

L'alimentation du jeune sportif

Exemple d'un menu de tous les jours pour un jeune sportif



Petit déjeuner

- 3 tranches de pain (80 g)
- Beurre (15g) et confiture ou miel (30g)
- Un produit laitier (un verre de lait de 200ml, 1 yaourt ou 1 fromage blanc de 125g)
- 1 Fruit ou 150ml jus de fruit

Dîner

- Crudités, salade (150g) + huile (10g) + citron
- 50g de viande maigre ou volaille ou poisson
- 300g Pomme de terre ou riz ou pâtes CUIT(ES)
- 1 Yaourt maigre ou 1 fromage blanc (+ 1 cuillère à café de sucre)

Goûter

- 1 tranche de pain ou 2 biscottes
- Fromage maigre à tartiner (30g) (équivalent à 1 C.S.)
- 1 Fruit

Souper

- Potage ou crudités + vinaigrette
- 150g de volaille ou poisson ou jambon ou 2 œufs
- 200g Légumes verts (1/3 de l'assiette)
- 200g de Féculents (1/3 de l'assiette)
- 1 Yaourt maigre ou 1 fromage blanc + 1 cuillère à café de sucre)



Effort < 90 minutes

1. La veille au soir :

- PATES BLANCHES AL DENTE (double portion = 600g de pâtes cuites) ;
- Poulet, saumon, jambon maigre ;
- Eviter la tomate, les épices, les graisses, la viande rouge ; les légumes secs, la purée, les céréales complètes, ...
- Laitage au soja et biscuits secs comme dessert ;
- EAU +++ ;

2. Le dernier repas :

Le repas précédent la compétition ou un entraînement intensif doit être :

- Riche en glucides
- Pauvre en matières grasses et en fibres
- Renfermer une source de protéines
- Pas trop volumineux
- Agréable et familier
- Digeste
- Accompagné d'une boisson
- Terminé idéalement 3 heures avant le début de l'exercice

Il faut ADAPTER le dernier repas selon le temps de digestion dont on dispose :

- 3 heures ou moins
- 3 à 4 heures
- 5 heures ou plus

Si le temps manque (3 heures ou moins avant l'effort) :

- **Collation légère** avant l'effort (2 heures avant si possible) :
Barres énergétiques, biscuits secs (Petit-Beurre, Nic Nac, biscuits militaires...), barre céréalière, pain d'épices OU céréales, miche blanche au miel ou à la confiture + laitage maigre au soja (à boire)
OU Miche blanche, à la confiture
OU encore gateausport, sport-déj
- Juste après cette collation et jusqu'à l'échauffement : boisson au fructose (= aux fruits : 1/3 jus de raisins + 2/3 d'eau) pour éviter les baisses de vigilance (ex : gardien de but)
- **EAU +++**

Si délai de minimum 3 heures avant l'effort

- Jus de fruits frais (SELON TOLERANCE DIGESTIVE)
- bol de céréales + lait demi-écrémé
- ou
- pain blanc + compote, confiture, miel ou sirop
- yaourt maigre nature (ou lait de soja)
- Jus de fruits frais (SELON TOLERANCE DIGESTIVE)
- ou
- pain blanc + œuf, jambon, bacon, filet d'Anvers, lait de soja ou une autre source de protéines maigres
- Produit sucré (pain d'épice, boudoirs, café sucré...)

+ De l'EAU dès la fin du repas

Si délai de 4 à 6 heures avant l'effort

Petit-déjeuner "classique" entre 8h et 9h puis vers 11h (si effort à 15h) ou 13h (si effort à 17h) :

- UNE assiette de pâtes ou de riz ou de pommes de terre (= +/- 300g)
 - + noisette de beurre
 - +Jambon maigre, poisson ou dinde
 - Crudités (si tolérées)
- Un laitage maigre (yaourt, crème au soja)
- Une boisson (eau, café, thé)



Que boire et manger juste avant l'effort ?

- Moment idéal : 5 à 30 minutes avant la mise en mouvement

Exemples :

- 500 ml de boisson isotonique « sport »
- Ou EAU + grenadine (500ml d'eau + 2 grosses cuillères à soupe de grenadine)
- Ou Jus de fruit dilué à 1/3 + 2/3 eau
- 5 biscuits secs

Que manger et boire à la mi-temps ?

A la mi-temps : boissons et en-cas adaptés : IG haut (solides ou liquides) :

- 1 canette de boisson isotonique (Aquarius, Extran, Isostar, Overstim...)
- ou 300 à 500 ml de Boissons aux polymères (HYDRA ENDURANCE)
- ou EAU + Banane, raisins secs fruits secs, biscuits secs, barre de céréales

A TESTER

Les boissons pendant l'effort

BESOINS : Par HEURE : 1 bouteille de 500ml d'eau + 25g de sucre (soit 2 cuillères à soupe de grenadine)

EN PRATIQUE :

- 150 à 200 ml (1 gobelet) toutes les 15 à 20 min
- SI t < 3h: liquides uniquement
- SI t > 3h:+ aliments solides

Exemples : barres énergétiques, fruits secs, banane, pain d'épice, pâtes de fruits, gels, comprimés de dextrose, biscuits diététiques, pâte d'amande, pain au jambon et à la confiture, Nic Nac, Petits-Beurre...

Comment bien récupérer ?

45 min après l'effort : IMPORTANT !!!



1. LIQUIDE SUCRÉ (boisson énergétique)
2. PROTEINES (yaourt, lait)
3. GLUCIDES : fruit, barre céréalière, biscuit sec
4. REPAS COMPLET : féculents + volaille/poisson+ légumes
5. EAU BICARBONATEE (Vichy, Badoit, Hépart, ...) < 45 m

**Donc éviter les snacks trop riches en graisses !!!!
(frites, hamburger, chips,...)**

**Information du dépliant provenant d'une formation donnée par Damien
Pauquet : diététicien-nutritionniste du sport**

Plus d'info : Maison de la santé 056/860.489 - Diététiciennes : Noémie Beaucarne et Sophie
Baelen

Sous l'Echevinat de *Brigitte Aubert* - Echevine des Affaires Sociales et de la Santé

