



Made by  Marouane Hlimi

LA NUTRITION

Et le Sport!

LES NUTRIMENTS



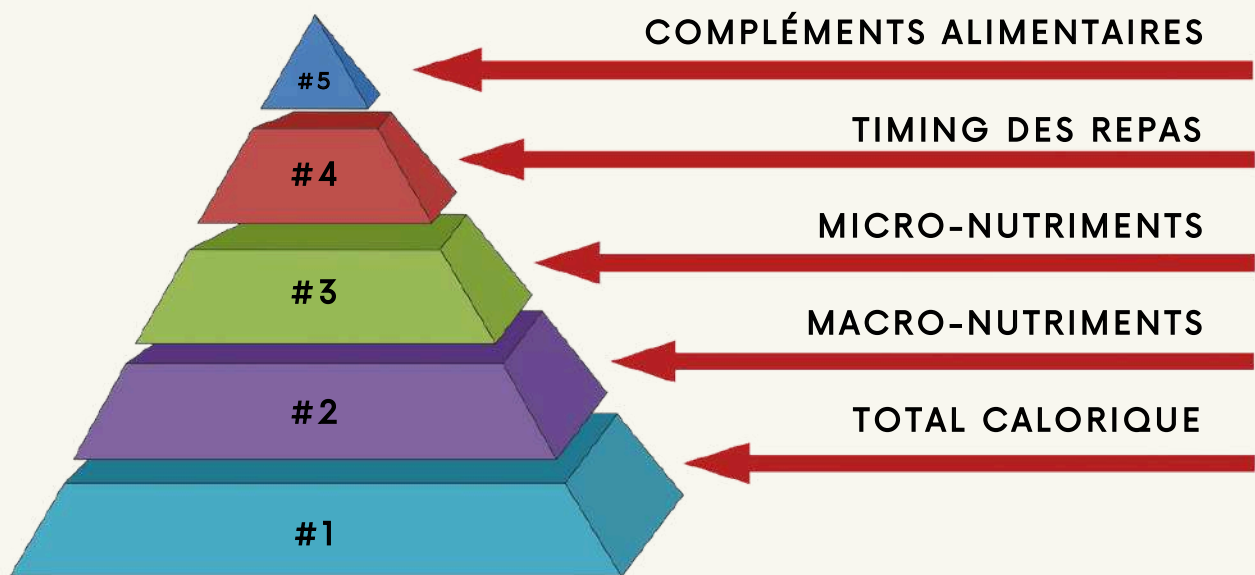
Fondamentaux:

Les **nutriments** sont les éléments dont le corps a besoin pour fonctionner correctement. Ils se divisent en deux grandes catégories :

- **Macronutriments** (macros) : Ce sont les nutriments dont le corps a besoin en grandes quantités.

Protéines
Glucides
Lipides

- **Micronutriments** (micros) : Vitamines et minéraux nécessaires en petites quantités pour soutenir des fonctions corporelles essentielles (immunité, santé des os, etc.).



La pyramide d'Eric Helms

La pyramide d'Eric Helms est un excellent cadre pour hiérarchiser les priorités en matière de nutrition sportive :

1. **Calories** : Assurer un apport calorique adapté à l'objectif (maintien, perte de poids, gain de muscle).
2. **Macronutriments** : Ajuster les protéines, glucides et lipides selon l'activité physique et les objectifs.
3. **Micronutriments et hydratation** : Prévenir les carences et assurer une bonne hydratation.
4. **Timing des repas** : Optimiser la répartition des repas pour soutenir les performances (par exemple, consommer des protéines après l'entraînement).
5. **Compléments alimentaires** : Envisager des suppléments si des carences spécifiques sont identifiées (vitamine D, oméga-3, etc.).

MACROS/MICROS-NUTRIMENTS

Les macronutriments : rôle et répartition

Protéines



- Fonction : Réparation musculaire, maintien de la masse maigre et soutien du métabolisme.
- Quantité recommandée : Environ 1,6 à 2,2 g de protéines par kg de poids corporel.

Glucides

- Fonction : Source principale d'énergie pour les activités physiques modérées à intensives.
- Quantité recommandée : Environ 3 à 5 g par kg de poids corporel selon l'intensité de l'activité.

Lipides

- Fonction : Essentiels pour les fonctions hormonales, la santé du cerveau et l'absorption des vitamines liposolubles.

Quantité recommandée : Environ 1 g par kg de poids corporel

Les micronutriments : importance pour la performance et la santé

Les vitamines et minéraux sont essentiels pour prévenir les carences. Par exemple :

- **Vitamine D** : importante pour la santé des os et le système immunitaire.
- **Fer** : essentiel pour le transport de l'oxygène dans le sang, particulièrement important pour les femmes.
- **Calcium et magnésium** : pour la santé des os et la récupération musculaire.



QUELLE ASSIETTE ?

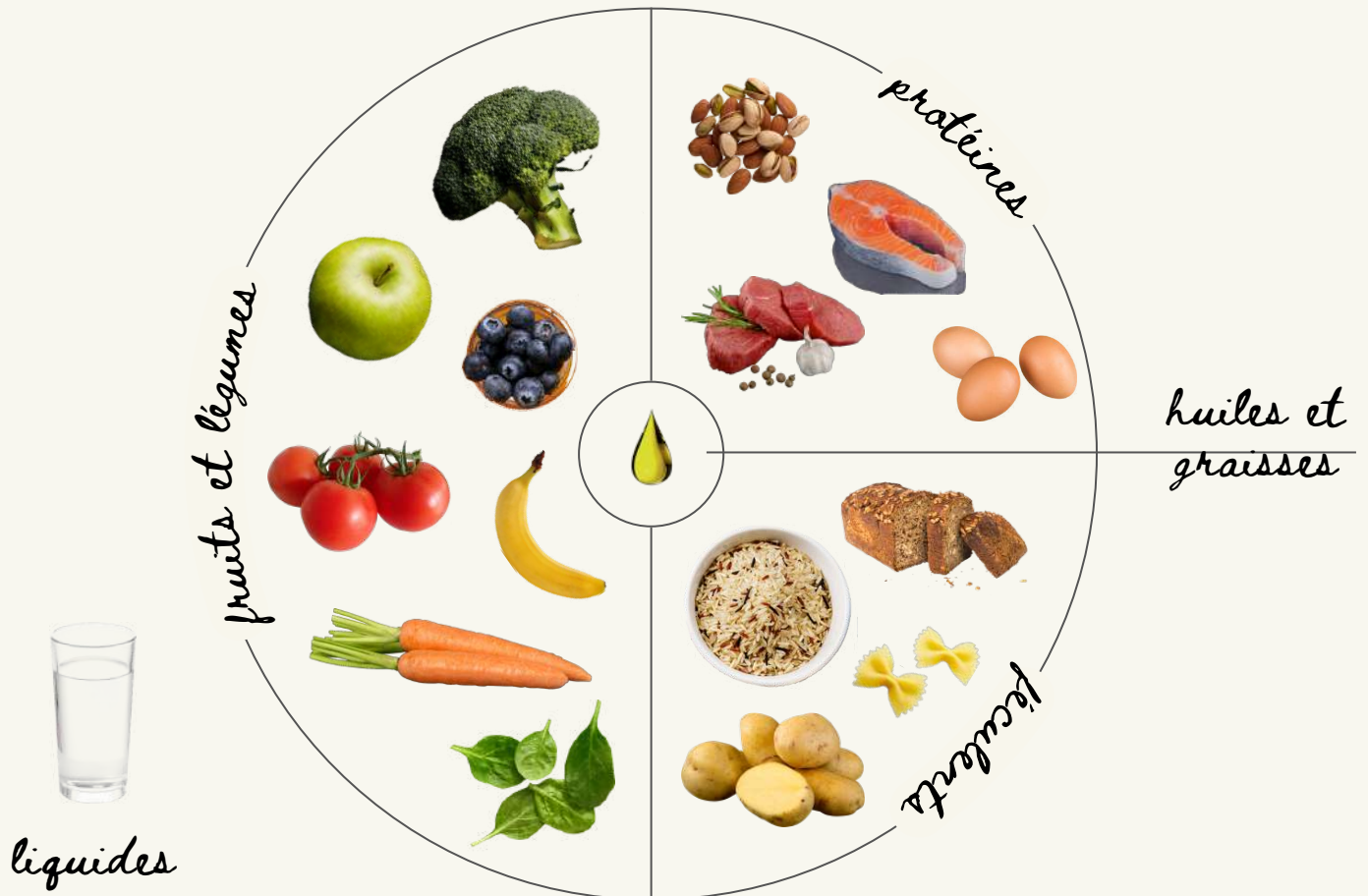
Pour des apports équilibrés

FRUITS ET LÉGUMES

Riches en Vitamines et fibres

PROTÉINES

Nutriments essentiels d'origine animales ou végétales, riches en protéines et lipides



FÉCULENTS

Nutriments essentiels riches en glucides

OLÉAGINEUX

Nutriments essentiels riches en lipides et protéines

HUILES ET GRAISSES

Nutriments essentiels riches en lipides et micros-nutriments

LIQUIDES

On ne boit jamais trop d'eau !



QUELS ALIMENTS ?

Protéines	Glucides	Lipides
Poulet (blanc de poulet)	Riz complet	Avocat
Poisson (saumon, thon)	Quinoa	Amandes
Tofu	Patates douces	Noix de cajou
Œufs	Avoine	Huile d'olive
Yaourt grec	Lentilles	Graines de lin
Fromage cottage	Pois chiches	Beurre de cacahuètes
Dinde	Banane	Saumon (pour les oméga-3)
Bœuf maigre	Pain complet	Noix (noix du Brésil, etc.)
Tempeh	Fruits rouges (framboises)	Huile de coco
Crevettes	Pâtes complètes	Olives
Lait de soja	Pommes de terre	Graines de chia
Skyr	Haricots rouges	Chocolat noir (70 % +)



PLAN ALIMENTAIRE

Proposition de stratégie alimentaire

Profil cible: Femme de 24 ans, pesant 89 kg, active 3 fois par semaine avec une moyenne de 7000 à 8000 pas par jour :

Nutriment	Quantité recommandée	Rôle
Protéines	120-140 g par jour (25-30 % des calories)	Soutien à la masse musculaire et satiété
Glucides	180-200 g par jour (40-45 % des calories)	Source principale d'énergie pour l'entraînement
Lipides	50-60 g par jour (25-30 % des calories)	Support hormonal et apport en acides gras essentiels

Pour éviter les carences :

- **Calcium** : Consommation de produits laitiers, légumes verts et poissons comme la sardine.
- **Fer** : Intégration d'aliments comme les lentilles, le bœuf maigre et les légumes verts.
- **Magnésium** et **vitamine B** : Pour l'énergie et la récupération musculaire, incluant des noix, légumineuses et céréales complètes.
- **Hydratation** : Environ **2,5** litres d'eau par jour, avec une hydratation renforcée pendant et après les séances de natation.

Exemple de journée type* :

Repas	Aliments
Petit-déjeuner	Smoothie (lait d'amande, 1 banane, 1 cuillère de beurre de cacahuète, épinards, protéine en poudre)
Déjeuner	Salade complète : quinoa, poulet grillé, légumes variés (épinards, poivrons, concombres), avocat, vinaigrette légère
Snack	Fromage blanc ou yaourt grec nature avec une poignée de noix et quelques fruits rouges
Dîner	Saumon grillé, riz complet, légumes vapeur (brocoli, carottes), filet d'huile d'olive
Snack post-entraînement	1 pomme et 1 poignée d'amandes



*Note:

- **Répartition des protéines** : 25-30 g par repas pour stimuler la synthèse musculaire tout au long de la journée.
- **Fibres** : Priorité aux glucides riches en fibres (quinoa, avoine, légumes), pour favoriser la satiété et la régularité digestive.
- **Limitation des glucides rapides** : Préférence pour les glucides complexes afin de maintenir un niveau d'énergie stable.

Cette approche, avec un apport modéré en calories et une distribution équilibrée des macronutriments, permettra de soutenir l'entraînement, la récupération et une perte de poids progressive tout en maintenant la masse musculaire.

POUR ALLER PLUS LOIN

thème à aborder

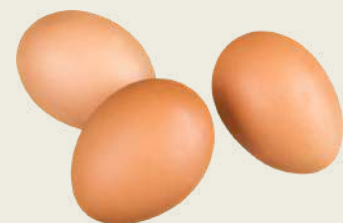


La satiété

Fonctionnement du métabolisme et dépense énergétique

Les différents "régimes" (cétogène, jeûne intermittent, paléo, carnivore, etc)

Les compléments alimentaires



VARIÉTÉ = BONNE SANTÉ

