

LA NUTRITION

Thomas NAPPINI Masseur-Kinésithérapeute du Sport

Qu'est-ce qu'on mange ?

- ▶ Fruits et Légumes : Au moins 5 par jour
- ▶ Féculents : à chaque repas
- ▶ Les produits laitiers : 3 à 4 par jour
- ▶ Viandes et poissons : 1 à 2 fois par jour
- ▶ Matières grasses ajoutées : limiter la consommation
- ▶ Produits sucrés : limiter la consommation
- ▶ Boissons : de l'eau à volonté

Fruits et légumes

- ▶ Au moins 5 par jour
- ▶ Vitamines, minéraux, fibres
- ▶ Très peu calorique



© M.studio/stock.adobe.com

Féculents

- ▶ A chaque repas
- ▶ Fournisseur principale d'énergie : muscles, cerveau
- ▶ « coupe faim »
- ▶ Eviter de mettre trop de sauce ou de gras



- ▶ Exemple :
 - ▶ Aliments céréaliers : pains, farine, pâtes, riz, semoule, etc
 - ▶ Légumes secs et légumineuse : haricot blanc/rouge, pois chiches, lentilles, etc
 - ▶ Pommes de terre

Les Produits laitiers

- ▶ 3 à 4 par jour (1 yaourt, 1 verre de lait, portion de fromage 20g)
- ▶ Source de calcium

- ▶ Attention aux sucres cachés :
 - ▶ Privilégier yaourt nature, fromage blanc
 - ▶ Ajout de miel, de fruits, etc



Les Viandes, Poissons, Oeufs et les Protéines Végétales

- ▶ 1 à 2 fois par jours
- ▶ Apport essentiel de Protéine : indispensable à la peau, aux muscles, cerveau et organes
- ▶ Attention carence vitamines B12, Vitamines PP
 - ▶ Risque de lésions nerveuse, trouble de la concentration etc



Matières grasses ajoutées

- ▶ **Limiter la consommation**
- ▶ Sert à l'enveloppe cellulaire
- ▶ **Très calorique** : consommation en petite quantité
- ▶ Alternier les huiles : olives, colza, noix, tournesol
- ▶ Le beurre : oui mais en fin couche (graisse saturée)



Produits sucrés

- ▶ limiter la consommation
- ▶ Pas nécessaire à l'équilibre alimentaire
- ▶ Calorique, problème de santé sur le long terme si trop de consommation (diabète), caries
- ▶ On peut se faire plaisir tout de même



Boissons

- ▶ De l'eau à volonté
- ▶ Constitution du corps humain: 60% d'eau
- ▶ Essentielle à la circulation sanguine, fonctionnement des reins
- ▶ Boire un verre d'eau avant chaque repas
- ▶ L'eau est l'aliment le plus indispensable qui soit :
 - ▶ Survie sans eau : 3j
 - ▶ Survie sans manger : 1mois

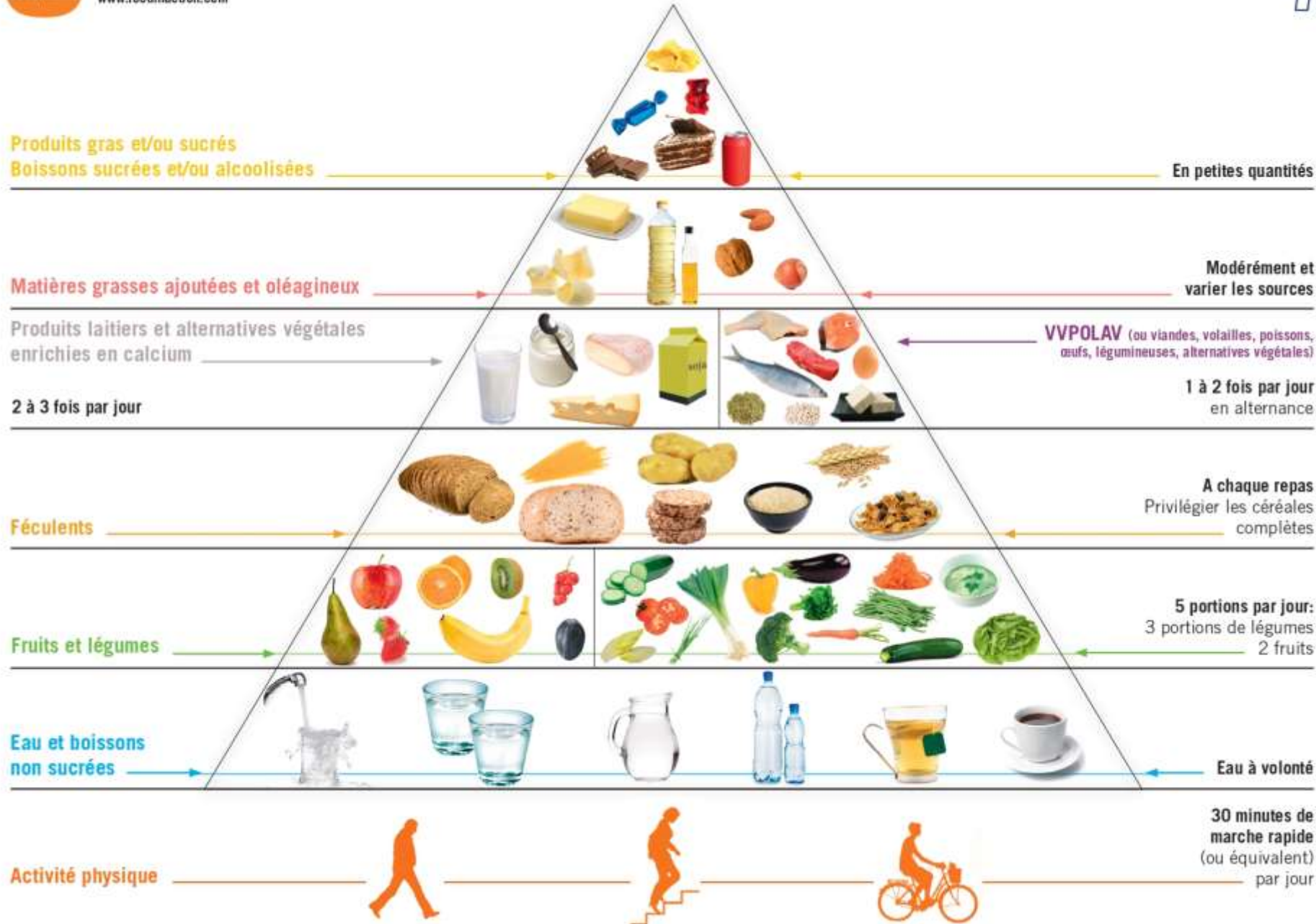


Les sodas

- ▶ A éviter au maximum!!!
- ▶ Contiennent énormément de sucre
- ▶ 1 cannette de soda : 6 sucres
- ▶ Soda light : non → beaucoup d'édulcorant (problème de santé??)



La pyramide alimentaire



Quelle est le carburant du corps Humain?

▶ Les Nutriments

▶ LES MACRO NUTRIMENTS

▶ LES MICRO NUTRIMENTS

Quelle est le carburant du corps Humain?

Les Macro nutriments

- ▶ **Lipides** : 9kcal pour 1g
 - ▶ Ce sont les graisses :
 - ▶ beurre, huiles, avocat
- ▶ **Glucides** : 4kcal pour 1g
 - ▶ Ce sont les sucres :
 - ▶ pâtes, riz, pois chiches, pomme de terre
 - ▶ Chocolat, bonbons, etc
- ▶ **Protéines** : 4kcal pour 1g
 - ▶ Ce sont les viandes, les poissons et les protéines végétales (lentilles, pois chiches, haricot rouge ou blanc)

Comparaison de deux viandes

▶ Blanc de Poulet: pour 100g

- ▶ 100kcal
- ▶ Protéine : 21g
- ▶ Glucide : 1,3g
- ▶ Lipide : 1,5g



▶ Saucisse Knacki: pour 100g

- ▶ 274kcal
- ▶ Protéine : 12g
- ▶ Glucide : 2g
- ▶ Lipide : 24g



Comparaison de deux produits laitiers

- ▶ Yaourt Nature: 100g
 - ▶ 53 kcal
 - ▶ Protéines : 4,2 g
 - ▶ Glucides : 4,6 g
 - ▶ Lipides : 1,7 g



- ▶ Camembert au lait cru : 100g
 - ▶ 267kcal
 - ▶ Protéines :20g
 - ▶ Glucides : 1,2g
 - ▶ Lipides : 20g



Comparaison de deux sources de Glucide

▶ Pâtes : 100g

- ▶ 351 kcal
- ▶ Protéines : 12 g
- ▶ Glucides : 70 g
- ▶ Lipides : 2.5 g



▶ Un barre chocolaté Mars : 100g

- ▶ 452kcal
- ▶ Protéines :3,6g
- ▶ Glucides : 70,2g
- ▶ Lipides : 17,2g



Nombre de calories nécessaire par jour

Filles de 13 à 19 ans : 2 400 kcal

Femme adulte : 1 800 à 2 200 kcal

Garçons de 14 ans : 2 700 kcal

Homme adulte : 2 400 à 2 600 kcal

1 gramme de lipides renferme deux fois plus d'énergie qu'un gramme de glucides ou de protéines (9 calories pour 1 g de lipides, 4 calories pour 1 g de glucides ou de protéines)

- ▶ Exemple : 100g
 - ▶ Lipides : 900kcal
 - ▶ Protéines et Glucide : 400kcal
- ▶ **Eviter de manger trop gras!!!**

Quelle est le carburant du corps Humain?

Les Micro nutriments

▶ Vitamines

- ▶ On en trouve un peu partout
- ▶ Manger varié
- ▶ Pas de compléments sauf avis médical

▶ Minéraux : + présent dans l'organisme

- ▶ Eau minéral
- ▶ calcium, le sodium, le magnésium, le phosphore et le potassium

▶ Oligo-éléments : présent très faiblement dans l'organisme

- ▶ le fer, le zinc, le fluor, le cuivre, l'iode, le manganèse, le cobalt, le sélénium, le vanadium, le molybdène, le chrome.
- ▶ Les sels minéraux sont apportés principalement par les aliments d'origine végétale.
 - ▶ Les principaux sont les sels de calcium : lait, fromage, végétaux frais.
 - ▶ Fer : persil, foie de veau, légumes secs → composition des globules rouges.
 - ▶ Phosphore : viande, le poisson

Le petit déjeuner

- ▶ Idéal :
 - ▶ 1 portion laitage
 - ▶ 1 fruits ou jus de fruits frais!
 - ▶ Tartines ou céréales (attention aux céréales industrielle : sucre+++)
 - ▶ Un peu de beurre, confiture ou miel
 - ▶ Une boisson (eau) ou autre
- ▶ Collation dans le sac :
 - ▶ pain + fromage, bananes, pommes, fruits secs, yaourt à boire

Le déjeuner

- ▶ Des légumes crus et/ou cuits
- ▶ Un produit céréalier ou un féculent (riz, pain, pâtes, etc)
- ▶ Viandes poissons ou œufs (facultatif si tu en mange le soir)
- ▶ Un produit laitier
- ▶ Un fruit : frais, compote
- ▶ De l'eau!

Le goûter

- ▶ Du pain
- ▶ Chocolat et/ou fruit et ou Produit laitier
- ▶ Ce n'est pas uniquement pour les petits

Le diner

- ▶ Des légumes crus et/ou cuits
- ▶ Un produit céréalier ou un féculent (riz, pain, pâtes, etc)
- ▶ Viandes poissons ou œufs (facultatif si tu en a mangé le midi)
- ▶ Un produit laitier
- ▶ Un fruit : frais, compote
- ▶ De l'eau!

Faites du sport!

- ▶ 30min à 1h de marche rapide par jour ou équivalent!

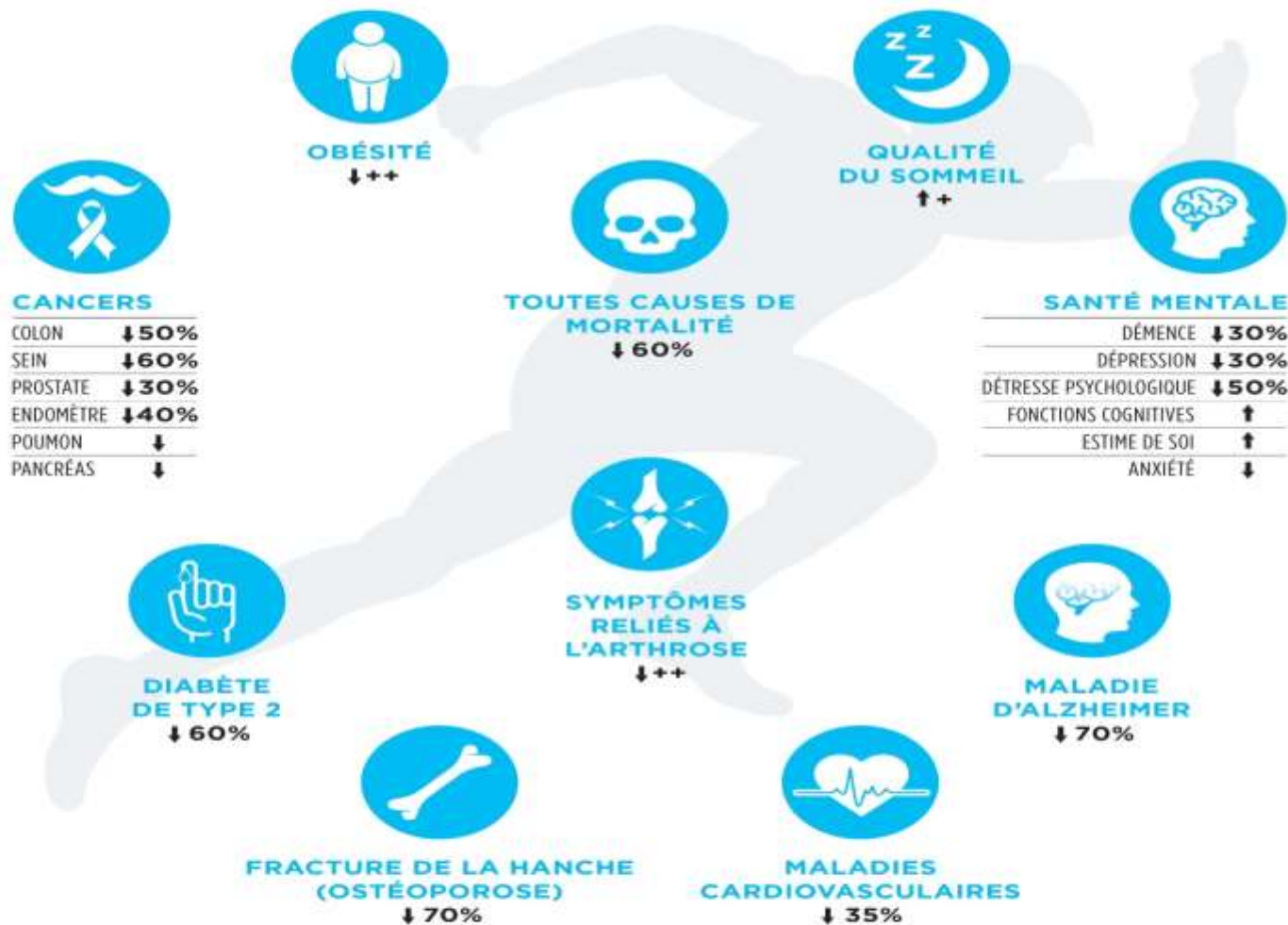
- ▶ Privilégier

- ▶ les déplacements sans voiture
- ▶ Les escaliers

- ▶ Faites du Sport!



EFFETS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LES MALADIES



Tous les pourcentages indiqués correspondent aux valeurs les plus élevées relevées dans la littérature scientifique.



J'enchaîne les compétitions!

- ▶ Dépense énergétique augmente → Besoin supplémentaire d'énergie!
- ▶ **Manger de manière équilibré**, avec un peu plus de **glucides** (produits céréaliers : pain, pâtes, riz)
 - ▶ La veille d'un match ou bien quelques heures avant la compétition : il ne faut pas être en pleine digestion durant la compétition: risque de trouble gastrique
 - ▶ **3h avant**
- ▶ Les compléments alimentaires : non sauf prescription médicale
- ▶ Boisson énergétique type powerade, redbull etc **NON!!!!**
- ▶ **De l'eau!!!!**

Application téléphone

