

L'IREPS Rhône-Alpes a pour mission de renforcer l'éducation pour la santé et la promotion de la santé en région Rhône-Alpes.

Depuis le 1^{er} janvier 2012, l'IREPS Rhône-Alpes est une association unique, issue de la fusion des comités départementaux d'éducation pour la santé de l'Ardèche, de la Drôme, de la Loire, de l'Isère, de la Savoie et de la Haute-Savoie et de l'échelon régional qui se trouve à Lyon.

Centre ressources au service des professionnels, des bénévoles, des élus, l'IREPS Rhône-Alpes propose un pôle ressource articulé autour d'un siège régional et de 6 délégations départementales et développe des programmes thématiques autour de thèmes de santé (addictions, nutrition, santé mentale, hygiène de vie, conduites à risque...)

Pour tout renseignement, contacter : Anaïs Maneveau, chargée de projets sur le thème de la nutrition à Education Santé Drôme et Education Santé Ardèche.

Retrouvez-nous sur le web !
<http://education-sante-ra.org>

Instance Régionale
d'Education et de Promotion
de la Santé Rhône Alpes



Education Santé Drôme
36B, rue de Biberach
26000 VALENCE
Tél. : 04 75 78 49 00
Mail : ades26@free.fr

Education Santé Ardèche
2, passage de l'ancien théâtre
07000 PRIVAS
Tél. : 04 75 644 644
Mail : adessa-codes.07@wanadoo.fr

Questions/Réponses

Comment prévenir les crampes ?

L'échauffement joue un rôle important pour préparer l'organisme et notamment les muscles à l'effort. S'hydrater avant et pendant l'effort car le manque d'hydratation est un des principaux facteurs de risque des crampes. Consommez suffisamment de fruits et légumes au quotidien, c'est la meilleure manière de s'assurer des apports suffisants en calcium, magnésium et potassium, des micronutriments indispensables pour le fonctionnement optimale de notre corps !

Je n'ai pas le temps de manger, alors je grignote et je prends des compléments alimentaire.

Parfois, avec la charge de travail (entraînement, lycée, examens, compétitions...), il est difficile de trouver du temps pour manger et se détendre. Il est important de comprendre que la performance est aussi déterminée par le rythme de vie (alimentation, sommeil, consommations d'alcool, de tabac, de dro-

gues...). La recherche puis l'usage de suppléments alimentaires aux effets soit disant « miracle » met le sportif sur la voie des conduites dopantes. L'acquisition de compléments devrait se faire en pharmacies et magasins spécialisés et non hors circuit sécurisé. Leur utilisation peut alors faire courir un risque pour la santé ainsi qu'un contrôle antidopage positif.

Boire du soda « light » c'est comme boire de l'eau.

FAUX : les boissons « light » sont peut être moins caloriques parce que le sucre a été remplacé par l'édulcorant, mais elles ont l'inconvénient d'entretenir l'attirance pour le sucré et donc de donner envie de manger sucré !

Manger une barre chocolatée « au lait » c'est comme boire un verre de lait.

FAUX : attention aux publicités qui, grâce aux stratégies marketing pousse les personnes à la consommation ! Ce genre de barre chocolatées « au

lait » contient quatre fois moins de calcium qu'un grand verre de lait... Mais surtout deux fois plus de sucre et quatre fois plus de matière grasse ! A consommer uniquement pour le plaisir et avec modération !

Y a-t-il un lien entre alimentation et fracture de fatigue ?

C'est surtout l'entraînement intensif qui peut provoquer des fractures mais le risque semble être plus important quand les apports énergétiques en glucides et en calcium sont faibles.

Le sport fait-il maigrir ?

L'activité physique et/ou sportive régulière et suffisamment intense augmente les dépenses énergétiques et la masse musculaire ce qui permet de garder sa ligne !

Le tabac et l'alcool n'empêche pas la performance sportive.

FAUX : le tabac freine les performances sportives notamment dans les sports

d'endurance. L'ennemi n°1 : le monoxyde de carbone qui prend la place d'une partie de l'oxygène qui doit servir à alimenter les muscles. En ce qui concerne l'alcool, sa consommation altère la vigilance, le temps de réaction, la précision des gestes, il modifie la circulation sanguine et peut augmenter la pression artérielle, il favorise aussi la déshydratation... A long terme, l'alcool gêne la fabrication du glucose par le foie, nourriture essentielle des cellules qui augmente donc le risque d'hypoglycémie. Pour vous faire aider à arrêter ou simplement en parler : www.tabac-info-service.fr ; www.anpaa.asso.fr.



Septembre 2013

Instance Régionale
d'Education et de Promotion
de la Santé Rhône Alpes -
Education Santé Drôme et
Education Santé Ardèche

L'alimentation du jeune sportif : manger équilibré pour prendre soin de sa santé !

Repères nutritionnels pour les jeunes sportifs

Manger, nous le faisons tous les jours sans forcément y penser. Pourtant, pour être en forme, pour grandir, réfléchir, travailler, être performant, bien dans sa peau... il est important de choisir ce que nous mettons dans notre assiette.

L'état nutritionnel et l'alimentation des jeunes sportifs de haut niveau doivent faire l'objet d'une attention particulière, d'autant plus que quelquefois leur investissement ou celui de leur entourage peut devenir excessif pour obtenir des performances toujours supérieures, au détriment parfois de leur santé actuelle et ultérieure (AFSSA, 2004).

C'est dans une optique de prévention et de promotion de la santé que ce numéro est consacré à l'alimentation des

jeunes sportifs.

Il faut souligner que les besoins nutritionnels du jeune sportif sont proportionnels aux dépenses énergétiques et aux pertes sudorales. Aussi, les recommandations spécifiques dépendent de l'intensité et de la durée de l'effort mais aussi selon la catégorie de sport pratiquée (sport athlétique, sport d'équipe ou sport d'endurance).

Ainsi, la satisfaction des besoins nutritionnels a plusieurs objectifs :

- Assurer au jeune un statut nutritionnel satisfaisant, de façon à n'altérer ni ses performances, ni sa santé ;
- Lui permettre une croissance et un développement optimaux, malgré les charges de travail élevées aux-

quelles il est soumis ;

- L'aider à la protection cellulaire lors des entraînements et à la réparation cellulaire dans la phase de récupération.

Dans ce document, vous trouverez des repères de consommation, des informations essentielles autour de l'alimentation mais aussi des pistes pratiques (un exemple de menus, des ressources locales...) dans le but de donner les moyens de faire des choix favorables pour votre santé ou celle de votre jeune sportif. Alors, bonne lecture !

Pour informer les sportifs de tout niveau des précautions à prendre avant de pratiquer une activité sportive : campagne de prévention du Ministère des Affaires sociales et de la Santé et du Ministère des Sports, de la Jeunesse, de l'éducation populaire et de la Vie associative.

Dans ce numéro :

L'équilibre alimentaire	1
Les nutriments	2
Planifier son alimentation en fonction de la période	2
Exemple d'un menu	3
Dormir c'est vivre aussi	3
L'IREPS Rhône Alpes	4
Questions/Réponses	4



Pour plus d'informations, consultez le site :
www.sports.gouv.fr/10reflexesenor/

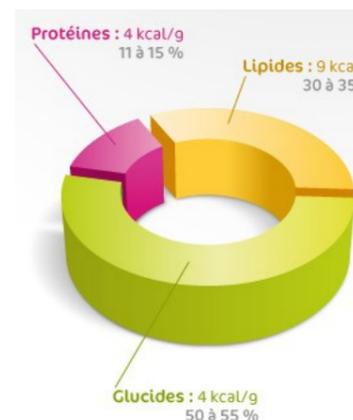
Qu'est ce que l'équilibre alimentaire ?

Une alimentation équilibrée c'est une alimentation qui apporte de manière régulière tous les nutriments essentiels au bon fonctionnement de notre organisme. Elle est alors diversifiée car aucun aliment ne contient tout ce dont le corps a besoin. Elle doit être aussi adaptée : à l'âge, au sport pratiqué mais surtout à la période concernée : on ne mange pas de la même façon en période d'entraînement, avant, pendant ou après l'exercice...

Les muscles qui travaillent consomment de l'énergie : plus l'exercice est intense et de longue durée, plus il faut de l'énergie.

Les deux principaux carburants du muscle sont les glucides (sucres) et les lipides (graisses). Pour les exercices intenses mais brefs, c'est surtout le glucose contenu dans le sang qui est utilisé. Si l'exercice dure un peu, les réserves de sucres emmagasinées dans le

muscle et le foie (glycogène) sont sollicitées. Pour des exercices de plus longues durées, le muscle fait aussi appel aux graisses stockées dans le tissu adipeux (triglycérides). D'où l'intérêt de prendre en compte son alimentation en fonction de la nature des efforts dans les sports pratiqués.



Répartition énergétique journalière



Les nutriments : du macro au micro !

Les **macronutriments** sont notre source d'énergie, dans cette catégorie de nutriments essentiels pour l'organisme, nous trouvons :

Les glucides : aussi appelé les sucres. Il existe deux sortes : *les glucides simples* (à absorption rapide, c'est-à-dire que l'organisme les utilise immédiatement, par exemple le sucre de table, le sirop, le miel, mais aussi les bonbons, le pain blanc, les fruits et ses jus, les céréales du petits déjeuner qui ont été transformé par l'industrie...) Et il existe aussi *les glucides complexes* (à absorption lente qui se maintiennent plus longtemps dans le sang et qui aident à reconstituer progressivement les stocks de glycogène, par exemple les pâtes, le riz, les pommes de terre, les légumes secs...).

Les lipides : c'est le « carburant » des exercices de longues durée. On les trouve dans *les graisses animales ou végétales* (beurre, huiles...) et aussi dans de nombreux aliments (crème fraîche, charcuteries, viandes, œufs, pâtisseries...).

Ils fournissent des acides gras essentiels et des vitamines anti oxydantes. Et comme aucun aliment ne contient tout ce dont le corps a besoin, comme les autres nutriments, il est recommandé de varier les sources de lipides !

Les protéines : nécessaires à la construction des cellules musculaires et de l'organisme, les protéines peuvent être *d'origine animale* (viande, poisson, œufs, produits de la mer, produits laitiers) ou *végétale* (céréales, légumineuses, oléagineuses).

Les **micronutriments** n'ont pas de valeur énergétique mais ils sont indispensables chaque jour, en très petite quantité. On les trouve beaucoup notamment dans la catégorie des fruits et légumes. L'organisme en a besoin au quotidien. Il y a :

Les **vitamines** (A, B, C, D, E, K) qui jouent de nombreux rôles dans l'organisme. Leur action principale sont la fonction co-

enzymatique, anti oxydantes et hormonales. Les vitamines participent à de nombreux métabolismes cellulaires en intervenant dans des réactions chimiques soit en tant qu'agent actif, soit en permettant la réaction entre deux agents, soit en neutralisant les déchets de la réaction.

Les **minéraux** (calcium, magnésium, phosphore, potassium) et **oligoéléments** (fer, iode, sélénium, zinc, fluor...) sont des éléments tirés de la terre et qui sont indispensables au fonctionnement de l'organisme et qui agissent sur de très nombreux processus dans le corps, aussi bien au niveau nerveux que musculaire. Ils sont indispensables au corps humain chaque jour, car celui-ci ne peut les stocker.

Mais l'alimentation c'est surtout une expérience sensorielle et culturelle ! Plus la personne découvre tôt de nouvelles saveurs, plus elle sera capable de les apprécier plus tard !



« Que ton aliment soit ta seule médecine ! »

Hippocrate (460-377 av. J.-C.).



Planifier son alimentation selon les périodes !

En pratique, on répartit les apports alimentaires sur 4 repas structurés par jour en puisant dans tous les groupes d'aliments.

Que votre séance d'exercice soit une séance d'entraînement ou une compétition, les repas (avant, pendant, après) font partis de votre plan d'action équilibré !

Prévoir de boire de l'eau pour bien vous hydrater avant de commencer votre activité. De plus, le repas qui précède la séance peut comprendre des aliments plus riches en glucides

que les repas quotidiens.

Prévoyez en général : 3 à 4h pour la digestion de gros repas ; 2 à 3h pour la digestion d'un plus petit repas ; De 1 à 2h pour la digestion d'une petite collation, d'un repas liquide ou de ce que vous pouvez tolérer.

Le fait de consommer des liquides avant l'exercice contribue à prévenir la déshydratation. Les aliments riches en glucides sont importants pour le cerveau et le système nerveux. Ils aident à se concentrer sur les habiletés et donc à obtenir d'excellentes performances !

Pendant la séance, les pauses, la mi-temps, il est important de penser à se réhydrater : de l'eau sucrée et citronnée peut permettre de prévenir des crampes !

Après la séance, pour compenser les pertes, il est conseillé de boire régulièrement, de prendre un repas léger 1h après la fin de l'effort avec de bons apports : en glucides (pour remplacer le glycogène utilisé) et en protéines (pour réparer les tissus musculaires).

Une alimentation équilibrée (variée, régulière et en quantité suffisante) suffit à couvrir les besoins des sportifs. Les suppléments sont superflus.



Le saviez-vous ?

L'exercice peut perturber la digestion et entraîner des crampes d'estomac ou même des vomissements... De plus, le travail de digestion se fait au détriment du travail musculaire. D'où l'intérêt de respecter une durée suffisante entre le dernier repas et le début de la séance.

Exemple d'un menu équilibré

Petit déjeuner : **Féculents** = glucides complexes (pain complet, muesli, biscottes...) ; Un **produit laitier** (bol de lait, yaourt, fromage blanc, fromage) ; Des vitamines, fibres et minéraux : **fruits & légumes** (pur jus de fruit, fruits crus ou cuits) ; **Lipides** (beurre à tartiner) ; **Glucides simples** (miel ou confiture). De l'**eau** à volonté !

Déjeuner : **Crudités** (salade) + **vinaigrette** (huiles d'assaisonnement) ; **Viandes, volailles, ou poisson** ; **Féculents** (pommes de terre, riz, pâtes) + **matière grasse** (beurre) ; **Légumes cuits** + **matière grasse** (crème fraîche) ; Fromage frais ou emmental ou yaourt ou faisselle (**produit laitier**) ; Pain (**féculent**) en fonction de l'appétit ; **Fruit** ; De l'**eau** à volonté !

Goûter : Pain (**féculent**) + **glucides simples** (confiture, miel) ; **Lait** ou **produit laitier** Un **fruit** à croquer ; De l'**eau** à volonté !

Dîner : **Potage** ou **crudités+sauce** ; **Viande, poisson** ou **œufs** ; **Légumes cuits** + **matière grasse** ; **Produit laitier** (fromage) ; **Pain** ; **Fruit** ; De l'**eau** à volonté !

La quantité des portions s'adaptent à chacun en fonction de son âge, de sa taille, son poids, son sexe, du nombre d'heure d'entraînement, de la période (entraînement, compétition), de sa faim...



L'équilibre alimentaire ? C'est manger un peu de tout !

La courbe des repères du Programme National Nutrition Santé présente la quantité des groupes alimentaires à consommer en une journée pour la population.



La forme au quotidien ? Dormir, c'est vivre aussi !

Le sommeil est une phase essentielle de récupération physique et mentale. La durée du sommeil est d'autant plus importante que la personne est jeune (croissance). Il se passe beaucoup de choses lorsque nous dormons. En effet c'est pendant les différentes phases de notre sommeil que nous sécrétions par exemple des hormones

essentielles à la régénération cellulaires, à la croissance, à l'équilibre nutritionnelle... Notre organisme est régulé par notre horloge interne qui nous informe par des signes repérable que vous avez besoin de sommeil ou au contraire que vous êtes en pleine forme ! Les symptômes les plus

fréquents de fatigue sont : **les troubles musculaires** (douleurs, crampes, tremblements, baisse de la résistance à l'effort...) ; **Les troubles du sommeil** (insomnies, sommeil agité, retard de phases...) ; **Les troubles intellectuels** (difficulté de concentration, troubles de la mémoire et de l'attention...)

Les troubles du caractère (irritabilité, hyper-émotivité, baisse de l'initiative, difficultés relationnelles, démotivation, anxiété, stress...) ; **Les troubles digestifs** (diarrhée...) ; **Les troubles somatiques** (palpitations...). Nous sommes tous différents par rapport au sommeil, à chacun de trouver la quantité

de sommeil qui lui est nécessaire pour être en forme et les conditions favorables pour un sommeil de qualité. Petit ou gros dormeur, apprenez à écouter les besoins de votre corps et à les respecter.

