

L'équilibre alimentaire au quotidien, en cohérence avec la pratique d'activités physiques 13

Diversifiez et équilibrez votre alimentation 13

- **Quelques rappels fondamentaux sur les nutriments** 13
- Les glucides 13
- Les protides 14
- Les lipides 14
- Les vitamines 16
- Les minéraux 22
- L'eau 24
- **L'équilibre alimentaire gagnant du sportif** 24
- **Les repères de consommation des aliments chez le sportif** 26
- **Rythme des repas** 28
- Le petit-déjeuner 28
- Le petit déjeuner «sportif» 28
- Les principales erreurs 29
- Le déjeuner et le dîner 30
- Le goûter 30
- **Le sportif végétarien et végétalien** 31
- Le sportif végétarien 31
- Le sportif végétalien 32
- **L'équilibre acido-basique du sportif** 32
- Équilibre acido-basique... et santé 32
- Équilibre acido-basique... à l'effort 32
- Recommandations pratiques 33
- **Les défenses anti-oxydantes** 34
- Que sont les anti-oxydants ? 34
- La vitamine C 34
- La vitamine E 35
- Le sélénium 36
- **Particularités chez la femme sportive** 37
- Syndrome prémenstruel 38
- L'alimentation peut-elle aider à prévenir ce syndrome prémenstruel, ou à en atténuer les effets ? 37
- La ménopause 38
- Santé des os et prévention de l'ostéoporose 38
- Prévention des cancers 38
- Allaitement et grossesse 39
- **Alimentation de l'enfant sportif** 40
- Particularités nutritionnelles de l'enfant sportif 40
- Conseils pratiques 42
- Changer ses habitudes par l'éducation du goût 42
- Alimentation type 44
- **Nutrition en fonction de l'âge** 44
- Particularités nutritionnelles de certaines disciplines** 46
- Disciplines d'endurance 46

- Disciplines de force ou de puissance 47
- Sports de vitesse 47
- Sports de combat 48
- Sports collectifs 48
- Sports esthétiques ou artistiques 48
- Sports de concentration ou d'adresse 49
- Activités physiques de loisir 50
- Nutrition et horaires d'entraînement spéciaux** 51
- **Entraînement tôt le matin** 51
- Du réveil musculaire à l'entraînement sportif .. 52
- S'entraîner à jeun 53
- **Entraînement le midi** 53
- Que se passe-t-il si je m'entraîne sans manger ? 54
- Quelques adaptations nécessaires 54
- **Entraînement en fin d'après-midi** 55
- **Entraînement en soirée** 56
- Un goûter pour se préparer 56
- Un dîner pour récupérer 56
- Principes à respecter 56
- Composition type du dîner 57
- Quelques exemples 57
- **Sportif pressé... Pas le temps de manger !** 57
- Sportif fatigué** 59
- **Fatigue et carence énergétique** 60
- **Fatigue et déshydratation** 60
- **Fatigue et carence calcique** 61
- **Fatigue et carence en fer** 62
- Fonctions du fer 62
- Les pertes de fer chez le sportif 62
- Signes de carence 63
- Faut-il compléter ? 63
- Sportif en déplacement** 64
- **Décalage horaire et alimentation** 65
- Les manifestations du jet lag 65
- Conseils d'adaptation 65
- Avant le départ 65
- Pendant le vol 65
- À l'arrivée 66
- **Coutumes et disponibilité alimentaire** 66
- Rythme des repas 66
- Disponibilité alimentaire 66
- **Risques sanitaires** 67
- Risques liés à l'eau 67
- Autres risques alimentaires 68
- Nutrition et sommeil** 69
- **Habitudes alimentaires favorables au sommeil** 69
- **Habitudes alimentaires néfastes au sommeil** 70
- **Que penser des inducteurs du sommeil ?** ... 71
- Nutrition et immunité** 72

- **Aliments immunostimulants** 72
- Vitamine C 72
- Zinc 73
- Bêta-carotène 73
- Cuivre 73
- Magnésium 74
- Sélénium 74
- Rôle anti-inflammatoire complémentaire des acides gras essentiels 74
- Ce qu'il faut éviter 75
- Utilisation des compléments et suppléments alimentaires** 76
- **Complément ou supplément ?** 77
- **Le bon usage des compléments alimentaires** ... 77
- **Les compléments sont-ils dangereux ?** 78
- **Dois-je prendre un complément ?** 79
- Si je suis fatigué ? 79
- Pour augmenter les performances ? 79
- Pour prendre de la masse musculaire ? 79
- Pour améliorer ma récupération ? 79
- **La micro-nutrition** 80
- Micro-nutrition et hygiène alimentaire 80
- Micro-nutrition et performance 80
- Position officielle 80
- Nutrition et compétition sportive : se préparer et optimiser ses performances...** 82
- Une semaine avant la compétition** 85
- **Trois grands principes à respecter** 85
- **1^{er} repère : optimiser les réserves énergétiques** 86
- **2^e repère : assurer un statut vitaminique et minéral optimal** 87
- **3^e repère : bien s'hydrater** 89
- **Conseils pratiques** 90
- Les repères d'une alimentation correcte 90
- Exemple de deux régimes connus et suivis par des sportifs 91
- Le régime « adapté » 91
- Le régime dissocié 91
- La veille de la compétition** 92
- **Quelles adaptations ?** 92
- **Aliments à éviter** 93
- **Repas type** 93
- Le repas précompétitif** 94
- **Quel est son rôle ?** 94
- **Si la compétition se déroule en matinée** 95
- **Si la compétition se déroule l'après-midi** 95
- **Que penser des « gâteaux pour le sport » ?** 96
- La ration d'effort et de compétition** 98

- **L'alimentation de l'effort** 98
- **Particularités des épreuves de longue distance et ultra endurance** 99
- **Plusieurs épreuves le même jour** 100
- **Cas particulier des sports d'équipe** 102
- **Que penser des produits commercialisés ?** 103
- Les boissons énergétiques de l'effort 103
- Les tubes de gels énergétiques 103
- La ration de récupération** 104
- **La collation de récupération immédiate** 104
- Les quatre priorités alimentaires 104
- En pratique 105
- Cas particulier de la récupération des efforts de (très) longues durées 106
- **Que penser des produits commercialisés ?** 106
- Les tubes de gel anti-oxydant 106
- Les gels anti-crampes 106
- **Le repas de récupération** 107
- Principe 107
- Le repas type 108
- Quelques erreurs à éviter 108
- La semaine suivant la compétition** 110
- Hydratation du sportif : adapter ses besoins à son activité sportive et à son mode de vie** 111
- Rôles de l'hydratation chez le sportif 112
- **Rôle de l'eau dans l'adaptation à l'effort** 113
- **Pourquoi les boissons conditionnent-elles la performance ?** 113
- **L'eau pour recharger les réserves en glycogène** 114
- **L'eau pour répondre aux besoins énergétiques** 114
- **L'eau pour améliorer la récupération** 114
- **Que boire et comment boire ?** 114
- L'eau sous toutes ses formes 114
- Les autres boissons 115
- Quelles sont les situations à risque de déshydratation ?** 116
- **Le froid** 116
- **La chaleur** 116
- **Une boisson mal adaptée** 116
- **Les mauvaises pratiques ou habitudes** 117
- **Cas particulier de certains sports** 117
- Sports à catégorie de poids 117
- Sports collectifs 117
- Sports aquatiques 117
- La déshydratation aiguë** 118
- Le coup de chaleur** 119
- La déshydratation chronique** 121

Le plan hydrique	122	Savoir choisir sa boisson végétale	141	Quelques principes fondamentaux	160	▪ J'ai faim ou j'ai envie de manger ?	179
▪ Plan hydrique au quotidien	122	« Boissons végétales » versus « lait de vache »	141	Principes généraux pour perdre du poids ...	161	▪ Ne parlez plus de « régime » !	180
▪ Plan hydrique en préparation d'une compétition	122	Le café	142	Toujours commencer par s'interroger sur deux concepts	163	▪ Et si tout était dans votre comportement ?	180
Boisson d'attente	124	Effets de la caféine chez le sportif	142	Augmenter ses dépenses énergétiques dans un mode de vie plus actif	164	Prendre le temps de manger	180
▪ Quels objectifs ?	124	▪ Le thé	143	▪ Les activités physiques quotidiennes	164	Je mange avec plaisir. J'apprends à déguster	181
▪ Composition de votre boisson d'attente	124	▪ La chicorée	143	▪ Les activités sportives qui permettent de perdre du poids	165	Je gère mes repas selon mes sensations de faim et de satiété	181
De l'eau pure	124	▪ Les boissons énergisantes	144	Les activités d'endurance	165	Je m'en balance du poids !	181
De l'eau sucrée	125	Elles ne sont pas adaptées aux sportifs	144	Les activités d'intensité	166	Mieux gérer ses émotions	181
▪ Quelles erreurs éviter ?	126	Toxicité potentielle et effets secondaires des boissons énergisantes	144	Adaptations diététiques dans un but de perdre du poids	167	L'alimentation dans un but de développement de la masse musculaire	185
Boire une boisson trop sucrée	126	▪ Les boissons alcoolisées	146	▪ L'assiette « type » répartie sur 3 couleurs	167	Mieux connaître les protéines pour adapter son alimentation	187
Boire en trop grande quantité	126	Pourquoi l'alcool dans le sport ?	146	▪ Autres repères pour composer son assiette	168	▪ Fonctions des protéines	188
Boisson trop sucrée en fructose	126	Alcool et performance	146	Être attentif aux rations	168	▪ Savoir choisir ses protéines	188
Boisson d'effort	127	Quelques types d'alcool	147	Adapter l'apport énergétique des glucides	168	▪ Protéines et sport	189
▪ Quelle boisson utiliser à l'effort ?	127	Perdre du poids... en préservant bien-être et performances	149	Préserver les apports protéinés	168	▪ Protéines et hormones	190
L'eau pure	127	Bilan préalable pour définir son poids de forme et son objectif	151	Privilégier les végétaux	168	▪ Apports conseillés chez le sportif et le pratiquant d'activité physique	190
Les boissons « énergétiques »	127	▪ Évaluez votre corpulence	151	Être attentif au mode de cuisson	168	▪ Complications	191
▪ Composition de votre boisson d'effort	128	Poids-Taille	151	S'accorder certains petits plaisirs	168	Conseils pratiques pour orienter son alimentation vers un gain de masse musculaire	192
Quelle eau utiliser ?	128	Indice de masse corporelle	152	Augmenter l'apport en fibres	169	▪ Adapter l'entraînement	193
Quel sucre utiliser ?	128	▪ Évaluer l'adiposité corporelle	152	Augmenter les apports en oligo-éléments	170	▪ Avoir une alimentation variée et diversifiée	193
Quand ajouter du sel ?	129	Comment évaluer votre composition corporelle ?	152	Préserver les apports hydriques	170	▪ Fractionner les prises alimentaires	193
Quel est votre problème...	131	Par une balance	152	Supprimer l'alcool	171	▪ Augmenter les protéines	193
J'ai des diarrhées !	131	Par l'imagerie médicale (scanner-IRM) et méthode isotopique	153	Les dangers du soir !	172	▪ Augmenter l'apport énergétique	193
J'ai des coliques !	131	Par les rayons X	153	▪ Complications des régimes trop sévères	172	▪ Limiter les lipides	194
J'ai faim à l'entraînement !	131	Par la méthode d'hydro-densitométrie	153	Origines des carences nutritionnelles	172	▪ Augmenter les apports hydriques	194
J'ai des régurgitations, des brûlures d'estomac !	131	Par la méthode anthropométrique	153	Complications des carences nutritionnelles sur la santé	172	▪ Augmenter les apports en vitamines et minéraux	194
La boisson m'éceûre !	132	Par la mesure des plis cutanés	153	Faut-il faire un bilan sanguin ?	173	▪ Renforcer l'équilibre acido-basique	195
▪ Que penser des boissons énergétiques commercialisées ?	132	Méthode des plis cutanés	153	▪ Comment se faire aider ?	173	▪ Schématisation de la stratégie nutritionnelle	196
Que contiennent-elles ?	132	Principes généraux à respecter	154	▪ Que penser de certains régimes courants ?	174	▪ Importante de la ration de récupération immédiate	196
Sont-elles toutes digestes ?	133	Localisation et mesure des plis cutanés	155	Régimes dissociés	174	▪ Repas type	197
Choisissez la vôtre !	133	Équations pour la détermination de l'adiposité	155	Régime hyperprotidique	175	Les produits diététiques destinés à la prise de masse musculaire	200
Boisson de récupération	134	Valeurs de référence	156	Principe	175	▪ Précautions d'usage des produits diététiques commercialisés	200
▪ Que faut-il en attendre ?	134	Adiposité minimale chez le sportif	156	Complications	175	▪ Les barres protéinées	201
▪ Quelle composition ?	135	Adiposité optimale chez le sportif	156	Substituts de repas	175	▪ Les poudres de protéines	201
▪ Composez vous-même votre boisson de récupération	135	Adiposité et performance	156	Chrono-nutrition	176	La Whey	201
▪ Quelques erreurs à éviter	136	▪ Notion de poids idéal pour les pratiquants d'activités physiques	157	Principe	176	Situation de recours à la whey	202
Quelques boissons courantes	137	▪ Notion de poids de forme pour les sportifs	158	Complications	175	La whey en pratique	202
▪ Eau du robinet	137	À quoi correspond le poids de forme ?	158	Substituts de repas	175	Les erreurs à éviter	202
▪ Eau de source	137	Les dangers du poids de forme !	159	Chrono-nutrition	176	Le Gainer	203
▪ Eau minérale	137	Un poids de forme trop bas	159	Principe	176	Critères de choix d'un gainer	203
▪ Eaux aromatisées	138	Préoccupation excessive	159	Précautions d'usage	176	Quand et comment utiliser un gainer ?	204
▪ Sodas et prémix	139	Calculez votre poids de forme	159	Les modes alimentaires particuliers font-ils perdre du poids ?	176		
Les sodas	139	▪ Fixer ses objectifs	160	Intérêt d'une supplémentation : les « brûleurs » de graisse	177		
Les prémix	139	Les objectifs peuvent être...	160	▪ Quels sont les « coupe-faim » utiles ?	177		
Jus de fruits et smoothies	139	Évaluer la faisabilité des objectifs	160				
▪ Le lait	140						
▪ Les boissons végétales	141						

Comment faire un gainer « maison »	205
Les erreurs à éviter	205
Faut-il supplémenter ?	207
Acides aminés ramifiés (BCAA)	209
▪ Rôles des BCAA	209
▪ Sources alimentaires	209
▪ Les BCAA en pratique	210
▪ Recommandations d'apports en BCAA	211
▪ Que penser des suppléments de BCAA commercialisés ?	211
Quel dosage choisir ?	211
Analyse des ratios entre leucine isoleucine et valine	212
Que penser des associations ?	213
Créatine	214
▪ Il existe deux sources de créatine	215
▪ Rôle de la créatine	215
▪ Comment supplémenter en pratique ?	215
Quel type de créatine ?	215
À quelle dose la créatine est efficace ?	215
▪ La créatine est-elle dopante ?	216
▪ Toxicité potentielle de la créatine	217
▪ Intérêt de la créatine chez le sportif végétarien/végétalien	218
▪ Créatine et activités physiques : intérêt dans les maladies chroniques	219
Créatine et lutte contre la sarcopénie	219
Créatine et fonctionnement cognitif	219
Créatine et pathologies neurologiques	219
Taurine	220
Caséine	221
Glutamine	222
▪ La glutamine, c'est quoi ?	222
▪ Effets réels de la glutamine sur les performances de force et puissance	222
Spiruline	224
▪ La spiruline, c'est quoi ?	224
▪ Quelle dose est efficace ?	224
▪ Risques d'une consommation de spiruline sur la santé	225
▪ Atouts de sa composition nutritionnelle	225
▪ Intérêt de la spiruline sur les performances	227
▪ Propriété antioxydante	228
Nitrates et performance	229
▪ Quels effets sur les performances ?	229
▪ Autres avantages nutritionnels	230

L'image corporelle : l'autre bien-être performant !	233
Pourquoi parler de l'image corporelle est tabou ?	235
▪ L'image corporelle : une propriété privée ouverte aux autres !	237
▪ Spécificité des sportifs ?	238
Manger, bouger... en adaptant ses choix alimentaires	241
Être actif avec... les féculents	243
▪ Qualités nutritionnelles des féculents	243
▪ Notion d'index glycémique	244
▪ Que penser du pain ?	245
Qualités nutritionnelles du pain	245
Le pain fait-il grossir ?	246
Le pain est-il un féculent pour les sportifs ?	246
▪ Les céréales	246
▪ Féculents et régulation pondérale	247
Être actif avec... les viandes, charcuteries, abats	248
▪ Les viandes	248
▪ Les abats	249
▪ Les charcuteries	250
Être actif avec... les produits de la pêche	252
▪ Qualités nutritionnelles des produits de la pêche	252
▪ Comment augmenter sa consommation de produits de la pêche ?	255
Être actif avec... l'œuf	256
▪ Intérêt du l'œuf chez le sportif	256
▪ L'œuf en pratique	257
Être actif avec... les fruits et légumes	258
▪ Qualités nutritionnelles des fruits et légumes	259
▪ Les fruits et légumes sont les alliés de votre santé	260
▪ Intérêts chez le sportif	260
▪ Quelques conseils pratiques	261
▪ Comment manger plus de légumes !	263
▪ Diversifier la consommation de fruits	263
Être actif avec... les légumes secs	265
▪ Être actif avec... les fibres	267
▪ Que sont les fibres réellement ?	267
▪ Que deviennent-elles ?	267
▪ Les sources alimentaires de fibres	268
▪ Intérêts des fibres chez le sportif ?	269
Une meilleure digestion des sucres	269
Impact sur l'absorption des minéraux	269

Votre partenaire des périodes d'affûtage !	269
Une bonne santé intestinale !	270
▪ Autres bienfaits des fibres sur la santé	270
Être actif avec... les produits laitiers	271
▪ Les vertus des produits laitiers chez le sportif	271
▪ Digestibilité des produits laitiers	273
▪ Les produits laitiers sont-ils gras ?	273
▪ Que penser des 0 %	274
Être actif avec... les boissons végétales	275
▪ Compositions et propriétés des boissons végétales	275
▪ Intérêt des boissons végétales chez les sportifs	276
Dans le cadre de l'alimentation de l'effort	276
Dans l'alimentation au quotidien	276
Être actif avec... les intolérances digestives	277
▪ Perméabilité intestinale et microbiote	277
▪ Intolérance au gluten	278
▪ Intolérance au lactose	279
Être actif avec... les produits gras	280
▪ Catégories de lipides	280
▪ Effets sur la santé	280
▪ Adaptez votre consommation de graisses	281
▪ Particularités chez le sportif	282
Être actif avec... les grignotages	283
▪ Effets sur la santé et les performances	283
▪ Pourquoi grignote-t-on ?	284
▪ Comment y remédier ?	284
Être actif avec... le chocolat	285
▪ Le chocolat est bon pour les sportifs !	285
▪ Comment le savourer ?	286
Être actif avec... les repas festifs	287
▪ Une gastronomie équilibrée	287
▪ À l'apéritif	287
▪ Un bon début	288
▪ Le plat principal	288
▪ Les boissons	289
▪ Le fromage	289
▪ La touche finale	289
▪ Adeptes du restaurant	290
Manger, bouger... avec une vulnérabilité de santé	291
Manger, bouger avec... du diabète	293
Être actif avec un diabète de type I	293
Quels sont les risques, comment les prévenir ?	294
Nos conseils pratiques lors de toute activité physique ou sportive	294

▪ Être actif avec un diabète de type II	295
Aliments à privilégier	295
Aliments à éviter	295
Manger, bouger avec... du cholestérol	296
▪ Qu'est-ce que le cholestérol ?	296
▪ Vive l'activité physique !	296
▪ Le contenu de mon assiette pour lutter contre le cholestérol et les triglycérides	297
▪ Conseils pratiques	297
Sans restriction	297
Avec sagesse mais normalement	297
Autorisés mais limités (prudence !)	298
Exceptionnellement	298
Manger, bouger avec... un problème cardio-vasculaire	299
▪ Mieux connaître l'hypertension artérielle (HTA)	299
▪ Les acides gras essentiels des poissons et des huiles d'assaisonnement	299
▪ Minéraux « amis » et « ennemis » de votre cœur	300
Les amis du cœur : calcium, magnésium et potassium	300
Calcium et magnésium de certaines eaux	300
Le potassium des fruits et légumes	300
L'ennemi du cœur : le sel !	301
Manger, bouger avec... des problèmes digestifs	302
▪ Brûlures gastriques	302
▪ Ballonnements abdominaux	302
▪ Sportif constipé	303
Augmenter l'hydratation	303
Augmenter l'apport en fibres	303
▪ En cas de diarrhée	304
Limiter les sources de fibres	304
Augmenter les boissons	304
Adapter les féculents	304
Que penser des laitages ?	305
Autres adaptations	305
Manger, bouger avec... les lithiases rénales	306
▪ Calcul d'oxalate de calcium	306
Boire abondamment	306
Réduire les apports en oxalates	306
Augmenter les apports en citrates	307
Modérer les apports calciques	307
Modérer les apports protéiques	307
Limiter la consommation de sel	307
Mesures accessoires	307

▪ Calcul d'urate (acide urique)	307	Muffin aux figes	341
Limiter la consommation d'aliments protéinés	308	Fraise	342
Limiter certaines boissons	308	Gâteau de semoule aux fraises	343
Boire des eaux alcalines	308	Fruits secs	344
Limiter la consommation de sel	308	Gâteau pour le sport aux pruneaux	345
Renforcer les aliments alcalins	308	Haricot blanc (lingot)	346
Améliorer l'hygiène de vie et réduire la		Cookies protéinés haricot coco	347
surcharge pondérale	308	Kaki	348
Manger, Bouger avec... l'ostéoporose	309	Boisson de récupération au kaki	349
▪ Qu'est-ce que l'ostéoporose ?	309	Kiwi	350
▪ Les produits laitiers	310	Mousse kiwi banane céréales	351
▪ Les eaux minérales	310	Litchi	352
▪ Les fruits et légumes	310	Bavarois de litchi	353
Les fruits et légumes sont alcalins	310	Mangue	354
Certains végétaux sont riches en calcium	310	Crème de mangue légère	355
Les polyphénols	310	Melon	356
La vitamine K1	311	Melon glacé en sorbet	357
Les anti-oxydants	311	Miel	358
▪ Autres adaptations	311	Pain d'épice	359
Manger, bouger avec... du rhumatisme ou		Noix de coco	360
de l'arthrose	312	Gâteau de ravito coco fruits secs	361
▪ Différence entre arthrose et rhumatisme	312	Orange	362
▪ Adaptation nutritionnelles des pathologies		Gâteau pour le sport à l'orange	363
articulaires	313	Pain	364
Recettes sportives autour de quelques		Pudding aux raisins secs et à la vanille	365
aliments incontournables	315	Pastèque	366
Maintenant, passons en cuisine !	317	Terrine de pastèque aux fruits rouges	367
Classification des recettes	319	Potimarron	368
Amande	320	Gâteau pour le sport au potimarron	369
Gâteau de riz aux amandes	321	Produits laitiers	370
Ananas	322	Mousse de yaourt aux fruits	371
Shaker protéiné	323	Raisin	372
Banane	324	Boisson de récupération au jus de raisin	373
Banane bread	325	Rhubarbe	374
Panna cotta	326	Bavarois de rhubarbe	375
Pancakes à la banane	327	Soja	376
Carotte	328	Gâteau pour le sport au jus de soja	377
Gâteau pour le sport aux carottes et noix	329	Conclusion	379
Céréales	330	Annexes	383
Porridge	331	Mieux connaître les vitamines	384
Cerise	332	Composition des eaux de boisson les plus	
Cookies à la cerise	333	couramment consommées	385
Châtaigne	334	Propriétés minérales de quelques eaux	
Gâteau pour le sport à la châtaigne	335	de boisson	386
Chocolat	336	Atouts de l'alimentation végétale	387
Gâteau pour le sport au chocolat	337	Lexique	389
Epinard	338	Notes de l'auteur	390
Muffin protéiné aux épinards	339	Sites référents	390
Figues	340	Sommaire	391