

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

Soigner son hydratation

4

Quelques situations spécifiques

5

Prendre le temps

6

A suivre

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

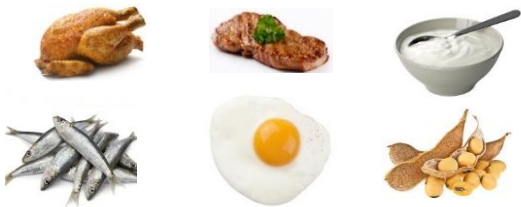


De préférence, **frais**
ou
surgelé non cuisiné ...
...mais aussi
en conserve si pas d'autres
choix



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
- Au moins **2 portions** dans la journée
Petit déjeuner: œuf, jambon, dinde ...
Déjeuner et dîner: viande/volaille/poisson/œuf

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)
- **2 à 3** par jour

Les sources d'éléments intéressants



Les graines et les fruits à coque



Amandes, noix, noisettes, graines de chia..



.... 1 à 2 poignées /j
(quantité à adapter 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

pois chiche

haricots secs

lentilles

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

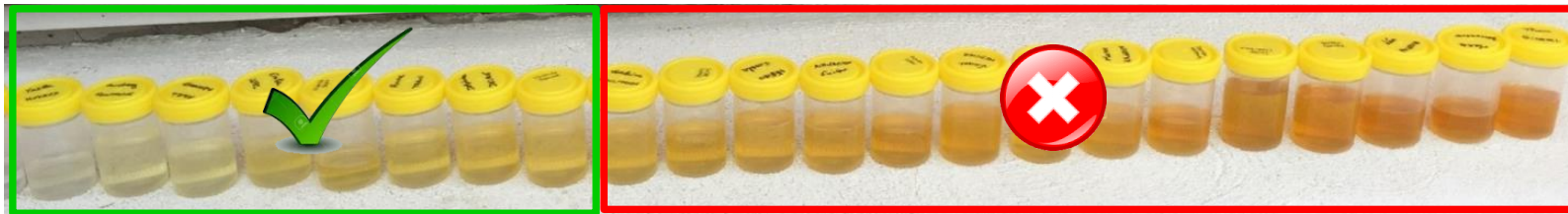


Restez bien hydraté.e tout au long de la journée

Comment savoir si vous êtes bien hydraté.e ?



Vérifier la couleur des urines

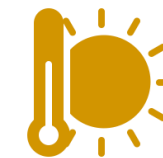


Elles doivent être **claires et limpides**

Quelques repères quantitatifs

500 mL + 500 mL + 500 mL + A chaque repas + 500 mL minimum

Dans la matinée Entre midi et 16h Entre 16h et le repas du soir Pendant l'entraînement (au moins 500mL mais à adapter selon transpiration)



A augmenter quand il fait chaud



Boire de l'eau en priorité

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

Les sources de protéines habituelles:

œuf, jambon, poisson fumé,
Laitage, yaourt au soja
Fruits à coque (noisettes, noix..)



Repas de midi

Les sources de protéines habituelles:

Viande/volaille/poisson
Laitage, yaourt soja



Collation

Les sources de protéines habituelles:

œuf, jambon, fromage,
Laitage, yaourt au soja, fruits à coque
(amandes, noix, noisettes)



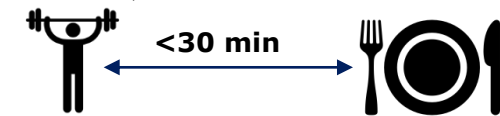
Repas du soir

Les sources de protéines habituelles:

viande/volaille/ poisson
Légumes secs (lentilles ...)
Laitage, yaourt soja



- 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

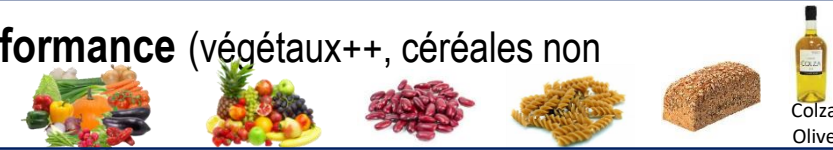


- Si vous **perdez quand même du poids**

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, compter 20 à 30g selon le gabarit)...



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



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) et une boisson sucrée (20g/L) pendant vos entraînements les plus intenses



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



- **Attention**, une réduction trop drastique de vos apports énergétiques fragilise les **défenses immunitaires**. Si vous vous sentez fatigué.e, ajoutez un fruit frais par jour et augmentez un peu vos apports de féculents.

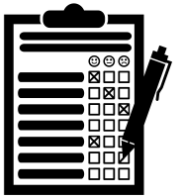
Au niveau comportemental

- Plus encore que les autres sportif.ve.s, soyez attentif à vos **sensations** et au **plaisir** de manger (voir la partie 5)
- 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 nutritionnel 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.



Les prochains documents

Comment faire ses courses

Quelles précautions ? Quels circuits d'approvisionnement ? Quels aliments indispensables à avoir dans ses placards ?....

Bien manger pour maintenir un système immunitaire efficace

Mais aussi



Retrouvez tous les matins la **Recette du jour** sur



@insep_officiel

Vous avez d'autres idées/suggestions de documents ? Vous avez des questions spécifiques ? Vous souhaitez partager vos recettes préférées (équilibrées) ou en connaître la composition nutritionnelle ?

N'hésitez pas à nous transmettre vos idées/recettes/questions:

Mission.nutrition@insep.fr



@insep_officiel #Nutri_insep



@INSEP_PARIS #Nutri_insep