPES D'ENTRAÎNEMENT

Force/puissance Endurance

Efforts courts de haute à très haute intensité, plusieurs répétitions ou non \rightarrow p. ex: exercices de musculation,

sprint

Effort de min. 30 minutes consécutives

 \rightarrow p. ex.: course à pied

Mixte

Alternance de périodes d'effort intense, modérément intense et faiblement intense

 \rightarrow p. ex.: course fractionnée













Schweizerische Eidgenossenschaft Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Haute école de santé Genève

h

d е



En plus du repas, **hydratez-vous** en suffisance pour retarder la fatigue, anticiper et compenser les pertes hydriques!

Buvez par petites gorgées tout au long de la journée pour un meilleur confort digestif et une hydratation suffisante.

Pensez à adapter la quantité aux conditions climatiques du moment.



Les **farineux** sont la principale source d'énergie. Consommez en suffisamment avant et après l'entraînement et à chaque repas.

P. ex.: pâtes, pomme de terre, riz, quinoa, boulghour



Les **légumes** sont riches en fibres, vitamines et minéraux. Avant un entraînement, favorisez-les sous forme cuite et limitez les crudités pour éviter les inconforts digestifs.



Les **aliments protéiques** sont particulièrement importants en récupération et en jour de repos pour assurer la régénération musculaire.

N'hésitez pas à compléter l'apport avec ce que propose le buffet.

P. ex.: viande, œufs, poisson, fromage, tofu, quorn, lentilles, pois-chiches



Selon vos besoins, le **dessert** (facultatif) peut représenter un apport énergétique complémentaire.



Les matières grasses font partie intégrante d'une alimentation équilibrée. Au buffet, préférez l'huile de colza, lin ou noix

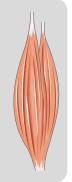
Pour tout type d'entraînement

Avant l'effort, privilégiez:

Aliments tolérés n'induisant pas de troubles digestifs

Avant l'effort. évitez:

- Aliments ballonnants et produits complets: pois chiches, haricots rouges, lentilles, choux, poireaux, riz complet
- Aliments et préparations trop gras: fritures, plats gratinés, plats en sauce, viande grasse, poisson gras
- Crudités



Avant l'effort, **prenez** une collation glucidique et protéique si le dernier repas survient plus de 1 h avant. Cela retardera le phénomène de fatique.

Exemples de collations:

- → 1 barre de céréales
- → 1 tranche de pain blanc + 1 càc de miel ou confiture
- → 1 banane bien mûre
- → 1 tranche de pain d'épices
- ightarrow 4-5 galettes de riz ou biscottes

Après l'effort, **prenez** une collation glucidique et protéique si le prochain repas survient plus de 1 h après. Cela favorisera la récupération musculaire et le restockage de glycogène.

Exemples de collations (à 15-20q de protéines):

- → 1 poignée d'oléagineux + 1 fruit + 1 yaourt
- \rightarrow Yogourt ou lait protéiné (Migros Oh! High Protein®, Emmi YoQua®, Skyr®)
 - + 3-4 biscottes
- → 1 séré maigre ou aux fruits/arômes ou cottage cheese (100g) + bâtonnets de légumes ou un fruit + 1 poignée d'oléagineux
- → Viande séchée (50g) ou poitrine de poulet cuite en tranche (100g) ou 1 morceau de fromage à pâte dure + 1 ballon de pain
- → 1 barre protéinée
- ightarrow 1 bircher: granola ou flocons de céréales avec du fromage blanc/yogourt nature
- + 1 fruit