

# HYDRATATION

Nutrition du sportif

## Avant effort

- Penser à boire en dehors des repas, au moins 1L à 1,5L
- Vérifier la couleur de vos urines, elles doivent être claires
- La boisson à privilégier est l'eau et éviter les boissons sucrées

1

## Pendant effort

- Arriver bien hydraté
- Boire régulièrement 15-20 min dès le début de l'effort
- Le volume à boire dépend du sportif, du type d'entraînement, de la température

2

## Après effort

- Éventuellement mettre en place une boisson de récupération
- Continuer à boire de l'eau après effort et surtout après la boisson de récupération (prévention bucco dentaire)

3



## Les risques si je ne bois pas assez

### AUGMENTATION

- De la sensation de fatigue
- Du risque de blessure
- Du temps de réaction
- Du risque de coup de chaleur

### DIMINUTION

- Des performances
- De la concentration



CHARLINE COURTOIS

Diététicienne Nutritionniste  
Spécialisation nutrition du sportif

# LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES



Complémentation = EN PLUS

Supplémentation = À LA PLACE

## Conseils

→ 10 à 25 % des compléments alimentaires contiennent des produits dopants pour le sport en compétition

→ Faire attention car ils sont en libre service sur le marché

→ Des sites fiables pour s'en procurer : Nutrathlétic et eafit

→ Il faut impérativement le label (anti-dopage) + produit Français

→ Outil de référence pour voir la fiabilité du produit : [www.wall-protect.fr](http://www.wall-protect.fr)

→ Il y a trois types de fatigue

- Musculaire
- Énergétique
- Nerveux

→ Quelque soit le sport il faut répondre à la fatigue

- Renouveler
- Récupérer
- Réparer

Avant toutes démarches sur la prise de compléments alimentaires il est conseillé de se renseigner auprès d'un médecin, pharmacien ou d'un diététicien pour un suivi optimal.

Car certains produits peuvent être dangereux pour la santé !



**CHARLINE COURTOIS**  
Diététicienne Nutritionniste  
Spécialisation nutrition du sportif

# LES EFFETS DE MODE



*Tout « régime » est dangereux. Ce mot est normalement utilisé pour une pathologie (diabète, insuffisance rénale).*

De nombreux « régimes » sortent chaque année dans les revues ou sur internet.

En tant que professionnel il faut être à l'écoute de l'athlète, pouvoir répondre à ses objectifs tout en lui expliquant les bienfaits mais aussi les risques.

Le but pour le sportif est de ne pas suivre un régime « à la sauvage » car il peut y avoir de lourdes conséquences par la suite.

Certains régimes ne prouvent pas encore leur efficacité mais la meilleure des recommandations pourrait être de TESTER pendant un mois, afin de juger par soi même.

Il faut bien évidemment être à l'écoute de ses sensations



## **\*\* Petit point sur le régime sans gluten !**

→ C'est un régime adapté à la maladie coeliaque

→ Le syndrome du colon irritable à les mêmes symptômes que la maladie coeliaque (ballonnements, crises de diarrée), à ne pas confondre.

→ On varie beaucoup plus les plats et ça incite à manger plus sainement. C'est ce changement qui fait baisser l'inconfort digestif et pas forcément le régime sans gluten.

→ Aucune étude montre qu'un régime sans gluten améliore les performances et réduit la fatigue.

→ Ce régime peut avoir des effets pervers : – gluten – glucides complexes – apport énergétique

**CHARLINE COURTOIS**  
Diététicienne Nutritionniste  
Spécialisation nutrition du sportif

# LES ALIMENTS CONSEILLÉS

//

# LES ALIMENTS À ÉVITER

| LES ALIMENTS CONSEILLÉS   | LES ALIMENTS À ÉVITER   |
|---|---|
| <b>S O M M E I L</b><br>(La qualité du sommeil est importante la veille d'une compétition)  |   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>→ Les féculents (pâte, riz, pomme de terre, pain) les repas riches en féculents augmentent le taux de sérotonine (=endormissement)</li><li>→ Le lait et les produits laitiers, la volaille</li><li>→ Fruits : pomme, poire</li><li>→ Tisane : tilleul, verveine, camomille, passiflore, valériane</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>→ Les graisses cuites (friture, panure, sauce)</li><li>→ Certains légumes (la famille des choux)</li><li>→ Un excès d'apport en protéines</li><li>→ La déshydratation</li><li>→ Les boissons énergisantes, café, thé, coca</li><li>→ Fruits : la banane, le kiwi, les agrumes</li><li>→ La réglisse, la menthe, caféine et théine</li></ul> |
| <b>P E N D A N T L ' E F F O R T</b>  |   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>→ Tester vos "nouveaux produits" à l'entraînement (exemple : substitut de repas)</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>→ Prende les gels juste en fin de course</li></ul>  |



CHARLINE COURTOIS

*Diététicienne Nutritionniste*

*Spécialisation nutrition du sportif*