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

1 Les enjeux de la situation

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

2 Adapter son alimentation (1/2)

Les aliments à privilégier – à maintenir ou augmenter

Les légumes

Crudités

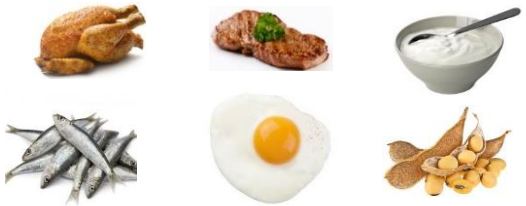
Légumes cuits

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

2 Adapter son alimentation (2/2)

Les aliments à surveiller – à maintenir ou diminuer

Les féculents

Pâtes

Riz

Pommes de terre

Quinoa, boulgour, semoule …

Pain

Légumes secs

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

Céréales non raffinées

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

pois chiche

Légumes secs

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

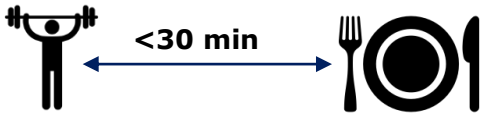
3 Quelques situations spécifiques (1/2)

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
Les sources de protéines habituelles:	**Les sources de protéines habituelles**:	**Les sources de protéines habituelles**:	**Les sources de protéines habituelles**:
œuf, jambon, poisson fumé, Laitage, yaourt au soja Fruits à coque (noisettes, noix..)	Viande/ volaille/poisson Laitage, yaourt soja	œuf, jambon, fromage, Laitage, yaourt au soja, fruits à coque (amandes, noix, noisettes ….)	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)…

- 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 …)

3 Quelques situations spécifiques (2/2)

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

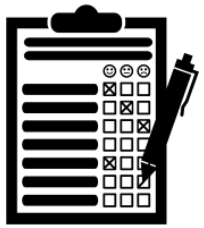
- Plus encore que les autres sportif.ve.s, soyez attentif à vos **sensations** et au **plaisir** de manger (voir la partie 4)
- Trouvez votre rythme, si vous n'avez pas faim, ne mangez pas. Essayez de **distinguer la faim, de l'envie** …. liée notamment à l'ennui ou à la difficulté de la situation actuelle

- 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

4 Vous avez du temps, profitez en

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.