

LES COMPLÉMENTS

DÉFINITION

QUAND PRENDRE UN COMPLÉMENT

DIFFÉRENT TYPE?

SUPÉRIEUR À UN ALIMENT?

EFFICACITÉ?



CATÉGORIE A :

Barres

Gels

Boisson de récupération

Produits de récupérations

Poudre de protéines

Multivitamines

Minéraux

Bicarbonates

Caféine

Créatine

NORME ANTIDOPAGE
ACHAT SUR INTERNET

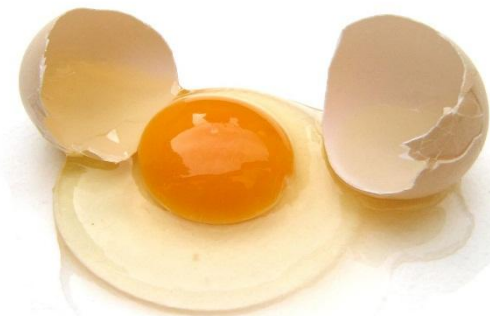
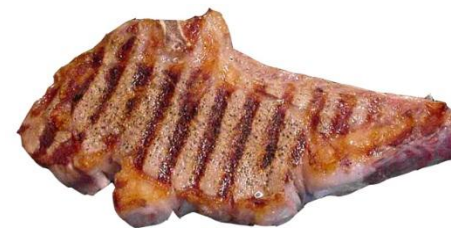
LES COMPLÉMENTS

LA WHEY PROTEINE



LES VIANDES, POISSONS ET OEUFS, LAITAGES

POURQUOI CONSOMMER DE LA VIANDE, DU POISSON ET DES OEUFS?



POURQUOI



Rôle efficace sur l'entretien et la construction musculaire.

Riches en protéines de qualité
Qui apportent tous les acides aminés indispensables + BCAA

Les poissons gras sont les meilleurs sources d'acides gras oméga 3 EPA et DHA.

Ils sont riche en fer de qualité, en zinc, en vitamines B6 et B12

POISSON, VIANDE, OEUFS, TOFU

QUELS NUTRIMENTS CONTIENT LA VIANDE, LE POISSON,
LES OEUFS ?

POISSON, VIANDE, OEUFS

QUELS NUTRIMENTS CONTIENNENT LA VIANDE, LE POISSON ET LES OEUFS?

NUTRITION



PROTEINES

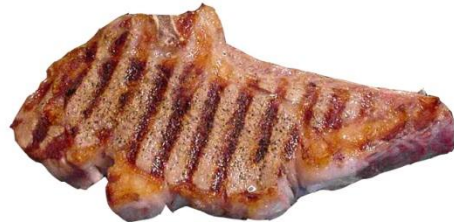
LIPIDES

OMEGA 3

FER

ZINC

CALCIUM



PROTEINES

LIPIDES

AGS

OMEGA 6

CHOLESTEROL

FER

VIT B3, B6, B12



PROTEINES

LIPIDES

CHOLESTEROL

FER

VITAMINES A,D,E,K, B12

O6/03

CAROTENOIDES

VIANDES, POISSONS, ŒUFS – entretien/construction muscles

LES BESOINS

DEGRADATIONS MUSCULAIRES  RECONSTRUCTION MUSCULAIRE

LES **BESOINS** EN VPO VARIENT EN FONCTION DU **POIDS DE CORPS** ET DE **LA SOLLICITATION MUSCULAIRE**

LES RECOMMANDATIONS

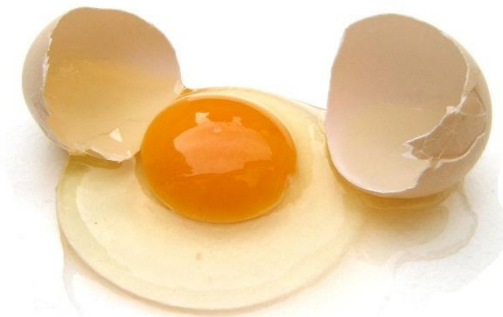
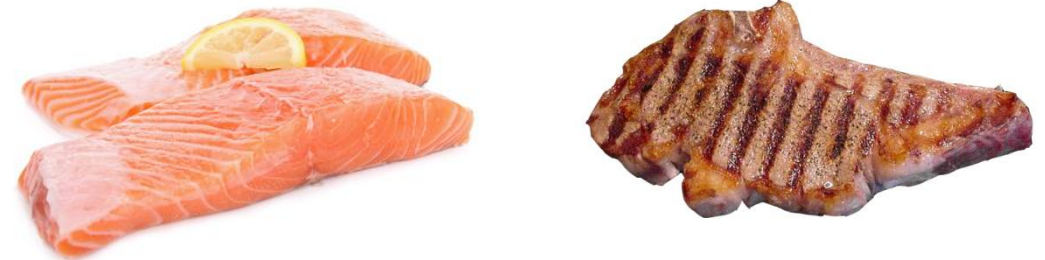
1 à 2 portions de VPO par jour

50 à 200g en fonction du poids corporel et de la sollicitation musculaire.

✓ FREQUENCES DE CONSOMMATION PAR SEMAINE

Alternez viande blanche, viande rouge, poisson maigres et gras

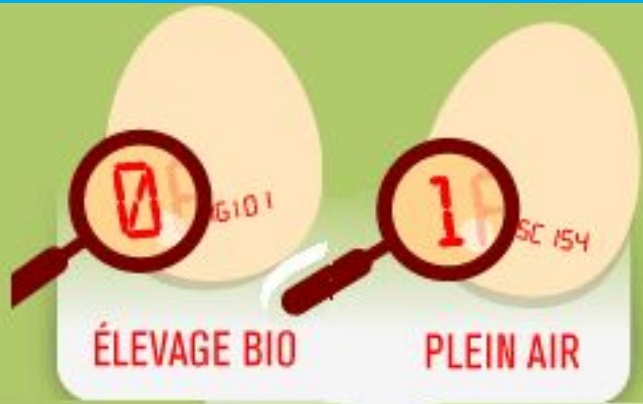
- Viande blanche : 3 à 4 fois par semaine
- Viande rouge : 2 à 3 fois par semaine
- Poisson : 3 à 4 fois par semaine
- Poissons gras : 2 fois par semaine
- Œufs : 3 - 4 fois par semaine
- Fruits de mer : 1 fois par semaine



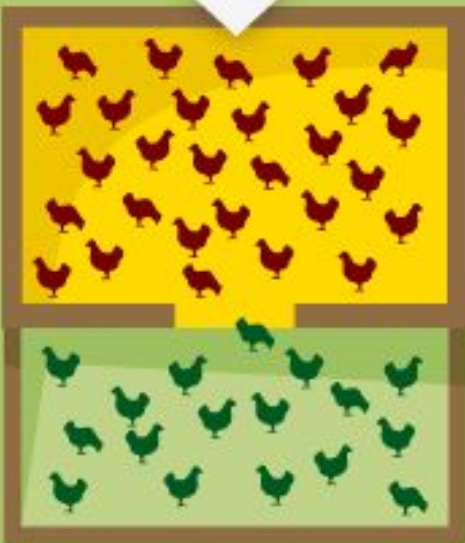
QUALITE



- Privilégiez les viandes maigres
- Favorisez les viandes du boucher (provenance)
- Privilégiez les petits poissons gras
- Privilégiez les poissons sauvages
- Le mode d'élevage de la poule influe sur la qualité nutritionnelle de l'oeuf



EN INTÉRIEUR
6 À 9
POULES
PAR M²



9 POULES PAR M²
AUCUNE SORTIE



4 À 5 POULES PAR CAGE
0,075 M² PAR POULE
(ENVIRON UNE FEUILLE A4)
AUCUNE SORTIE

ET LEUR ALIMENTATION ?

90% BIO, PAS D'OGM

VÉGÉTALE, DONT
50% DE CÉRÉALES

AUCUNE
CONTRAINTÉ

ÉLEVAGE BIO

LABEL ROUGE

AUTRES

DESIGN **WEDODATA**
POUR LA RUCHE QUI DIT OUI !



Ne pas jeter le jaune!

LES BONS CHOIX

		Morceaux maigres (< 6% MG)	Morceaux semi-gras (6-12% MG)	Morceaux gras (>12% MG)
VIANDE ROUGE	Bœuf	Bavette Bifteck Filet Jarret tendre de tranche Tournedos	Collier entrecôte Faux-filet Onglet Paleron	Plat de côtes
	Agneau/mouton		gigot	côtes • selle • épaule collier
VIANDE BLANCHE	Veau	Côte dégraissée Jarret • noix	Bas de carré Collier	côtes • épaule • rôti
	Porc	Côtelette dégraissée Filet • Filet mignon Jambon découenné dégraissé		rôti • côtelette • échine travers
	Dinde	Escalope • Blanc de dinde Cuisses sans la peau		
	Poulet-pintade canard	Blanc de poulet Blanc de pintade	Morceaux sans la peau	
POISSONS		Bar • Brochet • Cabillaud Colin • Dorade • Morue Perche • Raie Rouget • Sole Thon albacore Thon rouge Truite	Anchois Haddock Sardine Saumon	Alose Anguille Hareng Maquereau Murène

LES PRODUITS LAITIERS

QUE CONTIENNENT LES PRODUITS LAITIERS?



Ils contiennent

Sont les aliments les plus riches en **calcium**.

Ils sont riches en **protéines** de qui contiennent tous les acides aminés indispensables.

Ils sont une bonne source de zinc et contiennent de la vitamine B2, B12 et un peu de vitamine A et D.

Ils sont utiles pour compléter les besoins en protéines pour les poids de corps élevés.

1 QUANTITE

- 0 à 2 produits laitiers par jour.
- 1 part de fromage/jour maxi

2 QUALITÉ

- Privilégiez les produits laitiers demi-écrémé.
- Privilégiez le lait bio qui contient moins de pesticides et davantage d'oméga3

3 LES MEILLEURS CHOIX

Privilégiez les produits laitiers simple et nature que vous pourrez mélanger avec des fruits frais du miel ou une compote sans sucres ajoutés.

Fromage blanc 3%, lait bio demi écrémé, yaourt nature demi-écrémé.



4 A LIMITER

Limitez les produits laitiers qui contiennent beaucoup d'additifs (édulcorants, arômes, colorants, épaississants) de sucres ajoutés, de matières grasses (2/3 d'acides gras saturés) et de sel.

Yaourt aux fruits /aromatisés, les fromages et les crèmes desserts.



ASSURER DE BONS APPORTS EN CALCIUM POUR LES PERSONNES QUI N'EN CONSOMMENT PAS

■ D'abord assurez vous :

- Un statut suffisant en vitamine D (voir medecin)
- Limitez consommation sel et alcool
- Consommez des bonnes portions de légumes à chaque repas

Puis consommez :

- 500ml à 1litre d'eau riche en calcium
- 1 yaourt ou une boisson végétale enrichie
- 2 bonnes sources de calcium

L'activité physique régulière est l'un des meilleurs moyens de renforcer ces os

Choux, amandes, soja, boissons végétales enrichies (riz, soja, amande..),
Pain aux levain multicéréales, herbes fraîches (basilic, persil, thym), sardines avec les arrêtes, tofu,
Sésame, les haricots secs, les orties, l'amarante, graines de chia, figues sèche, bouillon de poule....



Sans oublier que l'activité physique régulière est bénéfique pour la santé osseuse ;)

LES PROTEINES

LES BESOINS

Optimiser le grammage de protéines par kilos de poids de corps par jour et en fonction de la sollicitation musculaire

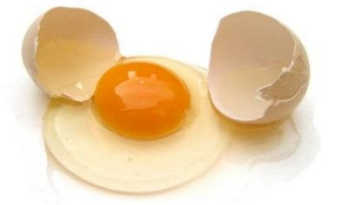
1.2 à 2g P/kg/j

2/3 aliments
1/3 complément max

AFNOR
NF V94-001 prévention du dopage dans le sport

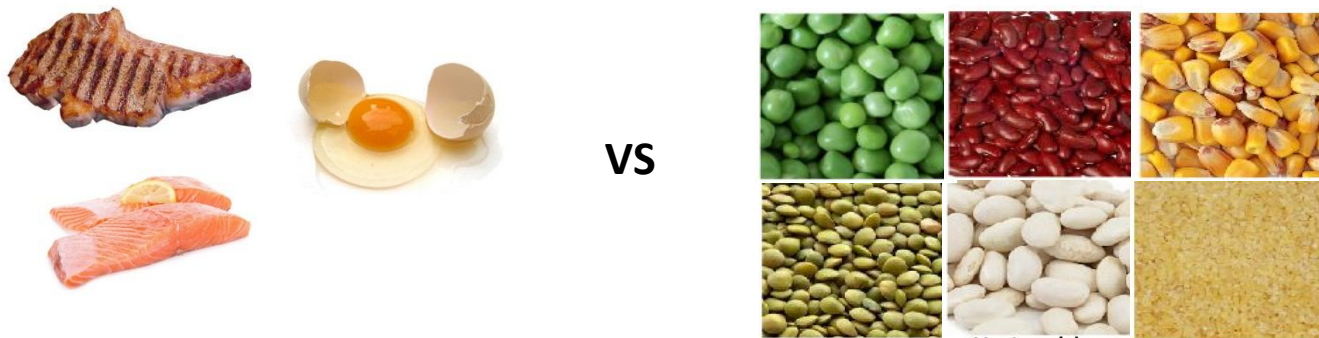
Activité physique	Besoin protéique (g/kg/J)
Sédentaire	0.83
Sédentaire commençant une activité sportive	1.4
Sportif de longue durée	1.4
Sportif de force désirant maintenir sa masse musculaire	1.3 à 1.5
Sportif de force désirant augmenter sa masse musculaire	2.5 maximum

ANC 2001



TYPES DE PROTEINES

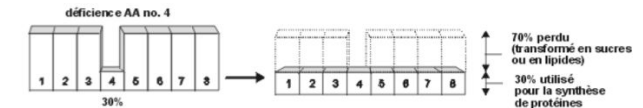
PROTEINES ANIMALES VS PROTEINES VEGETALES



PROTEINES LENTE VS PROTEINES RAPIDES : EXEMPLE DU LAIT.

Caséine	Protéines du lactosérum
<p>-80 % des protéines totales du lait.</p> <ul style="list-style-type: none"> - en suspension dans la phase colloïdale du lait. - favorise la solubilité du calcium, aide la fixation du calcium. 	<p>-20% des protéines totales du lait.</p> <ul style="list-style-type: none"> - contenues dans la phase aqueuse du lait: le lactosérum. - le lactosérum contient également le lactose, des vitamines du groupe B, des sels minéraux.
Protéines lentes	Protéines rapides

NOTION D'AA LIMITANT



Le : Leucine

Très : Thréonine

Lyrique : Lysine

Tristan : Tryptophane

Fait : Phénylalanine

Vachement : Valine

Méditer : Méthionine

Iseult : Isoleucine

BCAA ?

PROTEINES ALIMENTAIRES VS PROTEINES EN POUDRE

	100g de viande	1 Portion de poudre: 25g
Protéine	20g Les protéines des aliments naturels sont mieux assimilés	19g
Fer	2mg	Absence ou mauvaise biodisponibilité
Zinc	4.2mg	Absence
Sélénium	9.5µg	Absence
Vitamine B6	0.4mg	Faible apport et mauvaise biodisponibilité (0.14mg)
Vitamine B12	2µg	Faible apport et mauvaise biodisponibilité (0.4mg)

■ 2/3 Aliments courants
1/3 poudre

■ Attention aux excès

	Fromage blanc: 200g	1 portion de poudre
Calcium	Rapport Ca/P•1= bonne assimilation	Rapport Ca/P•1= mauvaise assimilation

LES MATIÈRES GRASSES ET LES NOIX

POURQUOI CONSOMMER DES MAT GRASSES ET
DES NOIX?

QUE CONTIENNENT ELLES?



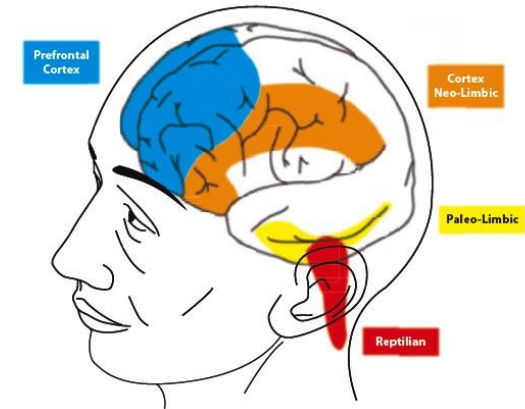
POURQUOI

En assaisonnement sur les crudités, elles **augmentent l'assimilation des vitamines et des antioxydants.**

Couvrir les besoins en acides gras indispensables **Oméga3** et **Oméga 6.**

Elles équilibrent les apports en acides gras, indispensable au **bon fonctionnement du Cerveau et système cardiovasculaire.**

Contiennent des Lipides, mais aussi des vitamines liposolubles A,D,E,K.



QUANTITÉ

Petite quantité mais de qualité

Objectif : couvrir nos besoins en acides gras indispensables



MINIMUM POUR COUVRIR LES BESOINS



HOMME

1,5 càs d'huile de colza+ 1,5 càs
d'huile d'olive par jour



FEMME

1 càs d'huile de colza+ 1 càs
d'huile d'olive par jour

*Vous pouvez soit mélanger olive et colza
soit prendre l'huile d'olive à un repas et
l'huile de colza à l'autre.*

AUQUEL PEUT S'AJOUTER

1 à 2 fois par jour : noix de grenoble, graines de lin, amandes, noisettes, olives et avocat.

1 à 2 fois par semaine : pistaches, noix de cajou, noix de macadamia, noix du brésil, pignons de pins ou des noix de pécan.

1 fois par jour : un peu de beurre, le matin sur les tartines.

CRU OU CUIT?

CRU OU CUIT?

Cuisson : rôle pratique et gustatif mais pas d'intérêt nutritionnel

Cuisson : Dénaturation des AG et destruction des vitamines

Cuisson température élevée : peut générer des composés toxiques et cancérigènes



CRU

Indication : Si ça fume c'est pas bon

**COMMENT RANGER SON
HUILE ?**

A L'ABRI DE LA LUMIERE, LA CHALEUR,
OXYGENE



DANS UN PLACARD

BOUCHON FERME

BOUTEILLE VERRE FONCE



EXPOSE A LA LUMIERE, LA CHALEUR, OXYGENE



SUR LE PLAN DE TRAVAIL

BOUCHON OUVERT

A LA LUMIERE

VERRE BLANC



QUALITÉ

MATIÈRES GRASSES POUR L'ASSAISONNEMENT

- **TYPE** Huiles vierges de première pression à froid : vitamines, polyphénols
- **CONSERVATION** Emballage en vert foncé à conserver dans un placard

MATIÈRES GRASSES POUR LA CUISSON

- Utiliser des MG résistantes à la chaleur
- Une MG qui fume n'est pas adaptée

LES OLEAGINEUX

- Choisissez les crus, non grillés et non salés

LES BONS CHOIX

LES 3 MEILLEURS CHOIX POUR L'ASSAISONNEMENT

Privilégiez les huiles de première pression à froid ou extra vierge.

VARIEZ OLIVE ET COLZA



+



VARIEZ LIN ET NOIX



+



VARIEZ CAMELINE, CHANVRE AVEC AVOCAT, NOISETTE



+



LES MEILLEURS CHOIX POUR LA CUISSON

Privilégiez les huiles raffinées pour la cuisson.



LES PRODUITS TRANSFORMES

Moins vous en consommerez et mieux vous vous porterez mais une consommation occasionnelle ne pose pas de problème. Mangez **sainement** lorsque vous êtes à votre **domicile** et **réservez** plutôt leur consommation aux **fêtes**, aux **anniversaires** et aux **sorties** entre amis. Voici des repères qui vous indiquent les **fréquences à ne pas dépasser** pour **conserver la forme** et ne **pas entraver** vos **performances**.

Négociation

A limiter en cas de perte de poids

A supprimer avant un match



LES PRODUITS TRANSFORMES



Les fritures sont très **caloriques**, pauvres en nutriments et peuvent générer des **composés toxiques** (acrylamides, AGE). Elles sont à **éviter avant l'effort**, en raison de leur temps de digestion élevé.



Les charcuteries sont trop riches en **sel**, en lipides de **mauvaise qualité** et favorisent la survenue de cancer lorsqu'elles sont consommées en excès (nitrites)



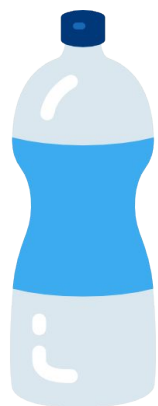
L'alcool déshydrate, altère la qualité **du sommeil, favorise la prise de masse grasse** et diminue les performances sportives.



Les sodas favorisent **la prise de masse grasse** (sucre) et sont **néfastes** à la **récupération musculaire** (acide phosphorique).

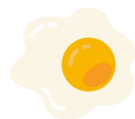
Récapitulatif QUANTITE

EAU



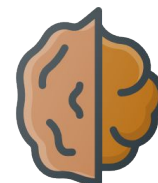
1,5Litres
+
0,5litre

VPO



1 à 2/j
Poisson
Gras 1 à 2/s

HUILE ET NOIX



Huile 2/j
Noix 1/j

PRODUITS LAITIERS



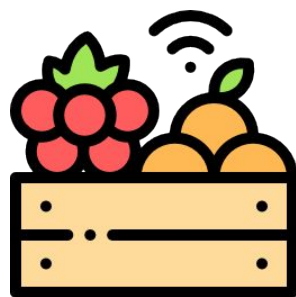
0 à 2/j

LEGUMES



Mini 2/J
Au moins 1 cru

FRUITS



2 à 3 par jour

FECULENTS



2 à 3 /jour

Légumes secs
1 à 2 /semaine

LA RÉCUPÉRATION



SI LA RÉCUPÉRATION EST INSUFFISANTE APRÈS L'EFFORT, L'ORGANISME NE PEUT PAS SE RÉGÉNÉRER DE MANIÈRE OPTIMALE. LA FATIGUE PEUT S'ACCUMULER SI LES ENTRAÎNEMENTS S'ENCHAÎNENT.

LES OBJECTIFS

- RÉHYDRATER
- REFAIRE SON STOCK DE GLYCOGÈNE
Si mal restauré peut entraîner > fatigue, épuisement, surentraînement
- RÉPARER LES FIBRES MUSCULAIRES
- NEUTRALISER LES RADICAUX-LIBRES
- RESTAURER LE PH



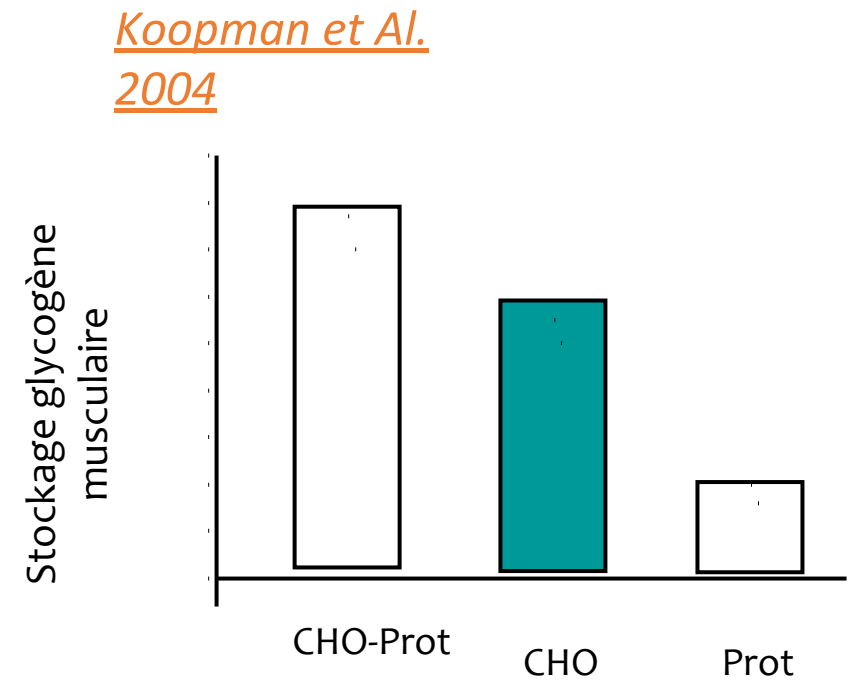
LES NUTRIENTS

Evitez les graisses de mauvaises qualités, les aliments transformés et les aliments peu nutritifs

■ Eau + Sodium ■ Glucides ■ Proteines ■ Bicarbonates ■ Vitamines et minéraux antioxydants

TIMING

- Immédiatement après l'effort dans les 30min
- Glucides et protéines

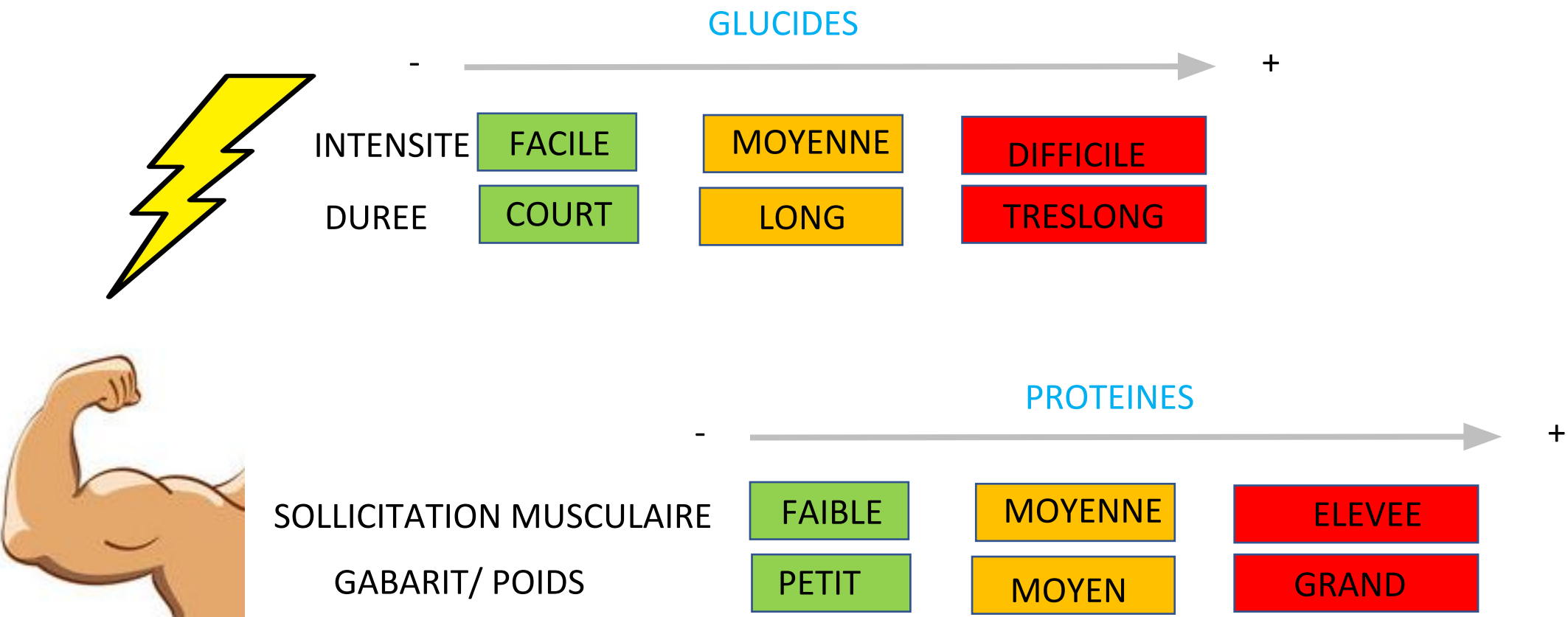


RÉCUPÉRATION EN PRATIQUE



LA QUANTITÉ DE **GLUCIDES** VA DÉPENDRE DE LA **DÉPENSE EN ÉNERGIE**

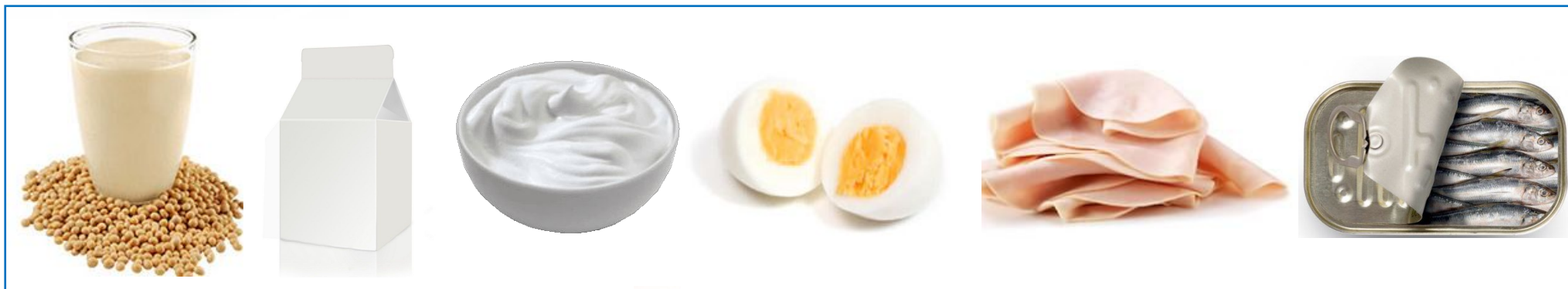
LA QUANTITE DE **PROTEINES** VA DÉPENDRE DE LA **SOLLICITATION MUSCULAIRE** ET DU **GABARIT**



1ER TEMPS



G
L
U
C
I
D



P
R
O
T

EX :



BASE



SI FORTE DEPENSE
ENERGETIQUE

DANS L'HEURE QUI SUIT : REPAS ÉQUILIBRÉ

■ repas équilibré
sans se surcharger

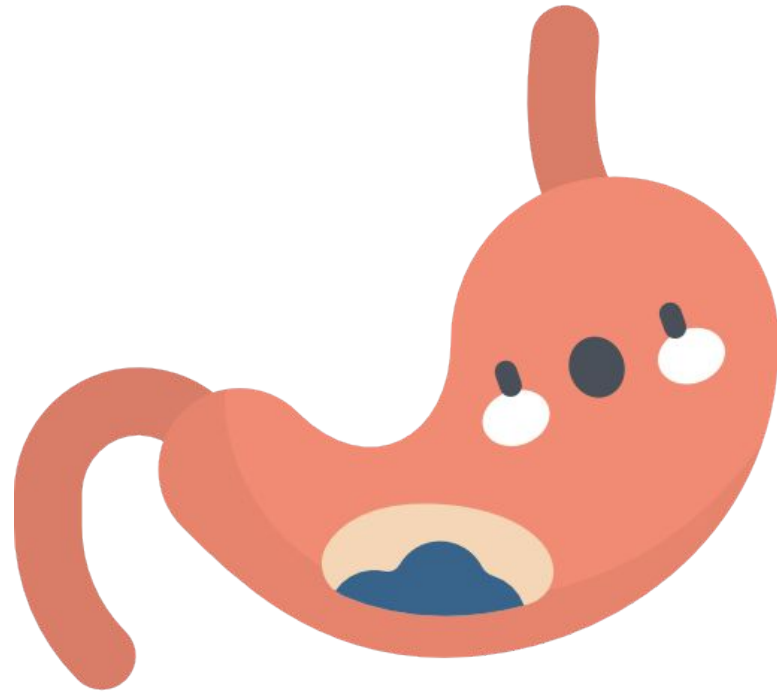


+ Eau



J+1 : Alimentation hypercalorique, hyperglucidique, normo à hyperprotidique

DÉLAI DE DIGESTION



Pourquoi est-il essentiel?

DELAI CONSEILLE AVANT ENTRAÎNEMENT

PETIT DEJEUNER COMPLET : 1H30 A 2H AVANT

PETIT DEJEUNER LEGER : 1H AVANT

REPAS COMPLET : 2 A 3H AVANT

COLLATION COMPLETE : 1H30 AVANT

COLLATION LEGERE : 30MIN A 1H AVANT

LE CHOIX VA DÉPENDRE DU DÉLAI DE DIGESTION



SPORTIF ET VEGETARIEN

2 COUVRIR SES BESOINS EN PROTÉINES

- Il convient de faire des combinaisons entre aliments afin de couvrir les besoins en acides aminés essentiels, tels que céréales + légumineuse et/ou oléagineux.
- Les protéines de l'œuf et des produits laitiers sont de très bonne qualité, si le végétarien en consomme il n'aura pas de difficulté à couvrir ses besoins en protéines.
- Le soja et ses dérivés ainsi que les algues, le quinoa, le sarrasin, les graines germées, le chanvre sont de très bonnes sources de protéines végétales.

Les combinaisons gagnantes

- Riz + pois cassés
- Riz + haricots rouges
- Semoule + pois chiches
- Maïs + Haricots secs
- Riz + lentilles
- Cacahuète + blé
- Riz + noix
- Lentilles + noisettes

 LENTIL FLOUR 28g/100g 8g/1oz	 PUMPKIN SEEDS 24g/100g 7g/1oz	 PEANUT BUTTER 23g/100g 6g/1oz	 TAHINI 22g/100g 6g/1oz	 ALMONDS 21g/100g 6g/1oz
 PISTACHIOS 21g/100g 6g/1oz	 FLAX SEEDS 18g/100g 5g/1oz	 CASHEWS 18g/100g 5g/1oz	 OATS 17g/100g 5g/1oz	 SOYBEANS 17g/100g 5g/1oz
 CHIA SEEDS 16g/100g 4g/1oz	 TOFU 15g/100g 4g/1oz	 HAZELNUT 15g/100g 4g/1oz	 WALNUT 15g/100g 4g/1oz	 WHOLE WHEAT BREAD 11g/100g 3g/1oz
 LENTILS 9g/100g 3g/1oz	 CHICKPEAS 9g/100g 3g/1oz	 RED BEANS 9g/100g 3g/1oz	 PECANS 9g/100g 3g/1oz	 LIMA BEANS 8g/100g 2g/1oz
 MACADAMIA NUTS 8g/100g 2g/1oz	 PEAS 5g/100g 1g/1oz	 QUINOA 4g/100g 1g/1oz	 SPINACH 3g/100g 1g/1oz	 POTATO 2g/100g 1g/1oz

SPORTIF ET VEGETARIEN

3 COUVRIR SES BESOINS EN FER

■ **CONSTAT** : Le fer non hémérique qui se trouve dans les végétaux est moins bien absorbé que le fer hémérique qui se trouve dans la viande et le poisson.

■ SOLUTIONS

La vitamine C car elle augmente l'absorption du fer : Ajoutez une source de vitamine C lors de vos repas, comme les agrumes, les kiwis, les poivrons, les choux, le persil.

Consommez des aliments riches en fer : les algues, les flocons d'avoines, les farines complètes, les lentilles, les figues séchées, les dattes, les noix de pécan, les noix, les raisins secs, le germe de blé, les pignons de pins, le persil, le cresson, l'oseille, le millet et le fenouil

Limitez les aliments qui diminuent l'absorption du fer : Les tannins présents dans le thé et le café diminuent l'absorption du fer pendant le repas.

FAVORISEZ PENDANT LES REPAS



LIMITEZ PENDANT LES REPAS



SPORTIF ET VEGETARIEN

3 COUVRIR SES BESOINS EN FER

■ **CONSTAT** : Le fer non héminique qui se trouve dans les végétaux est moins bien absorbé que le fer héminique qui se trouve dans la viande et le poisson.

■ SOLUTIONS

La vitamine C car elle augmente l'absorption du fer : Ajoutez une source de vitamine C lors de vos repas, comme les agrumes, les kiwis, les poivrons, les choux, le persil.

Consommez des aliments riches en fer : les algues, les flocons d'avoines, les farines complètes, les lentilles, les figues séchées, les dattes, les noix de pécan, les noix, les raisins secs, le germe de blé, les pignons de pins, le persil, le cresson, l'oseille, le millet et le fenouil

Limitez les aliments qui diminuent l'absorption du fer : Les tannins présents dans le thé et le café diminuent l'absorption du fer pendant le repas.

FAVORISEZ PENDANT LES REPAS



LIMITEZ PENDANT LES REPAS



SPORTIF ET VEGETARIEN

4 COUVRIR SES BESOINS EN ZINC

- Constat :** On observe plus souvent des déficits en zinc chez les végétariens que chez les non végétariens car celui-ci est surtout présent dans les aliments d'origines animales. De plus, le zinc d'origine végétale est moins bien absorbé.
- Solution :** Pour les végétariens, ils convient de manger suffisamment de zinc via des sources variés telles que les céréales, les légumes secs, les noix, les graines, les laitages, le pain au levain et les oeufs. La germination et le trempage des des céréales et des légumineuses permet d'augmenter l'absorption du zinc.



5 COUVRIR SES BESOINS EN VITAMINES B12

- Constat :** La vitamine B12 est la seule vitamine qu'on ne trouve pas dans les végétaux, elle est présente uniquement dans les aliments d'origine animale.
- Solution :** l'oeuf et les produits laitiers sont suffisamment riches en vitamine B12 pour couvrir nos besoins dans la mesure ou on en consomme quotidiennement.



SPORTIF ET VEGETARIEN

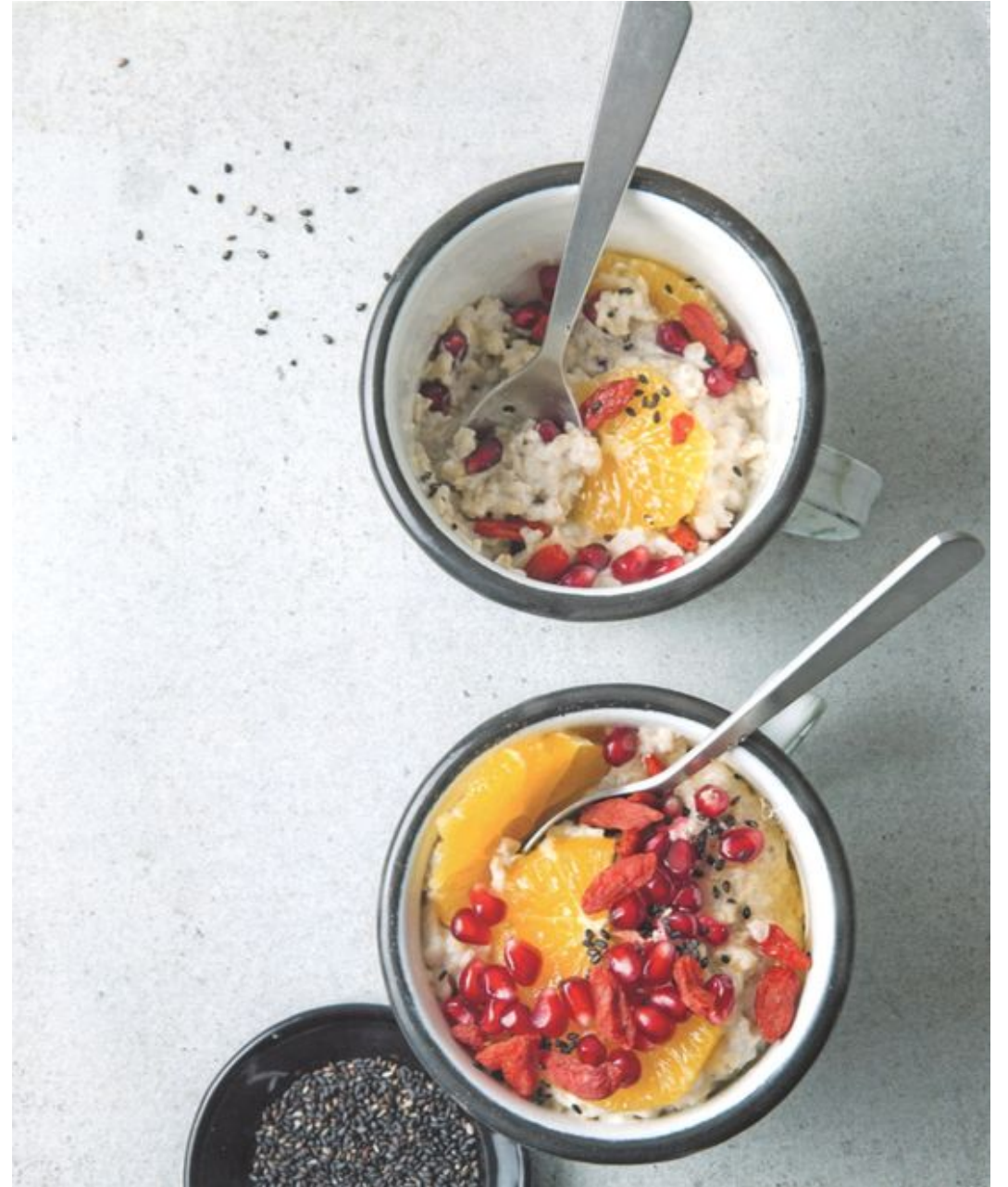
6 COUVRIR SES BESOINS EN OMÉGA 3

- **Constat :** Les végétariens souffrent souvent d'un déficit en oméga3 EPA et DHA (cf fiche Oméga3).
- **Solution :** Une consommation d'oeufs de poules nourries aux graines de lins est la bienvenue chez les végétariens car ils contiennent les fameux Oméga 3 EPA et DHA. Il est recommandé de s'orienter vers les huiles les plus riches en Oméga3 telles que l'huile de lin, de cameline et de chanvre.



OUI IL EST POSSIBLE D'ÊTRE SPORTIF ET VEGETARIEN

LE PETIT DÉJEUNER









LA COLLATION













REPAS PRINCIPAUX

