

# 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  
Diététicienne nutritionniste du sport  
Coach sportif

06-30-30-70-00

# 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  
Diététicienne nutritionniste du sport  
Coach sportif

06-30-30-70-00

# 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



**CHARLINE COURTOIS**  
Diététicienne nutritionniste  
Diététicienne nutritionniste du sport  
Coach sportif

06-30-30-70-00

## **\*\* 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

# LES ALIMENTS CONSEILLÉS

//

# LES ALIMENTS À ÉVITER

LES ALIMENTS CONSEILLÉS	LES ALIMENTS À ÉVITER
<b>SOMMEIL</b> <b>(La qualité du sommeil est importante la veille d'une compétition)</b>	
<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>PENDANT L'EFFORT</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>→ Prendre les gels juste en fin de course</li><li>→ Le thé et le café après le repas (préconiser 2 heures après)</li></ul>



**CHARLINE COURTOIS**  
Diététicienne nutritionniste  
Diététicienne nutritionniste du sport  
Coach sportif

06-30-30-70-00