

ALIMENTATION ET HYDRATATION : approche théorique et mise en pratique (Basket Belgrade)

Lebrun-von Sternberg Géraldine
Diététicienne spécialisée en
diététique du sport

APPROCHE THEORIQUE

○ OBJECTIFS :

- > Assurer la formation de réserves énergétiques optimales (= glycogène)
- > Garantir le parfait état de la masse musculaire
- > Eviter tout problème digestif
- > Prévenir les déficits en minéraux et vitamines
- > Préparer une bonne récupération

APPROCHE THEORIQUE



APPROCHE THEORIQUE

◉ LES BESOINS DES SPORTIFS :

TOUT INDIVIDU

- > BEJ = variable
- > P = 15 à 20 % du BEJ
- > G = 50 à 55 % du BEJ
- > L = 30 à 35 % du BEJ

SPORTIF

- > BEJ = variable mais supérieur
- > P = 15 à 20 % du BEJ
- > G = 55 à 65 % du BEJ
- > L = < 30 % du BEJ

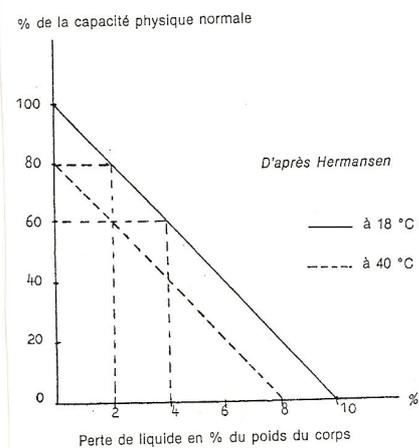
APPROCHE THEORIQUE

◉ LES GRANDES REGLES DIETETIQUES :

- > Prendre au moins 3 R/J (ne jms sauter de repas)
- > Manger au minimum 2 portions de fruits/jour (jus + fruits frais)
- > Manger au minimum 2 portions de légumes/jour
- > Consommer 1 produit céréalier (féculent) à chaque repas
- > Limiter les produits gras et privilégier les maigres
- > Limiter les « extras » gras et sucrés
- > Limiter les fritures à 1X/SEMAINE
- > Boire au minimum 1,5 l d'eau/jour

APPROCHE THEORIQUE

◉ L'HYDRATATION :



Perte en liquide
de 2 % du poids
du corps



20 % des
capacités
physiques

80 kg av match => 78,4 kg ap match => perdu 2 % d'eau

APPROCHE THEORIQUE

◎ L'HYDRATATION :

- > **Objectifs** : couvrir les pertes en eau, en glucides (sucres) et en minéraux (sel, magnésium, potassium,...) à l'aide d'une boisson d'hydratation avant, pendant et après l'effort.
- > **Stratégie** :
 - effort < 1h : eau
 - effort < 3h : eau + glucides = basket
 - effort > 3h : eau + glucides + sel

APPROCHE THEORIQUE

◎ L'HYDRATATION :

- > **A l'entraînement** :
 - 500 à 800 ml d'eau/h => **1 l à 1,5 l/2h**
 - si > 2h => 1 verre de boisson de l'effort toutes les 30 min
 - dans les 30 min qui suivent la fin de l'entraînement => 1 verre de boisson d'hydratation
- > **Au match** :
 - UNIQUEMENT l'eau dans les 2h qui le précèdent (min 750 ml)
 - H-15 min => 1 verre de boisson de l'effort
 - pendant le match => eau

APPROCHE THEORIQUE

◎ L'HYDRATATION :

> **Au match :**

- mi-temps => 1 verre de boisson de l'effort
- après le match => 1 verre de boisson de l'effort + 500 ml d'eau dans la demi heure qui suit la fin du match

APPROCHE THEORIQUE

◎ L'ALIMENTATION :

> **Objectifs du dernier repas :**

- apporter des calories qui seront ingérées progressivement jusqu'à l'effort sans engendrer de troubles digestifs et maintenir les réserves en glucides
- le prendre **2 à 3h avant l'effort** => pas tjs simple en pratique
- riche en glucides (= féculents)
- entraînement nutritionnel (= svt le même)
- attention au repas de la veille au soir
- H-2 avant le match => aucun aliment

CONSEILS PRATIQUES

◎ EQUILIBRER LES REPAS :

- > S'assurer que les repas contiennent :
 - 1 produit céréalier (pain, pâtes, riz, pdt, blé,...) => pour l'énergie
 - 1 produit laitier (déjeuner) ou 1 VPO (repas) => apport en protéines
 - 1 portion de fruits (déjeuner) ou de légumes (repas) => apport en vitamines et minéraux

CONSEILS PRATIQUES

◎ EQUILIBRER LES REPAS :

- > S'assurer que les repas soient digestes (peu gras et non-irritants) :
 - Éviter les viennoiseries (croissant, pain au choc.)
 - Éviter les viandes grasses (v. hachées, v. panées, v. fourrées,...)
 - Éviter les fritures (*frites, croquettes, röstis,...*) et les gratins (*de pdt, de légumes,...*)
 - Éviter certains aliments (choux, concombres, champignons, poivrons, tomates, produits fumés,...)
 - Éviter certaines épices (pili-pili, harissa,...)
 - ...

CONSEILS PRATIQUES

◉ SITUATIONS DE MATCH :

- > MATCHES à 9h puis 20h :
 - déjeuner au plus tard à 7h
 - dîner vers 12h
 - souper entre 17h-18h

- > MATCHES à 11h puis 18h :
 - déjeuner entre 8h et 9h
 - dîner après le match (13h30-14h)
 - bonne collation vers 16h
 - repas complet dans les 2h qui suivent le match

CONSEILS PRATIQUES

◉ SITUATION AUX ENTRAINEMENTS :

- > Le lundi => bonne collation vers 16h30-17h et repas après l'entraînement

- > Le mercredi et le vendredi => repas au plus tard vers 18h

CONSEILS PRATIQUES

◎ PRENDRE DES COLLATIONS ADAPTEES :

- > 1 portion de fruits (frais, compote, jus) et/ou
- > 1 produit laitier (yaourt, crème dessert, riz au lait, semoule) et/ou
- > 1 produit céréalier (biscuits secs, barre de céréales, barres énergétiques, tartines, crâmie, ...)
- > ! Aux pâtisseries (gaufres, cake, ...)

◎ NE JAMAIS SAUTER DE REPAS !

CONSEILS PRATIQUES

◎ A NE SURTOUT PAS FAIRE AVANT UN MATCH :

- > Ne rien manger avant => ne pas être à jeun
- > Manger un snack (Quick, pizza, pitta, ...)
=> trop gras
- > Ne pas boire d'eau dans les heures qui précèdent
- > Consommer des sodas (coca, Fanta, Ice-Tea)
=> trop acides
- > Boire des boissons énergisantes (Red Bull, Nalu, ...)
=> caféine +++
- > Manger un repas dans l'heure qui précède
=> digestion :-S
- >
=> digestion :-S

CONSEILS PRATIQUES

◉ ALIMENTS A EVITER AVANT UN MATCH :

- > Les viandes grasses, faisandées, marinées, en conserves, les abats,...
- > Les charcuteries grasses (= préparées)
- > Les produits de mer = poissons fumés ou salés, les anchois, les sardines, les harengs
- > Les graisses cuites, les sauces, les fritures,...
- > Certains légumes = les choux, les asperges, les concombres, les épinards, les oignons, les salsifis, les navets, les champignons,...
- > Les pâtisseries grasses (*pâte feuilletée, avec de la crème fraîche,...*) et les gâteaux.
- > Toutes les épices sauf le thym, le laurier, les fines herbes et le persil.
- > L'alcool et les sodas

CONSEILS PRATIQUES

◉ BOISSONS D'HYDRATATION MAISON :

- 70 à 80 ml de sirop de fruits (Ligacé ou Teisseire®) dans 1 L d'eau
- Dissoudre 50 g (4 càs) de saccharose (sucre) dans 1 L d'eau et y ajouter quelques goûtes de jus de citron
- Mélanger ½ L de jus (pommes, oranges, pamplemousses) avec ½ L d'eau
- 200 ml de jus de raisins + 800 ml d'eau
- ...

CONSEILS PRATIQUES

- ◉ BOISSONS D'HYDRATATION DU COMMERCE :
 - > Isostar® Hydrate and Perform, Isostar® (bonne dilution)

 - > Aquarius® citron

 - > AA Drink® isotone