

CONSEILS ALIMENTAIRES GÉNÉRAUX POUR LES SPORTIFS : L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



Véronique ALBERT
Diététicienne et nageuse ©

Table des matières

1. LES PRINCIPES D'UNE ALIMENTATION EQUILIBREE	4
a) Les repas :	5
b) Le petit déjeuner	6
c) Le goûter.....	6
d) L'hydratation	6
2. DES OUTILS POUR M'AIDER AU QUOTIDIEN	7
a) Le Nutri-Score :	7
b) Un point sur les portions :	7
c) Le fait maison :	8
3. MESSAGES CLES.....	8
4. BIBLIOGRAPHIE.....	8



Introduction :

Une alimentation équilibrée est nécessaire pour tous et surtout pour tous ceux qui pratiquent du sport.

Mais qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

C'est une alimentation diversifiée, qui apporte de manière régulière tous les nutriments essentiels permettant ainsi une couverture optimale des besoins nutritionnels et qui devrait être suivie toute l'année.



1. LES PRINCIPES D'UNE ALIMENTATION EQUILIBREE

Elle représente l'alimentation de tous les jours de la nageuse, et constitue un support indispensable à l'optimisation de l'entraînement.

Dans l'alimentation il existe 7 groupes d'aliments :

- . Les fruits et légumes crus et cuits source de fibres, de vitamines et de minéraux.
- . Les féculents (pain, pâtes, riz ; pomme de terre, blé, tapioca, légumes secs et autres céréales) source de glucides complexe et de protéines végétales.
- . Les produits laitiers source de calcium et de protéines animales
- . Les viandes, poissons, et œufs source de protéines animale et de fer.
- . Les corps gras (beurre, margarine, huile) source de lipides d'origine végétale ou animale et de vitamines liposolubles.
- . Les boissons : l'eau est la seule boisson essentielle, elle permet l'hydratation de l'organisme.
- . Les produits sucrés ,source de glucides simples, ils sont souvent synonyme de plaisir et de convivialité.



Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées. Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents de préférence complets, poissons, ...), et à limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, beurre, crème...)



Cet équilibre alimentaire ne se construit pas sur un repas ou sur une journée mais plutôt sur la semaine. C'est pour cela qu'il n'existe ni aliment interdit, ni aliment miracle.

Tout est une question de choix et de quantité. Ainsi, un repas festif peut être compensé avec des repas plus légers et équilibrés par la suite.

a) Les repas :

Composer des menus variés est un bon moyen pour instaurer de bonnes habitudes alimentaires.

Les portions de chaque plat sont différentes en fonction de l'âge, de l'activité physique et de l'appétit de chacun. Un repas est suffisant en quantité lorsqu'il ne laisse pas de sensation de faim ni de sensation de lourdeur digestive.

On a l'habitude de considérer un repas avec plusieurs composantes : entrée + plat + dessert. Dans la pratique, un repas composé seulement de 1 ou 2 composantes peut être tout à fait adapté à des menus variés et équilibrés.

L'entrée : Privilégiez les entrées de légumes, crus ou cuits, etc. ou même de fruits. Cela vous aidera à atteindre le repère nutritionnel de 5 fruits et légumes par jour.

Le plat principal : Viandes, volaille, poissons ou œufs peuvent être des composants du plat principal mais non l'élément dominant. Ils sont à accompagner de légumes, féculents, légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots...). Vous pouvez également choisir de préparer un plat à partir de féculents de préférence complet, comme des spaghettis aux légumes ou bien à partir de légumes secs comme un couscous végétarien avec des pois chiches ou un curry de lentilles accompagné de riz.

Le dessert : privilégiez les fruits (crus, cuits, en compote, au four ou en clafoutis) **ET** les produits laitiers. Ils contribuent au bon équilibre nutritionnel tout en apportant une touche gourmande à votre repas.

Pour vos menus, pensez également à privilégier les produits de saison. Ils présentent de nombreux avantages tels que des prix souvent plus attractifs et de meilleures qualités gustatives lorsqu'ils sont consommés durant leur période de prédilection.

b) Le petit déjeuner

Il est trop souvent négligé et pourtant très important car c'est le premier repas de la journée.

Il devrait apporter 20 à 25% des calories journalières et peut être **sucré ou salé**.

Pour être équilibré il devrait se composer :

. D'une boisson chaude (cela aide au réveil, a un effet tonique et désaltérant)

. D'un produit céréalier (pain, biscotte, riz au lait, flocon d'avoine, muesli ...)

. D'un laitage (fromage, yaourt, fromage blanc lait...)

+ De la matière grasse et éventuellement de la confiture, du miel ou autre pour les tartines.

Noter que la boisson chaude peut composer le laitage s'il s'agit de lait chaud.

Le petit déjeuner peut être décalé un peu plus tard dans la matinée, mais il sera alors moins conséquent pour ne pas couper l'appétit pour le déjeuner.

c) Le goûter

Suivant l'âge et l'activité physique un goûter peut être indiqué.

Pour être équilibré ce goûter doit être composé :

. D'un fruit sous toutes ses formes (cru ou cuit, en jus...)

. D'un laitage (fromage, lait, fromage blanc, petit suisse, yaourt, yaourt à boire ...)

. D'un produit céréalier (pain, pain d'épices, gâteau de riz ...)

d) L'hydratation

L'eau constitue 60 % du corps chez l'adulte, notre corps ne contient pas de réserve d'eau. Il est donc nécessaire de compenser l'eau éliminée que ce soit par la transpiration ou les urines par exemple. Comment ? **En buvant de l'eau.**

En effet, l'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme.

Il est important de boire avant d'avoir soif et de boire de petites quantités tout au long de la journée.

La déshydratation même minime altère diverses composantes des capacités cognitives telles que la concentration, le temps nécessaire à la prise de décision, la sensation de fatigue. (1)

Il est impératif de boire au minimum entre 1l et 1400ml d'eau par jour régulièrement tout au long de la journée (quantité variable selon l'âge) + une quantité variable pendant l'entraînement.



Cet apport est à majorer en cas de chaleur ou dans un milieu humide, ou encore lorsque l'activité physique est importante.

Quelques astuces pour y arriver :

- Mettre en place des automatismes de consommation d'eau tout au long de la journée : avant de partir à l'école, au travail, à chaque repas, à chaque récréation, à chaque pause, au moment des devoirs, au moment du coucher, lors d'activité physique.
- Mettre des bouteilles d'eau **systématiquement** dans le cartable, le sac à main et le sac de sport.
- N'hésitez pas à varier les eaux pour trouver celle que vous préférez (minérale, de source, du robinet, pétillante, fraîche ou tempérée...).
- Trouver des contenants attrayants qui donneront envie de boire: gourde, verre préféré, à la paille, dans une tasse, un mug, à la bouteille...

2. DES OUTILS POUR M'AIDER AU QUOTIDIEN

a) Le Nutri-Score :

C'est un logo qui vous informe sur la qualité nutritionnelle d'un produit, en le positionnant sur une échelle à 5 niveaux associant des lettres à des couleurs :

Le calcul du Nutri-Score a été mis au point par des équipes de recherche internationales, composées de scientifiques, de médecins et de nutritionnistes.

Il tient compte :

- des nutriments et aliments à privilégier : fibres, protéines, fruits et légumes.
- de l'énergie et des nutriments à limiter sans les supprimer: calories, acides gras saturés, sucres, sel.

Le Nutri-Score vous permet de choisir entre plusieurs produits d'un même rayon mais aussi de comparer un même produit de différentes marques.

Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, il est recommandé de choisir le produit qui présente le meilleur score dans un même rayon ou parmi différentes marques. Et de ne consommer qu'occasionnellement et en petite quantité les aliments D et E.



b) Un point sur les portions :

Souvent on parle de portion d'aliment mais une portion qu'est-ce cela représente ?

150ml de lait = 1 yaourt = 20g de fromage type emmental

1 portion de légumes = ½ assiette de légumes ou 1 bol de soupe de légumes

1 portion de fruit : 1 fruit type poire, 1 poigné de fruits type cerises, 3 fruits types abricots = 1 compote 100g

c) Le fait maison :

Privilégier le fait maison participe l'équilibre alimentaire parce qu'il permet de retrouver le vrai goût des aliments et qu'il permet de limiter naturellement la consommation de sel, de matières grasses mais aussi d'additifs, de conservateurs, d'émulsifiants, de colorants...

Cuisiner soi-même ne veut pas dire passer des heures en cuisine ou mitonner des plats compliqués : Choisissez des plats faciles à préparer, améliorez un plat que vous connaissez déjà, ou simplifiez un plat compliqué.

Quand vous cuisinez n'hésitez pas à en préparer plus de manière à pouvoir congeler et ainsi avoir facilement 2 ou 3 repas d'avance.

3. MESSAGES CLES

- **L'alimentation équilibrée est un délicieux mélange des différents groupes d'aliments, adapté aux besoins nutritionnels, aux saisons, aux envies et aux goûts de chacun.**
-
- **Ne diaboliser aucun groupe d'aliments car chacun a son intérêt surtout chez des nageuses qui sont en pleine croissance.**
-
- **L'alimentation équilibrée devrait être la base de l'alimentation de la nageuse de natation artistique et une attention particulière devra être portée sur l'hydratation suffisante et adaptée.**
- **Les conseils donnés dans ce document, sont des conseils généraux. Ils ne sont donnés qu'à titre informatif et nécessitent une adaptation pour chacun.**

4. BIBLIOGRAPHIE

1 . Cian C, Koulmann N, Barraud PA, et al. Influence of variations in body hydration on mental efficiency :effet of hyperhydration, heat stress and exercise induced dehydration. *J.Psychophysiol.*2000;14:29-36. and protein homeostasis. *Am.J.Physiol.*2001;280:E982-93.

PNNS 2019-2023: mangerbouger.fr



COLOMIERS NATATION SYNCHRONISÉE