

**L'alimentation
du
Jeune Sportif**

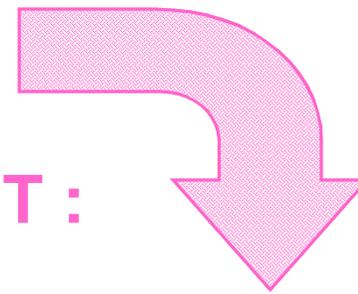
Les règles du jeu

*Pour tous ceux qui font du sport ,
pour le plaisir ou pour devenir le meilleur...*

1

**Pour être en forme et le rester ,
pas de solution miracle !**

Choisis le TRIO GAGNANT :



1

Entraînement régulier et sommeil suffisant

2

Pas d'alcool , ni de tabac

3

Une bonne alimentation



L'alimentation
du
Jeune Sportif

Une bonne Alimentation ?

2

C'est quoi au juste ?

C'est d'abord , une alimentation équilibrée ,
qui apporte toute l'année les nutriments essentiels



C'est ensuite , une alimentation adaptée ,

- à l'âge du sportif
- au sport pratiqué
- à la période concernée , car on ne mange pas de la même façon avant , pendant ou après l'effort...

Manger pour mieux nourrir ses muscles

Quand le muscle se met au travail , il consomme de l'énergie.

Plus l'effort est intense et de longue durée , plus il faut d'énergie

Cette énergie est fournie par :

- les sucres pour les efforts intenses mais brefs
- les sucres et les graisses pour les efforts de longue durée



4 Repas variés par jour avec :

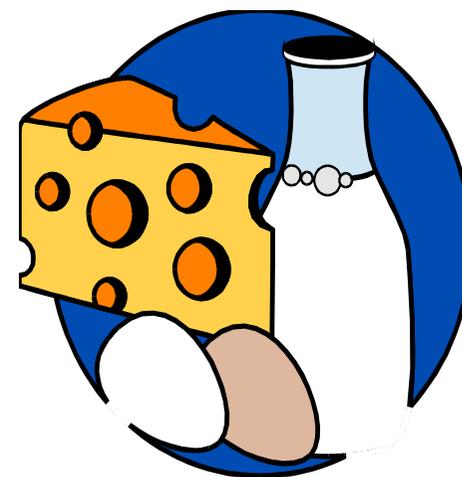
- Une répartition des nutriments tout à fait classique , mais :
 - Une ration énergétique un peu augmentée
 - Un produit laitier à chaque repas
 - Beaucoup d'eau entre et pendant les repas



Produits laitiers : Les amis de l'effort

*Ils sont importants
pour la contraction des muscles
et la solidité des os*

Kiosque Info-Santé . Direction de la santé



L'alimentation
du
Jeune Sportif

Les nutriments du sport

5



LES GLUCIDES : *Le carburant préféré des muscles pour un effort bref...*

- Les glucides simples dits « rapides » : *pour une utilisation immédiate...*
- Les glucides complexes , dits « lents » : *pour reconstituer les réserves de l'organisme...*

LES PROTEINES : *d'origine animale ou végétale , elles sont nécessaires aux muscles et aux tissus de l'organisme ...*

LES LIPIDES : *ils sont indispensables aux sportifs , dans les épreuves de longue durée où l'on puise sur les réserves...*

LES VITAMINES ET LES MINERAUX : *sont nécessaires aux sportifs : les vitamines B,C et D , le zinc , le fer , le calcium , le cuivre , le magnésium et l'acide folique.*

Une alimentation équilibrée et variée suffit à couvrir les besoins et les suppléments sont superflus !

L'alimentation du Jeune Sportif

Où trouver les nutriments?



LES GLUCIDES :

- Les glucides simples dits « rapides » : Sucres , sucreries , fruits et jus de fruits...
- Les glucides complexes , dits « lents » : Pains , pâtes , riz , Taro , Uru , patates , légumes secs ...

LES PROTEINES : *d'origine animale : viandes , poissons , œufs , produits laitiers ...
ou végétale : céréales , légumes secs ,*

LES LIPIDES : *dans les corps gras (huile , beurre ...) , ou dans certains aliments (charcuteries , pâtisseries , viandes , œufs ...)*

LES VITAMINES ET LES MINÉRAUX : *les vitamines B (viandes , produits laitiers , céréales) , C (fruits et légumes) et D (poissons , viandes , produits laitiers) , le zinc (viandes et produits laitiers) , le fer (viandes) , le calcium (produits laitiers) , le magnésium (céréales , légumes secs) le cuivre et l'acide folique (foie , fromages)*

Toujours penser à s'hydrater en faisant le bon choix

L'alimentation
du
Jeune Sportif

QUE BOIRE ?

7

Bien s'hydrater pendant l'épreuve
et bien se réhydrater après l'épreuve ...

PENDANT L'EPREUVE

Boire toutes les 20 minutes ,1 verre d'un mélange
(pour 1 litre d'eau + Jus de 2 citrons + 4 c à café de miel +
300 mg de sel)

JUSTE APRES L'EPREUVE

1/3 de litre d'eau gazeuse peu minéralisée
Puis après la douche 1/4 litre de lait 1/2 écrémé
En cas de déshydratation importante ,
continuer à boire de l'eau plate peu minéralisée
jusqu'au repas...



SEULE L'EAU EST INDISPENSABLE A LA VIE !

**L'alimentation
du
Jeune Sportif**

A chaque sport ...

8

...SON ALIMENTATION



Les sports athlétiques

Gymnastique , courses de vitesse , natation (jusqu'à 400 m)

**L'effort est intense , mais de courte durée ...
Ce sont surtout les glucides qui sont mobilisés...**

Maintenir un taux constant de sucre dans le sang ,
en buvant entre le dernier repas et le début de l'épreuve

Toutes les 1/2 heures

Un mélange de jus de citron, d'eau et de miel
à température ambiante

Toujours penser à s'hydrater en faisant le bon choix

L'alimentation
du
Jeune Sportif

A chaque sport ...

9

...SON ALIMENTATION



Les sports d'équipe

Football , basket , handball , volleyball...

L'effort est assez intense et de durée moyenne...

Une 1/2 heure avant le match : un mélange de jus de citron, d'eau et de miel à température ambiante ,

A la mi-temps : eau à température ambiante + sucre + sel + vitamine C ; pâtes de fruits , fruits secs .

Toujours penser à s'hydrater en faisant le bon choix

L'alimentation
du
Jeune Sportif

A chaque sport ...

10

...SON ALIMENTATION

Les sports d'endurance

Va'a , jogging , courses d'endurance , cyclisme...



L'organisme puise beaucoup dans ses réserves...
Les repas durant l'entraînement sont copieux et en
particulier les petits déjeuners...

Si l'épreuve dure plusieurs jours ,
les repas du soir doivent à la fois
préparer l'organisme pour le lendemain et le
désintoxiquer .

Le repas sera alors riche
en glucides , protéines, calcium et lipides

Toujours penser à s'hydrater en faisant le bon choix

Ne pas manger avant l'effort :
le dernier repas est pris 3 heures au moins
avant le début de l'exercice

Penser aux légumes verts

Bien répartir les sucres
Préférer les sucres complexes

Surveiller sa ration de protéines

Ne pas exclure les graisses