

Conseils nutritionnels pour les sportif.ve.s en période de confinement

Mission Nutrition

Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance

Les étapes

1 Les enjeux de la situation

2 Adapter son alimentation – en général

3 Quelques situations spécifiques

4 Prendre le temps

La situation

- La dépense énergétique est diminuée → **prise de masse grasse possible** si pas d'ajustement des apports
- Les muscles sont moins stimulés → situation qui favorise la **fonte musculaire**
- Période inhabituelle → + de temps libre → stress et ennui → **grignotages**, besoin de se faire plaisir autrement que par le sport

Les enjeux

- Limiter la **perte de masse musculaire**
- Limiter la **prise de masse grasse**
- Garder le **moral**

Les objectifs

- Faire les bons **choix alimentaires**
- Adapter les **portions**
- Bien **s'organiser**
- Allier **plaisir** et efficacité

Les aliments à privilégier – à maintenir ou augmenter

Les légumes



Crudités



Légumes
cuits



Soupe

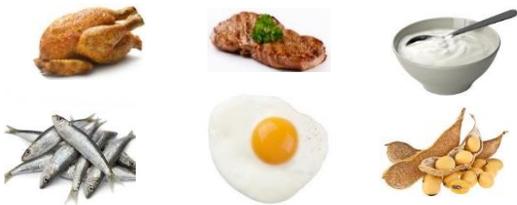


De préférence, **frais**
ou
surgelé non cuisiné ...
...mais aussi
en conserve si pas d'autres
choix



les apports.
Indispensable, à **tous**
les repas
Varier les couleurs

Les sources de protéines



Viande / volaille / produits de la mer / œuf

De préférence **frais** ou **surgelé non cuisiné** ou
en conserve pour les poissons

- Une portion au **petit déjeuner** (œuf / jambon ...)
- Au moins **une autre portion** dans la journée

Laitages et alternatives au soja

- Privilégier les produits **nature**, en les sucrant vous-même selon votre goût (sucre, cacao, fruits, miel ..)
- **Varier** les sources (vache, brebis, chèvre, soja)

Les sources d'éléments intéressants



Les graines et les fruits à coque



Amandes, noix, noisettes, graines de chia...
.... 1 à 2 poignées /j
(quantité selon évolution du poids)

Les épices



Curcuma, curry, cannelle, ...
Le plus possible

Les huiles contenant des graisses intéressantes



Huile de colza, huile d'olive
Au moins 2 cuillères à café par repas

Les aliments à surveiller – à maintenir ou diminuer

Les féculents



la **fréquence** de consommation et la **taille des portions**

sauf si vous faites partie des personnes qui peuvent manger beaucoup sans prendre de masse grasse.
Dans ce cas, conserver vos habitudes en termes de fréquence et quantité



Les féculents à privilégier



Ex: Pâtes au blé complet, riz complet, pains aux graines

Les aliments/boissons au goût sucré



Les fruits



• 1 à 2 par jour



De préférence **frais**
ou

surgelé (fruits rouge notamment)...



Les aliments sucrés



Bonbons, biscuits, pâtisserie, crème desserts

...

Dans cette période d'inactivité, il est préférable de limiter au maximum ce type d'aliment

Les boissons sucrées

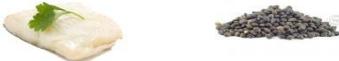


A **limiter** au maximum, jus de fruits inclus



Je suis sec/sèche et je perds de la masse musculaire très rapidement

- Ne diminuez pas trop vos **apports énergétiques** par rapport à **d'habitude**
- Consommez des **aliments protéiques régulièrement** dans la journée (toutes les 3-4h)

Petit déjeuner	Repas de midi	Collation	Repas du soir
<p><u>Les sources de protéines habituelles:</u> œuf, jambon, poisson fumé, Laitage, yaourt au soja Fruits à coque (noisettes, noix..)</p>	<p><u>Les sources de protéines habituelles:</u> Viande/ volaille/poisson Laitage, yaourt soja</p>	<p><u>Les sources de protéines habituelles:</u> œuf, jambon, fromage, Laitage, yaourt au soja, fruits à coque (amandes, noix, noisettes)</p>	<p><u>Les sources de protéines habituelles:</u> viande/volaille/ poisson Légumes secs (lentilles ...) Laitage, yaourt soja</p>
			

- Faites en sorte de placer votre ou vos **entraînements à proximité d'un repas**. Idéalement, de manière à consommer le repas ou la collation dans les 30 min après la sollicitation musculaire



- Si vous perdez quand même du poids

Ajoutez une **collation protéique avant le coucher**: Ex: un bol de laitage ou un yaourt au soja (sucré selon votre goût), une tranche de jambon ou jambon de dinde, un shaker de protéines (attention à ce que les protéines aient la norme AFNOR NF V94-001)...



- N'oubliez pas de consommer aussi **tous les aliments indispensables à la performance** (végétaux++, céréales non raffinées, légumes secs, fruits à coques, graines, huiles de bonnes qualités ...)



Je prends de la masse grasse très rapidement

Les grandes lignes au niveau alimentaire

- Les **légumes** et les **aliments protéiques** doivent représenter la base de vos repas
- **Modulez** les apports en **glucides** en fonction de votre activité:
 - Consommez des féculents à **midi** uniquement (taille de portion selon la dépense énergétique)
 - Pour les féculents, privilégiez les **légumes secs** (lentilles, pois chiche, haricots secs..)
 - Limiter tous les aliments et les boissons au goût sucré (sauf un à deux **fruits** frais par jour)



- Au **petit déjeuner**, privilégiez des aliments protéiques (œuf, jambon, poisson fumé, fromage frais) et ajouter un fruit frais

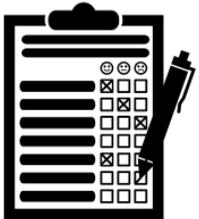
Au niveau comportemental

- Plus encore que les autres sportif.ve.s, soyez attentif à vos **sensations** et au **plaisir** de manger (voir la partie 4)
- Trouvez votre rythme, si vous n'avez pas faim, ne mangez pas. Essayez de **distinguer la faim, de l'envie** liée notamment à l'ennui ou à la difficulté de la situation actuelle
- Trouvez une **routine de pesée** compatible avec votre moral. Une fois par semaine est un bon rythme
- Votre situation n'est pas facile. N'hésitez pas à **échanger régulièrement** avec la personne qui vous suit au niveau nutritionnelle et avec la personne qui vous accompagne au niveau de la préparation mentale ou psycho



Prenez le temps de cuisiner

- Profitez du temps qui s'est libéré pour **cuisiner**
- Privilégiez les **aliments non transformés** que vous pourrez ensuite cuisiner
- **Planifiez** vos repas à l'avance, cela permettra :
 - ✓ de gérer au mieux les courses (situation délicate en ce moment)
 - ✓ d'avoir des apports structurés au cours de la journée et d'éviter les grignotages liés à l'ennui (mais restez quand même à l'écoute de vos sensations: si vous avez planifié un menu mais que vous n'avez pas faim au moment venu, ne vous forcez pas)



Prenez le temps de savourer

- Soyez à l'écoute de vos **sensations**
- Mangez en **pleine conscience**: concentrez vous sur les sensations procurées par les aliments
- Profitez pleinement du **plaisir** procuré par votre repas. **Ne culpabilisez pas** si vous avez mangé un aliment qui n'est pas conseillé. Ecoutez vos sensations de faim et **adaptez** le repas suivant en mangeant moins.

