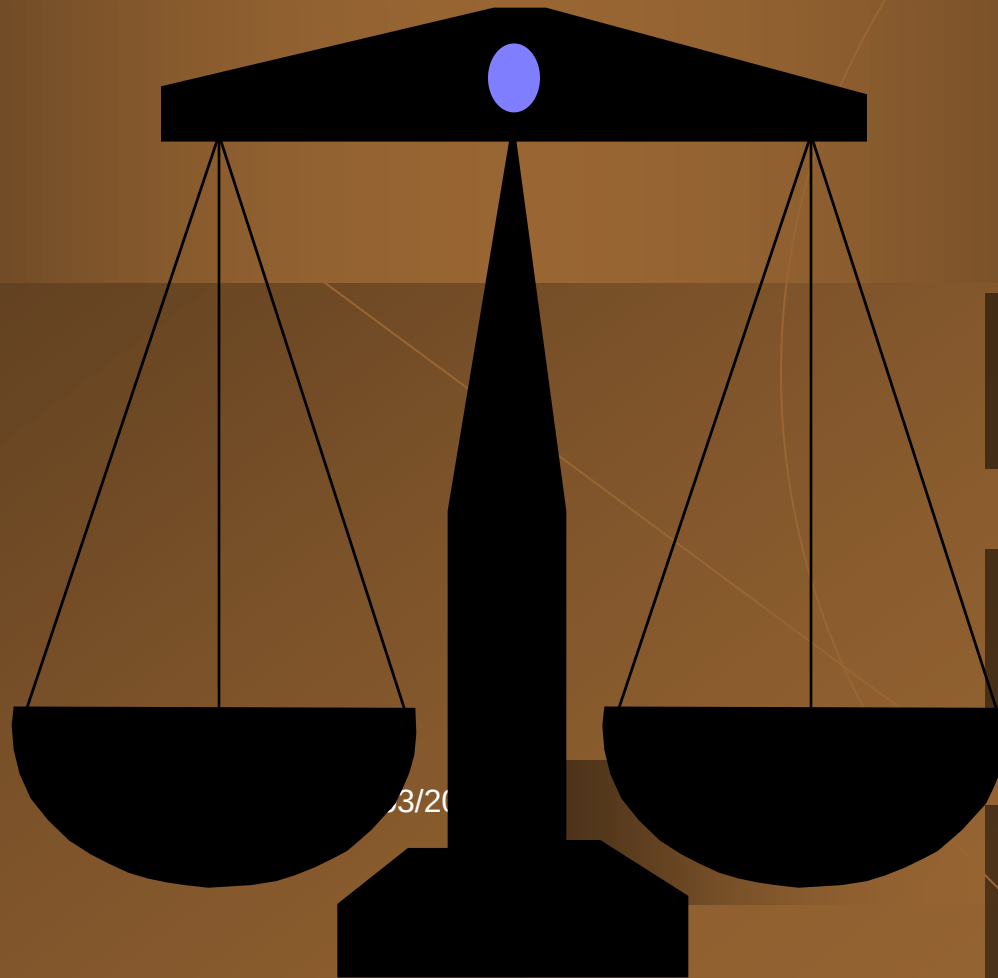


ALIMENTATION ET SPORT

09/03/2016

Albert CALLIS Professeur Faculté de Médecine de Montpellier

ALIMENTATION ET SPORT



RÔLE DU SPORT DANS LA SOCIÉTÉ ACTUELLE

- ◆ Retarder les effets de l'inactivité et de l'âge.
- ◆ Lutter contre l'obésité
- ◆ Améliorer le fonctionnement du cœur des poumons et des muscles

09/03/2015

AUTRES EFFETS RECHERCHES

- ◆ Hypertrophie musculaire
Musculatation
Body-building



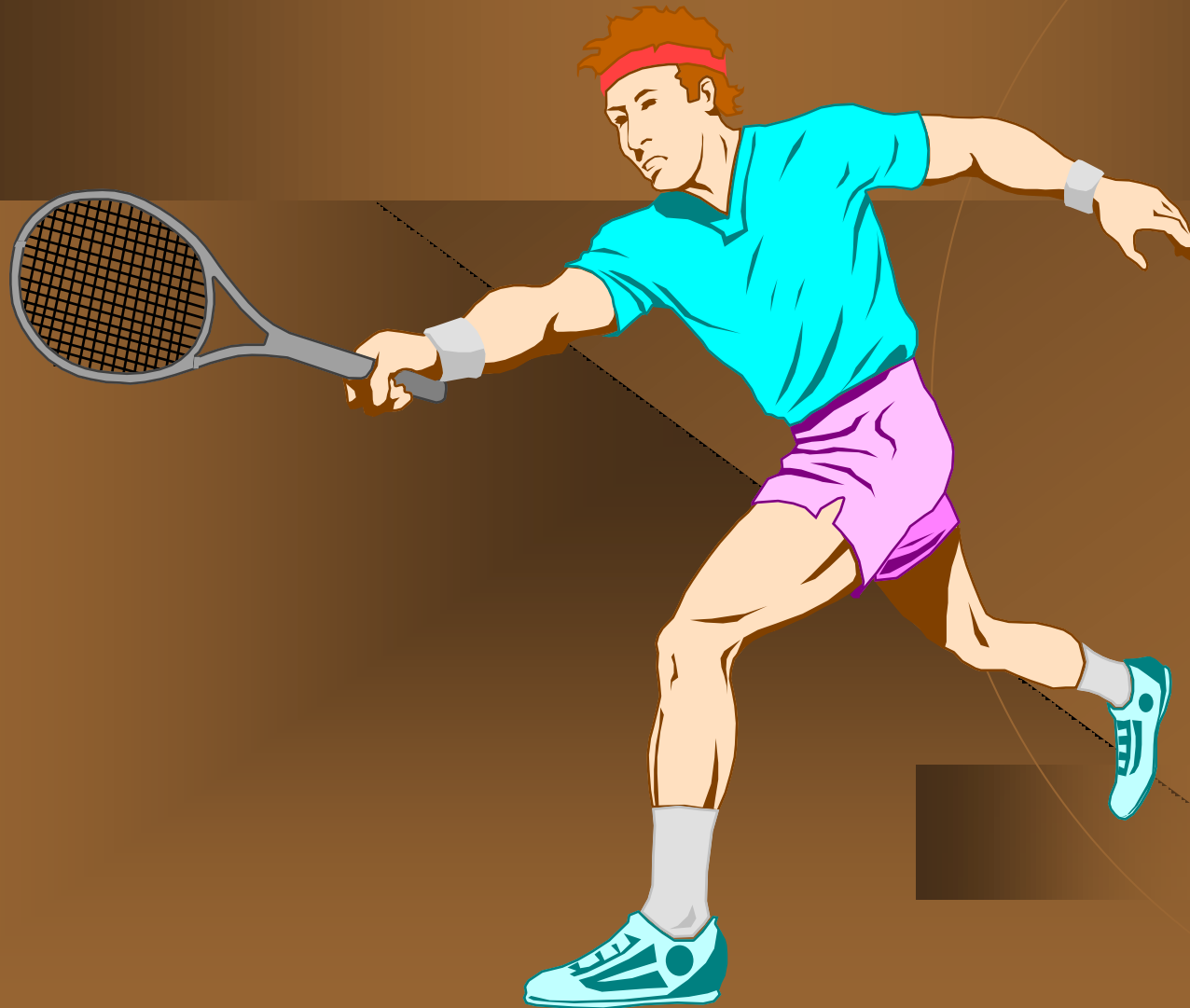
ALIMENTATION ADAPTEE OBLIGATOIRE

ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU

- ◆ endurance
- ◆ résistance

SPORTS D 'ÉQUIPE

ALIMENTATION ADAPTEE OBLIGATOIRE



LES ALIMENTS

LES ALIMENTS QUE NOUS CONSOMMONS
CONTIENNENT DES QUANTITÉS
VARIABLES DE SUBSTANCES NUTRITIVES
CLASSÉES EN

GLUCIDES

PROTIDES

LIPIDES

LES ALIMENTS

AVEC

VITAMINES

MINÉRAUX

EAU ET FIBRES

UNE ALIMENTATION Saine

ELEMENTS NUTRITIFS

```
graph TD; A[ELEMENTS NUTRITIFS] --> B[GLUCIDES]; A --> C[PROTIDES]; A --> D[LIPIDES];
```

GLUCIDES

PROTIDES

LIPIDES

GLUCIDES

ATTENTION A LA NOTION D 'INDEX GLYCEMIQUE

- ◆ SUCRES
- ◆ AMIDONS
 - ◆ Amidons des céréales
 - ◆ Amidons des produits céréaliers (pain, riz , pâtes)
- ◆ FRUITS
- ◆ LÉGUMES
- ◆ LAIT
- ◆ PRODUITS LAITIERS
- ◆ PRODUITS SPÉCIAUX POUR SPORTIFS

STOCKAGE

GLUCIDES

muscles et foie (glycogène)

LIPIDES

muscles, peau, autour des organes

PROTIDES

◆ SOURCE ANIMALE

VIANDES

LAIT ET PRODUITS LAITIERS

POISSON

ŒUFS

◆ SOURCE VÉGÉTALE

PETITS POIS LENTILLES HARICOTS

LÉGUMES SECS ET CEREALES

PÂTES, PAIN ET BISCOTTES

LIPIDES

◆ GRAISSES VISIBLES

- ◆ GRAISSES ANIMALES BEURRE
- ◆ GRAISSES VÉGÉTALES HUILES MARGARINES

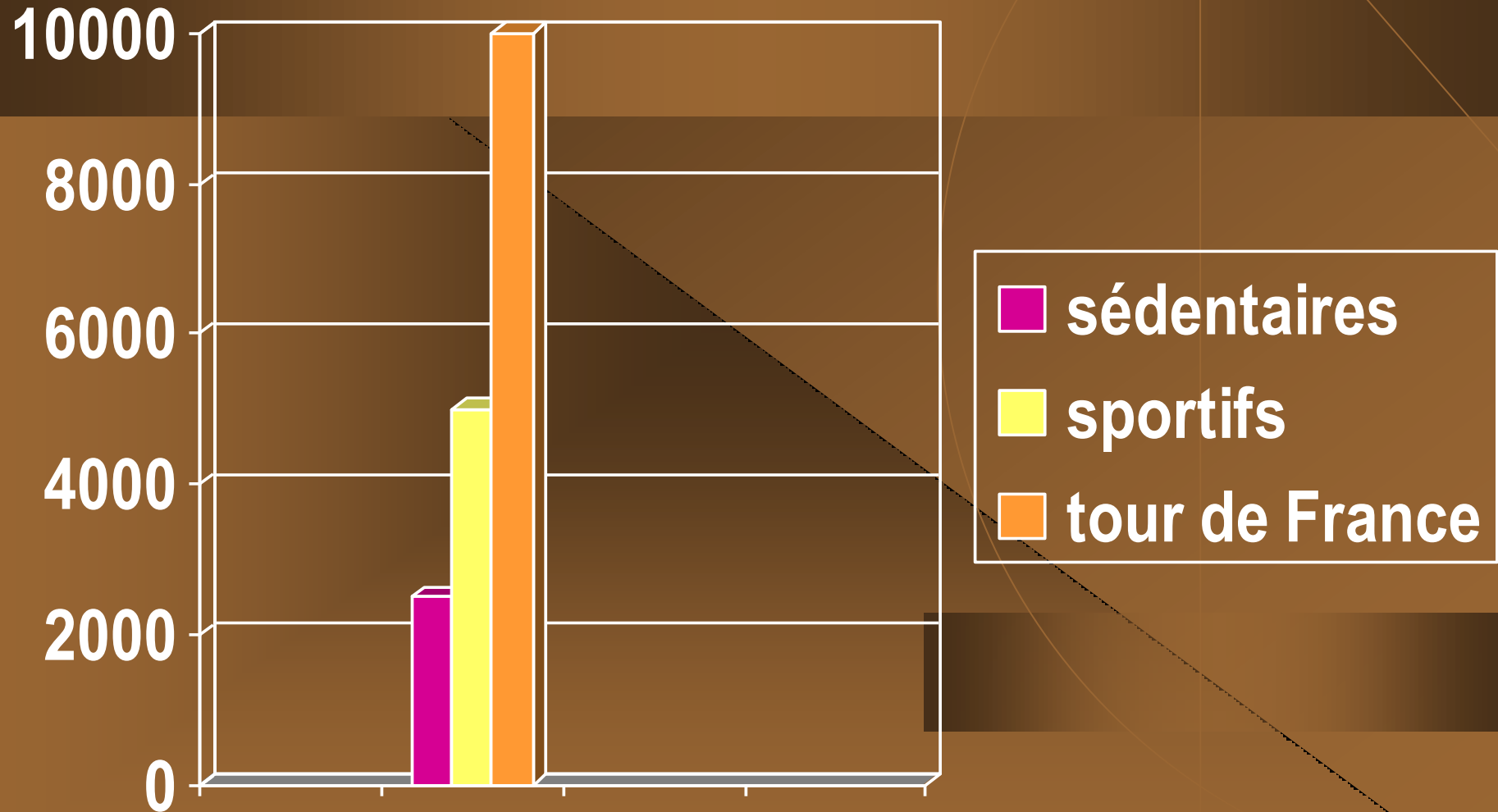
◆ GRAISSES PEU VISIBLES

- ◆ Chips
- ◆ Chocolat
- ◆ Fromages gras
- ◆ Charcuteries Viandes et volailles grasses
- ◆ Poissons gras

LES BESOINS EN ENERGIE

- ◆ SÉDENTAIRES = 1500 à 2500 kcal par jour
- ◆ SPORTIFS = 2500 à 5000 kcal par jour
- ◆ TOUR DE FRANCE = 10000 kcal par jour

BESOINS ENERGETIQUES Kcal / jour



ALIMENTATION EQUILIBREE SEDENTAIRES

ELEMENTS NUTRITIFS
100 %

```
graph TD; A["ELEMENTS NUTRITIFS  
100 %"] --- B["GLUCIDES  
environ 55 %"]; A --- C["PROTIDES  
environ 10 à 15 %"]; A --- D["LIPIDES  
environ 30 à 35 %"];
```

GLUCIDES
environ 55 %

PROTIDES
environ 10 à 15 %

LIPIDES
environ 30 à 35 %

ALIMENTATION SPECIALE SPORTIFS

ELEMENTS NUTRITIFS
100 %

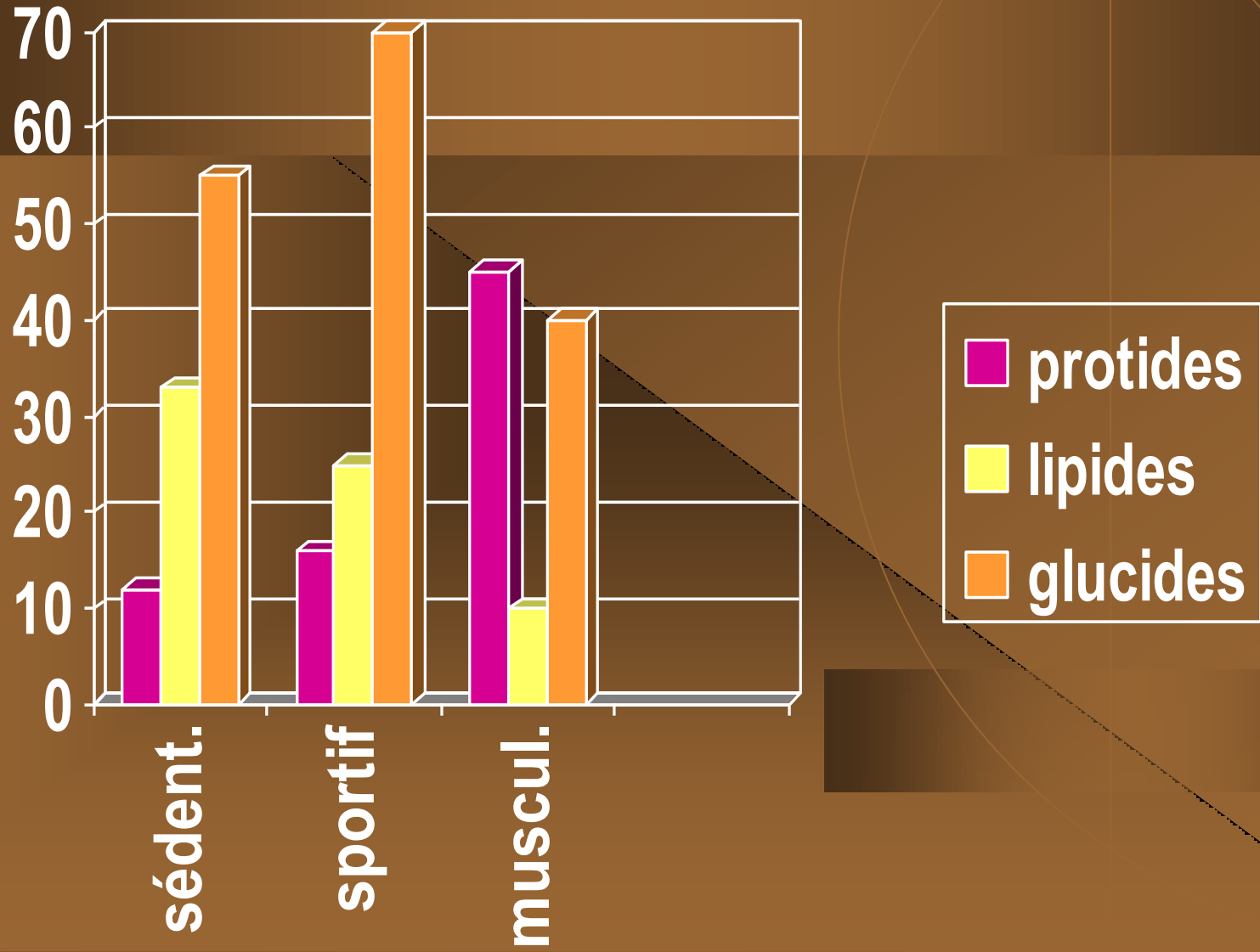
```
graph TD; A["ELEMENTS NUTRITIFS  
100 %"] --- B["GLUCIDES  
environ 60 à 70 %"]; A --- C["PROTIDES  
environ 10 à 15 %"]; A --- D["LIPIDES  
environ 20 à 30 %"];
```

GLUCIDES
environ 60 à 70 %

PROTIDES
environ 10 à 15 %

LIPIDES
environ 20 à 30 %

COMPARAISON DES APPORTS



UTILISATION

GLUCIDES (sucres) LIPIDES (graisses)
et de façon minime PROTIDES (viandes)
sont brûlés dans les muscles
pour donner

CONTRACTION MUSCULAIRE

ET

CHALEUR

QUEL CARBURANT POUR QUEL EFFORT ?

**LE CARBURANT UTILISÉ PAR LES MUSCLES
DEPEND DE L'INTENSITÉ ET DE LA DURÉE
DE L'EFFORT**

- ◆ Effort long et non maximal (aérobie)

GLUCIDES et LIPIDES.

- ◆ Effort très long

LIPIDES et quelques PROTIDES .

- ◆ Effort violent et court (anaérobie)

GLUCIDES.

COMMENT S'ALIMENTER



APPORT DE L'ENERGIE

COMMENT S'ALIMENTER

AVANT
PENDANT
APRÈS

QUELQUES JOURS AVANT

RÉGIME ALIMENTAIRE ENRICH
EN

GLUCIDES

LENTS ET RAPIDES

POUR STOCKER UN MAXIMUM
DE

GLYCOGÈNE

DANS LES MUSCLES ET LE FOIE



JUSTE AVANT



GLUCIDES LENTS

RESPECTER LA RÈGLE
DES 3 HEURES

BOIRE

PENDANT



TOUT DÉPEND DU
SPORT PRATIQUÉ
DE SA DURÉE
DES CONDITIONS
MÉTÉOROLOGIQUES

APRÈS



APRÈS

◆ **TOUT DE SUITE APRES**

BOIRE

GLUCIDES

EVITER LES PROTIDES

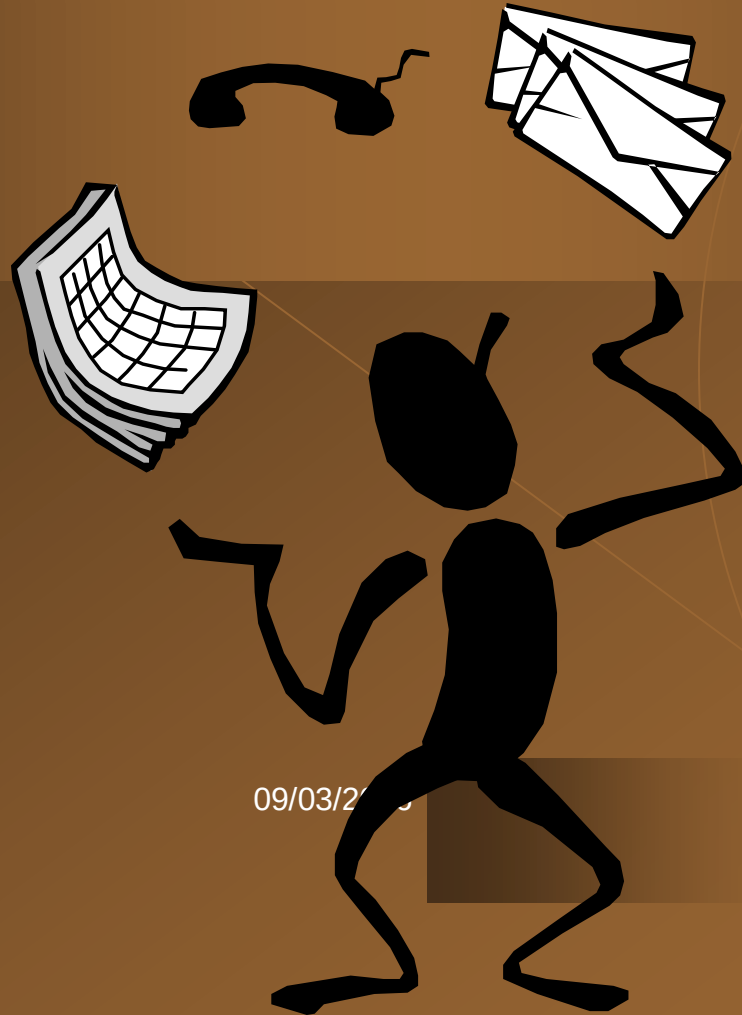
◆ **LE SOIR ET LE LENDEMAIN**

CONTINUER A FAVORISER LES GLUCIDES

PUIS

ALIMENTATION EQUILIBREE

TROUVER L'EQUILIBRE



09/03/2015

CONSEILS PRATIQUES

- AUGMENTER LA RATION ÉNERGÉTIQUE PAR GLUCIDES
- AUGMENTER LÉGÈREMENT LES PROTIDES
- BOIRE SELON LA DURÉE ET LES CONDITIONS MÉTÉOS
- SUPPLÉMENT VITAMINIQUE LE PLUS SOUVENT INUTILE
- SELON LES CAS SURVEILLER LES APPORTS EN :
FER / CALCIUM / MAGNÉSIUM

MODELE SIMPLE DU PROFESSEUR CREFF

421 GPL
A CHAQUE REPAS

```
graph TD; A[421 GPL  
A CHAQUE REPAS] --- B[4 PORTIONS DE GLUCIDES]; A --- C[2 PORTIONS  
DE PROTEINES ANIMALES]; A --- D[1 PORTION DE LIPIDES  
1/2 ANIMAL ET 1/2 VEGETAL];
```

4 PORTIONS DE GLUCIDES

2 PORTIONS
DE PROTEINES ANIMALES

1 PORTION DE LIPIDES
1/2 ANIMAL ET 1/2 VEGETAL

QUANTITE QUALITE GOÛT



- ◆ EAU
- ◆ CEREALES
- ◆ FRUITS FRAIS MÛRS
- ◆ LEGUMES CRUS
- ◆ LEGUMES CUIITS



