

# Sport et alimentation

Stage Mai 2023

JDB Academie

**BLAISE Mathilde**

**Diététicienne spécialisée en nutrition du sportif**

# 1. Parcours personnel

- Études à la Haute École de la Province de Liège (3 ans)
- Formation en Nutrition du sportif à l'Université de Louvain (6 mois)
- Consultations au cabinet Kinaxis à Verviers (sur rendez-vous)
  
- Danse de haut niveau jusqu'à 18 ans
- Passion pour l'alimentation et le sport



## 2. Le diététicien sportif

- Prise en charge nutritionnelle individualisée et/ou collective ;
- Conseil en macro/micro nutriments ;
- Atteinte et le maintien du poids de forme ;
- Planification nutritionnelle selon les types d'entraînements ;
- Préparation à la compétition/aux matchs ;
- Optimisation des performances ;
- Récupération optimale après l'effort ;
- Collaboration avec le staff médico-sportif.



# 3. Hydratation du sportif

- Le corps humain est constitué de 60% d'eau
- Pas de capacité de stockage
- Eau perdue → au détriment des fonctions
- Les pertes hydriques à l'effort sont personnelles à l'individu et à l'effort (300ml/heure à 3L/heure)

## À QUOI SERT L'EAU DANS TON CORPS?

Plus de 60 % du poids de ton corps est représenté par de l'eau; si tu pèses 40 kg, ton corps en contient au moins 24 litres.

Sans eau, personne ne peut vivre plus de 5 à 6 jours.

Cette eau circule dans ton corps:

### ENTRÉE

- Les boissons
- L'eau contenue dans les aliments, notamment dans les fruits et les légumes



### SORTIE

- La sueur, qui sert à refroidir ton corps
- L'évaporation, même si tu ne la vois pas, de l'eau sort en permanence des pores de ta peau
- La respiration; tu t'en rends compte lorsqu'il fait très froid, de la «fumée» sort de ta bouche
- L'urine, qui élimine les déchets de l'organisme



Chaque fois que tu as soif et lors des repas, bois de l'eau du robinet, avec ou sans bulle, comme tu la préfères.



# 3. Hydratation du sportif

## Quand faut-il boire ?

- Bonne hydratation tous les jours (min 1,5L/jour)
- 3h avant l'entraînement/le match
- Continuer de boire même sans avoir la sensation de soif
- Si sensation de soif → déficit en eau déjà présent (vérification de la couleur des urines)
- En cas de match : dès l'entrée au vestiaire, à la mi-temps et avant de reprendre le match

1	Je suis <b>bien</b> hydraté
2	
3	
4	Je ne suis <b>pas suffisamment</b> hydraté
5	
6	
7	Je suis <b>déshydraté</b>
8	

# 3. Hydratation du sportif

## Quelles quantités faut-il boire ?

- 3h avant l'entraînement/le match → min 300ml à 1L
- En cas d'entraînement : 150-200ml toutes les 20 minutes  
= 500ml/h jusqu'à 800ml/h si températures élevées
- En cas de match : 250ml entre l'échauffement et le début du match + 250ml dès l'entrée au vestiaire + 250ml avant de reprendre le match



# 3. Hydratation du sportif

## Quelles boissons faut-il boire ?

➤ < 1h30 : de l'eau



# COMBIEN DE SUCRE CONTIENT TA BOISSON ?

Savais-tu que  
1 bouteille de 5 dl contient:



1. Chaque jour, il est conseillé de boire :

0,5L d'eau

1,5 à 2L d'eau

3L d'eau



1. Chaque jour, il est conseillé de boire :

0,5L d'eau

1,5 à 2L d'eau

3L d'eau



2. Selon vous, quels sont les aliments qui sont sources d'eau ?

- Les produits laitiers
- Les sucreries
- Les fruits et légumes



2. Selon vous, quels sont les aliments qui sont sources d'eau ?

- Les produits laitiers
- Les sucreries
- Les fruits et légumes



3. Le risque de déshydratation est présent :

- En été
- En hiver
- Toute l'année



3. Le risque de déshydratation est présent :

En été

En hiver

Toute l'année



# 3. Pourquoi doit-on avoir une alimentation équilibrée ?



Point de départ =  
alimentation saine



Entretien et bon  
fonctionnement des  
fonctions de  
l'organisme = moteur



Éviter l'apparition de  
pathologies (obésité,  
cancer, maladies  
cardiovasculaires,  
maladies  
endocriniennes,  
blessures,...)



Bonne capacité  
d'élimination des  
déchets et des toxines



Bon équilibre de la  
flore intestinale



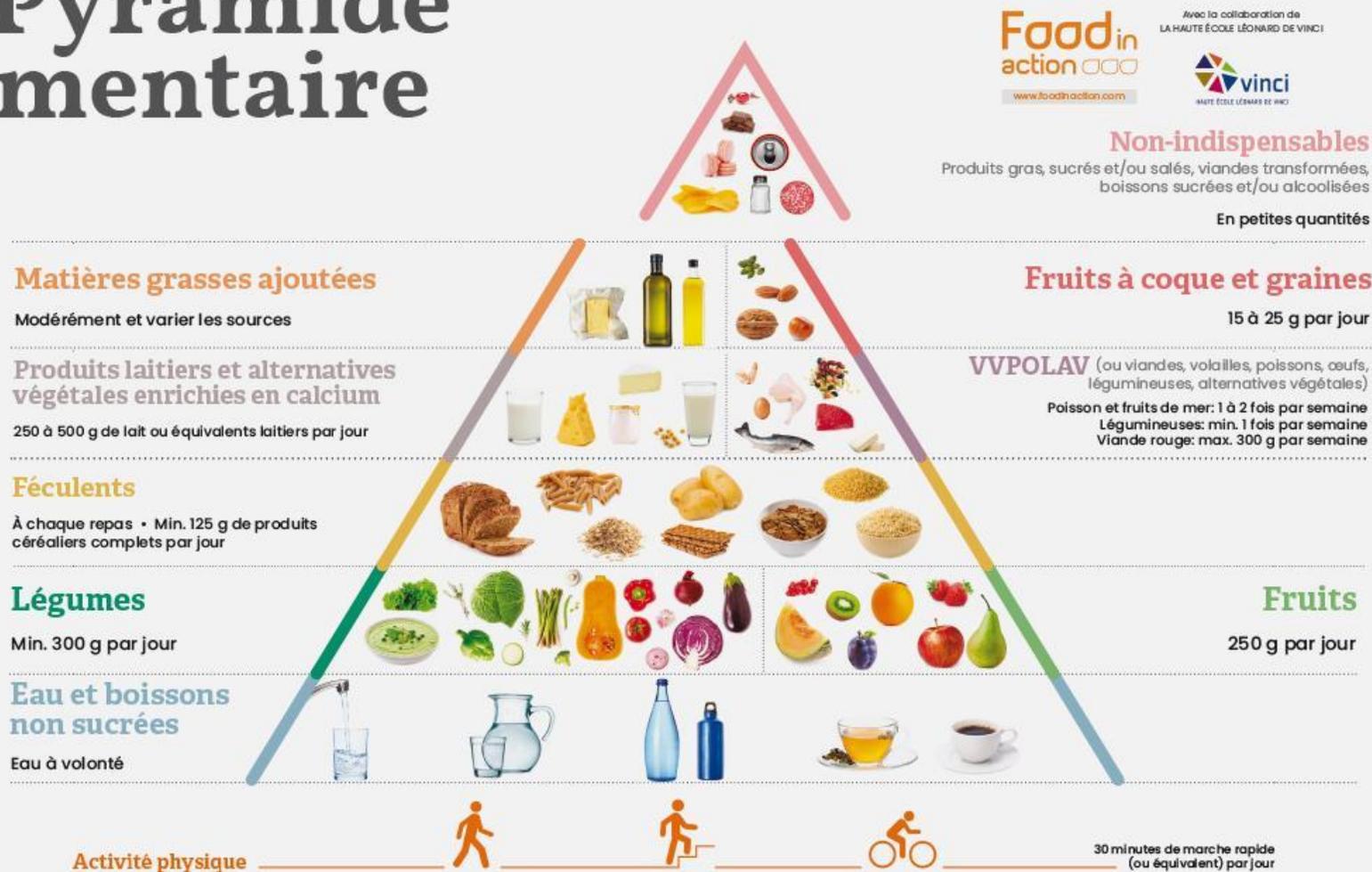
Bonne immunité

# 3. Type d'alimentation stricte

- Grande variété d'aliment de base en quantité suffisante

(! Alimentation industrielle, transformée, prête à l'emploi, ...)

## La Pyramide Alimentaire



1. Le pain est de la même famille d'aliments que :

- Le fromage
- Le saucisson
- Les pâtes



1. Le pain est de la même famille d'aliments que :

Le fromage

Le saucisson

Les pâtes



2. Combien de fruits devrait-on manger chaque jour ?

On n'est pas obligé si on n'aime pas

5

Environ 2



2. Combien de fruits devrait-on manger chaque jour ?

On n'est pas obligé si on n'aime pas

5

Environ 2



# 4. Exemples négatifs



Plat en sauce

Légumes absents et apport en protéines pauvre



Légumes absents + gras



Légumes absents + excès quantités + sauce

Féculents absents



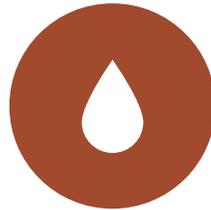
Protéines et féculents absents



# 5. Les erreurs les plus fréquentes chez les sportifs



Alimentation déstructurée, grignotages fréquents, alimentation hyper-énergétique, pas de collation adaptée avant l'entraînement → Prise de poids, manque d'énergie



Stratégie d'hydratation inadéquate → déshydratation, problème de récupération



Insuffisance de fruits et légumes → manque de minéraux, de vitamines



Excès de viandes grasses, produits préparés → prise de poids, manque d'énergie, pas de prise de masse musculaire



Trop de graisses et sucres caché(e)s (graisses de mauvaise qualité nutritionnelle) → prise de poids, faiblesse/fatigue

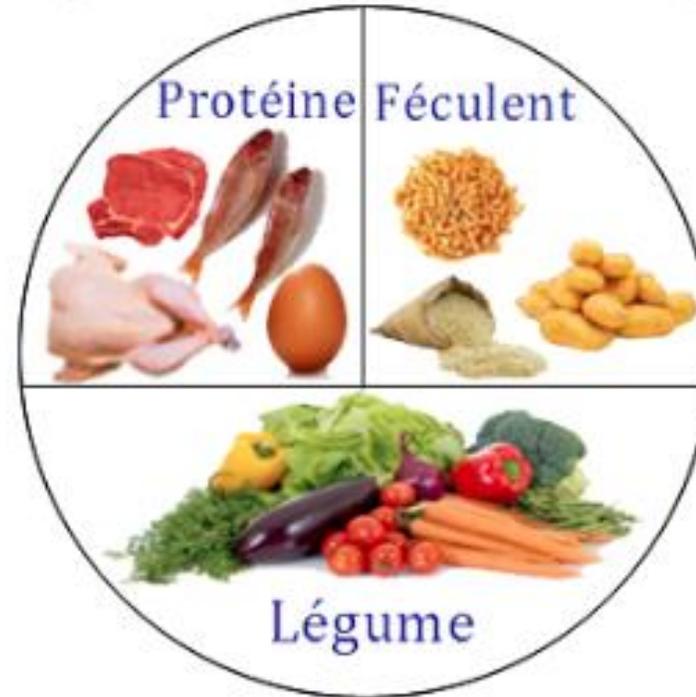


<https://www.youtube.com/watch?v=LF8dwqYgoQk>

# 6. L'assiette idéale



OU



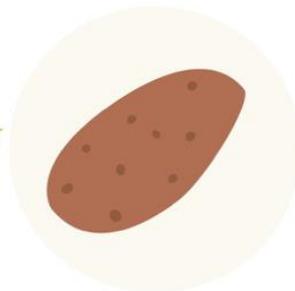
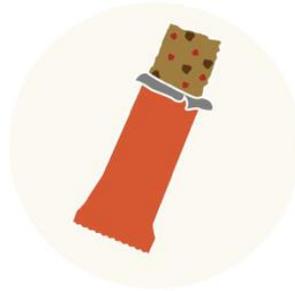
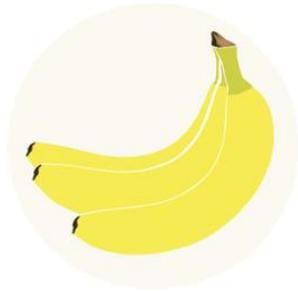
---

150g de viandes/poissons/2 œufs  
250g de légumes  
150g de féculents



# 7. Avant l'effort

- **Une collation glucidique !** Pourquoi ? Tout simplement parce que notre corps les digère plus rapidement et qu'ils fournissent l'énergie dont nos muscles ont besoin pour travailler. Il est possible de trouver des sources de glucides dans les fruits et légumes, les produits laitiers, et les produits céréaliers.



# 7. Avant l'effort

## ➤ Exemples :

- Flocons d'avoine ;
  - 1 poignée de granola + 1 compote de fruits
  - 1 tranche de pain blanc + confiture
  - 1 à 2 tranche(s) de crêpe
  - 1 barre de céréales + 1 fruit frais
  - 1 yaourt aux fruits
  - 1 riz au lait
- 1 crêpe + 1 carré de chocolat noir
  - Milkshake aux fruits
  - 1 banane ou un autre fruit frais
  - Des fruits séchés



# 6. Après l'effort

- Apport en glucides dans les 2 heures après l'effort pour la resynthèse des réserves (soit moment du repas sinon collation).

Exemple collation post-effort : 200ml de lait ½ écrémé + 1càc de cacao sans sucres ajoutés + 1 banane

- Lait = bon réhydratant



1. Le lait est bon pour :
- Rendre les os solides
  - Avoir de beaux cheveux
  - Apporter des vitamines



1. Le lait est bon pour :

- Rendre les os solides
- Avoir de beaux cheveux
- Apporter des vitamines



2. Pour faire du sport, il vaut mieux manger :

- Des chips
- Beaucoup de viande
- Des féculents



2. Pour faire du sport, il vaut mieux manger :

Des chips

Beaucoup de viande

Des féculents



# Une journée idéale



FC UCL Nutrition du sportif - Serge Pieters - 2022

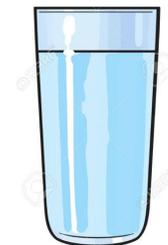
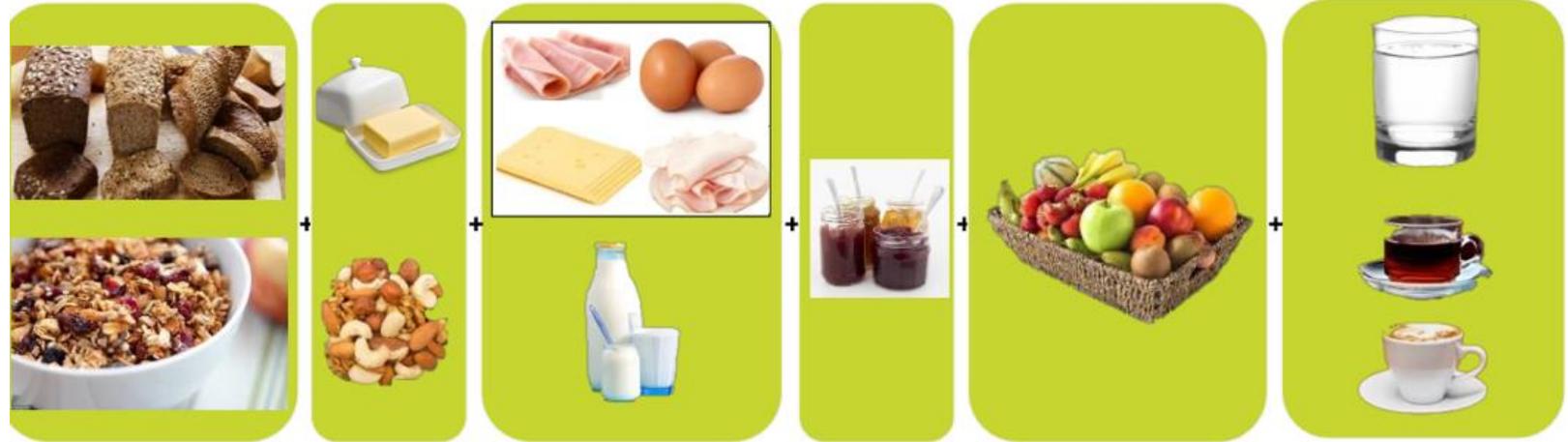
41

# 7. Exemple type d'alimentation d'un footballeur (15 ans, 55kg)

## RÔLES DU PETIT-DÉJEUNER POUR UN SPORTIF

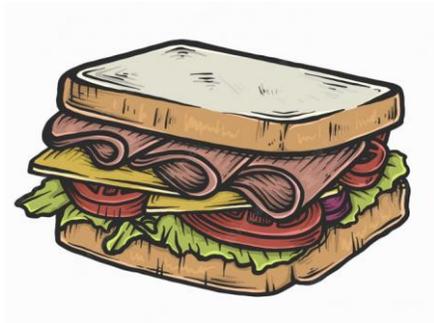
### ➤ Petit déjeuner :

- Fournir à l'organisme l'énergie et les nutriments essentiels pour bien commencer la journée
- Réhydrater après une nuit de jeûne.
- Maintenir de bonnes capacités physiques et intellectuelles jusqu'au repas du midi !
- Répartir les apports alimentaires sur la journée pour mieux répondre à nos besoins
- Réduire les grignotages de la matinée

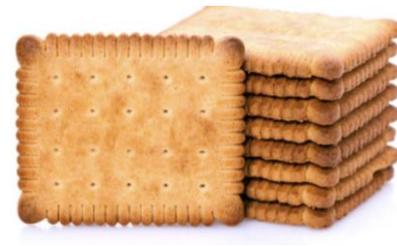
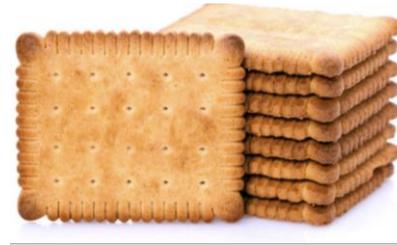


# 7. Exemple type d'alimentation d'un footballeur (15 ans, 55kg)

➤ Diner :



OU



# 7. Exemple type d'alimentation d'un footballeur (15 ans, 55kg)

➤ Repas du soir



OU



Ou



# 8. Mesure du poids idéal

## ➤ Formule BMI : Poids/Taille<sup>2</sup>

Exemple : Eliott, homme de 75kg, mesure 1,82m

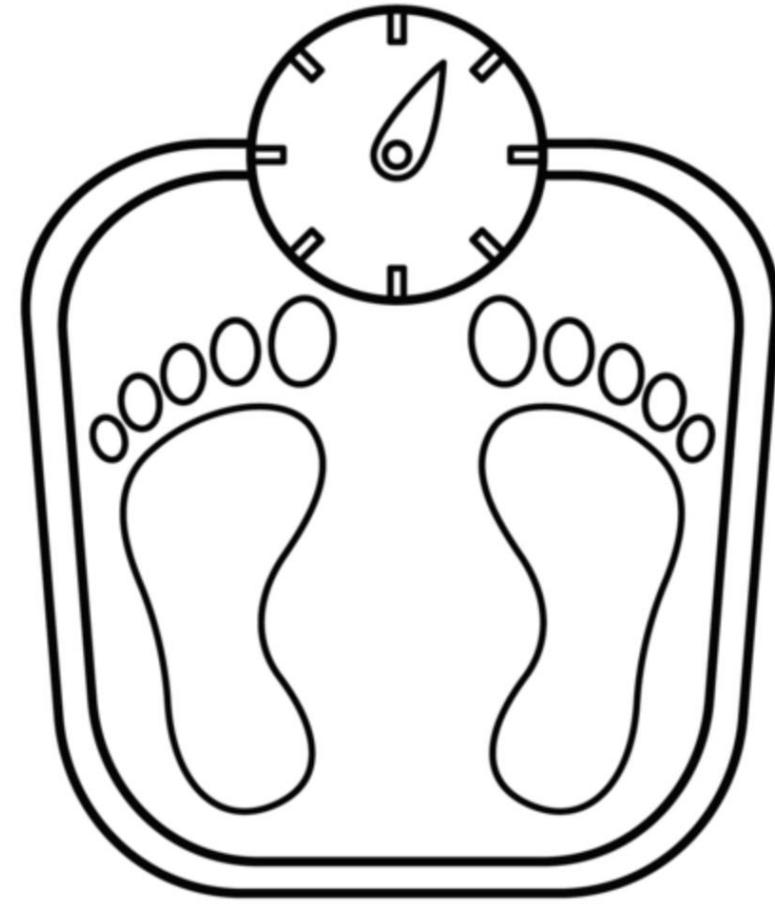
Son BMI =  $75/1,82^2 = 22,6\text{kg/m}^2$

- Le BMI doit se situer entre 18,5 et 25.
- Le BMI idéal d'un homme est de 22 et 21 pour la femme.

## ➤ Comment calculer le poids idéal d'un homme ?

→  $22 \text{ (BMI idéal)} \times \text{taille}^2 = \text{poids idéal}$

Le poids idéal d'Eliott est de 72,8kg ( $22 \times 1,82^2$ ).



# Diététicienne spécialisée en **nutrition du sportif**

➤ Rue du palais n°22, 4800 Verviers  
(cabinet Kinaxis)

➤ 0492/ 95 30 09

➤ [mathildeblaise@hotmail.com](mailto:mathildeblaise@hotmail.com)

➤ N° INAMI : 5/63567/03/601



**Mathilde Blaise**  
Diététicienne



A close-up, low-angle shot of a soccer player's foot in a black cleat with white studs, positioned on a green grass field. A red and white soccer ball is visible in the background, slightly out of focus. The scene is illuminated by bright, natural light, creating a soft glow. The text "Avez-vous des questions ?" is overlaid in the center of the image.

*Avez-vous des questions ?*