

La nutrition et le jeune footballeur



La nutrition et le jeune footballeur



Les partenaires de la nutrition

Les aliments sont composés de différentes substances appelées nutriments :

Les glucides

Les lipides

Les protéines

Les vitamines

Les sels minéraux

Une équipe au service de l'organisme

Chaque nutriment a une place spécifique dans le fonctionnement de l'organisme.
Leur association assure les besoins de notre corps.
Un travail d'équipe dans laquelle chaque partenaire est irremplaçable.



Les nutriments énergétiques

L'organisme a besoin d'énergie pour les fonctions vitales ainsi que pour la fonction musculaire dont les besoins sont variables : faibles au repos et intenses lors de l'activité physique.



Les nutriments énergétiques : Les glucides

2 grandes familles :

- les glucides simples (IG élevé)
 - les glucides complexes (IG faible)
- > aliments d'origine végétale (+ lait)

Les nutriments énergétiques : les glucides

Les glucides simples ont un goût sucré. Ce sont le glucose et le fructose que l'on retrouve dans les fruits frais, les fruits secs, les pâtes de fruits et le miel. Ce sont également le saccharose présent dans le sucre, le lactose dans le lait.



Les nutriments énergétiques : les glucides

Les glucides complexes sont présents dans les produits céréaliers (riz, quinoa, blé et aliments à base de farine tels que le pain ou les pâtes), les féculents (pommes de terre), les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs, fèves, soja).



Les nutriments énergétiques : les glucides

Les glucides simples (IG élevé) fournissent l'énergie de l'effort disponible rapidement et les glucides complexes (IG faible) constitue l'énergie de réserve.

Ces 2 types de glucides sont indispensables à l'équilibre alimentaire par leur apport nutritionnel en fibres et vitamines.

Les nutriments énergétiques : les lipides

Les lipides représentent également de l'énergie de réserve stockée dans notre corps.

Ce sont les acides gras saturés et les acides gras insaturés.

Les nutriments énergétiques : les lipides

Les acides gras saturés sont également appelés mauvaises graisses car responsables de problème de santé.

On les trouve dans le fromage, la charcuterie et surtout dans les produits transformés : plats cuisinés, viennoiseries, pâtisseries.



Les nutriments énergétiques : les lipides

Les acides gras insaturés sont présents dans les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, ...), le beurre, les viandes grasses et les poissons gras.



Les nutriments "plastiques"

Certains nutriments sont indispensables à la fabrication, à la croissance de notre corps, de la structure de nos cellules, de nos tissus cutanés, organiques, osseux et musculaires.

Ils participent également au renouvellement de nos tissus.



Les nutriments "plastiques" : les protéines

Les protéines sont apportées par les aliments :

- d'origine animale : viandes, poissons, oeufs, produits laitiers.
- d'origine végétale : produits céréaliers, légumineuses.



Les nutriments "plastiques" : les protéines

Il existe des acides aminés fonctionnels (molécules unitaires de protéines) qui ne sont présents que dans l'alimentation et qui sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.

Les nutriments "plastiques" : les acides gras essentiels

Les acides gras essentiels sont des lipides spécifiques qui constituent également nos cellules.

Ils sont indispensables à la croissance, à la synthèse d'hormones, à la cicatrisation, à la fonction musculaire et au fonctionnement cérébral.

Les nutriments "plastiques" : les acides gras essentiels

Ils sont présents dans les huiles végétales (olive, colza, noix, graine de lin, ...), les poissons gras (saumon, thon, maquereaux, sardines, anchois), les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, ...), les oeufs.



Les nutriments "plastiques" : certains minéraux

Le calcium, le phosphore et le magnésium associés aux protéines participent également à la constitution de nos tissus.

Les micro-nutriments de fonctionnement

Les vitamines, les minéraux et les fibres assurent l'entretien et le fonctionnement de l'organisme.

Les vitamines et les minéraux interviennent dans les réactions chimiques.

Les micro-nutriments de fonctionnement : les vitamines

Les vitamines ont chacune un rôle spécifique :

- Vit A : croissance et renouvellement des cellules
- Vit du groupe B : métabolisme des différents nutriments, apport énergétique, développement musculaire, ...

Les micro-nutriments de fonctionnement : les vitamines

- Vit C : anti-oxydante et récupération
- Vit D : croissance osseuse et fonctionnement cérébral
- Vit E : anti-oxydante, anti-inflammatoire, limite le vieillissement
+ Vit K

Les micro-nutriments de fonctionnement : les minéraux

Les minéraux sont également indispensables au fonctionnement de l'organisme avec chacun une fonction :

- calcium : croissance et solidité osseuse
- magnésium : réactions chimiques énergétiques, contraction musculaire
- fer : transport de l'oxygène dans le sang

Les micro-nutriments de fonctionnement : les minéraux

- phosphore : apports énergétiques et chaînes respiratoires
- potassium : propagation de l'influx nerveux et contraction musculaire
- sodium : échanges d'eau dans l'organisme

Les micro-nutriments de fonctionnement : les minéraux

remarques sur le sel :

- modérer le sel dans les préparations culinaires
- éviter d'ajouter du sel : goûter avant!
- limiter les aliments salés : charcuterie, fromage, plats cuisinés



Les micro-nutriments de fonctionnement

Une alimentation équilibrée doit suffire aux apports en vitamines et minéraux afin d'éviter les carences.

Seule une analyse sanguine peut mettre en évidence une carence. Il n'est donc pas nécessaire d'apporter une supplémentation

Les micro-nutriments de fonctionnement : les fibres

Les fibres assurent une bonne hygiène interne du corps. Elles débarrassent les intestins des déchets alimentaires.

Elles sont présentes dans les céréales et les légumes secs ainsi que dans les fruits et légumes frais.



L'eau

L'eau est le constituant principal de notre corps et participe au bon fonctionnement de notre organisme.

Sa consommation est augmentée par l'effort physique.



L'eau

- Elle est apportée par :
- l'eau contenue dans les aliments
 - l'eau de boisson : 1,5l/jour + 0,5 à 1l/heure d'effort

L'équilibre alimentaire

L'alimentation du sportif se considère à 2 niveaux : énergétique et qualitatif. Les aliments représentent une certaine quantité d'énergie. Ainsi notre consommation est fonction de nos besoins tout en respectant l'équilibre entre dans les différents apports alimentaires.

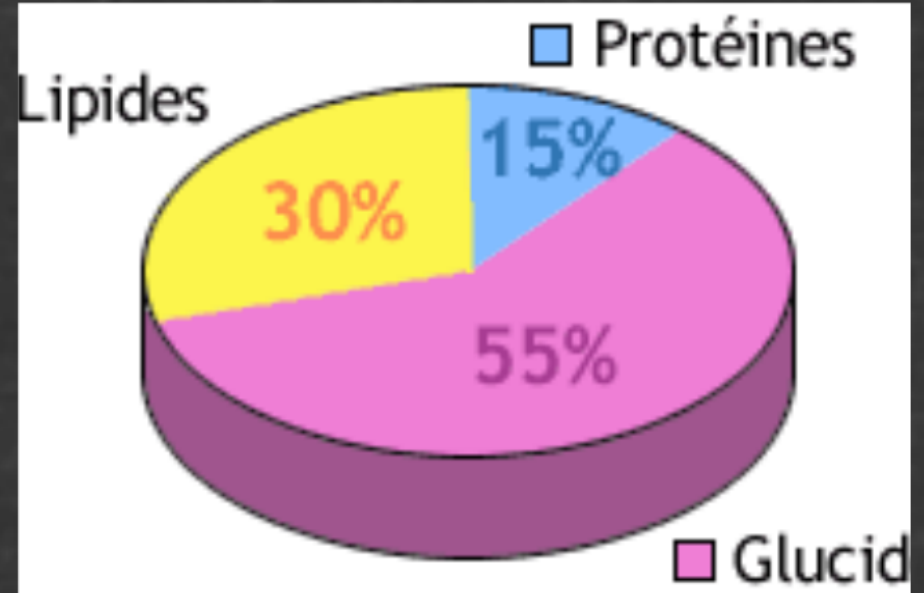
L'équilibre alimentaire

Les besoins énergétiques quotidiens pour un footballeur sont de 3000kcal/jour + 700kcal/ heure de foot

L'équilibre alimentaire

Chaque nutriment possède différentes qualités. Ainsi, il est important de respecter une certaine répartition au quotidien :

- 55 à 65% de glucides
- 12 à 15% de protéines
- 20 à 30% de lipides



L'équilibre alimentaire

Pour s'assurer une bonne santé et pour optimiser les performances physiques, il est important de respecter un mode de consommation des groupes d'aliments : c'est l'équilibre alimentaire.

L'équilibre alimentaire : les féculents

Les féculents se consomment à chaque repas : 3x/jour.
Le 1er apport de la journée doit se faire au petit déjeuner par la prise de céréales et/ou de pain.
Produits céréaliers, pommes de terre, pâtes, blé, riz, soja, quinoa, légumes secs (2x/sem)



L'équilibre alimentaire : les légumes et les fruits frais

Les légumes et les fruits frais se consomment 5x/jour dont 1 ration de crudité par jour.
Les légumes peuvent être consommés cuits associés aux féculents.



L'équilibre alimentaire : les oeufs, viandes et poissons

Les oeufs, la viande et le poisson se consomment 1 à 2x/jour.
La consommation de poisson gras riches en acides gras essentiels doit être de 2 à 3x/semaine.



L'équilibre alimentaire : les produits laitiers

Les produits laitiers se consomment 3 à 4x/jour.



L'équilibre alimentaire : les abats

Les abats riches en fer doivent être consommés 1x/mois.

L'équilibre alimentaire : les produits gras

Les produits gras que sont les friture et les panures doivent représenter une consommation < 2x/sem.



Vincent Desjardins
regards

L'équilibre alimentaire : l'eau

Sa consommation est de :
1,5l/jour + 0,5 à 1l/h d'effort



Les repas

Le rythme des repas doit être de 4 par jour :
le petit déjeuner, le déjeuner, le goûter et le
dîner.

On peut ajouter une collation avant la
pratique sportive (entraînement ou
compétition).

Les repas : le petit déjeuner

C'est le premier repas de la journée.
Il équilibrera les autres repas de la journée.

Les repas : le petit déjeuner

Composition :
boisson
produit laitier
fruit frais ou jus de fruit
produit céréalier : pain ou céréales
+ beurre, confiture, miel

Les repas : le petit déjeuner

On préférera le pain complet, au seigle, aux céréales car il permet une meilleure régulation de la glycémie (IG bas) et un apport en minéraux.

Les repas : le petit déjeuner

On préférera également les céréales de type muesli, flocons d'avoine par rapport aux céréales soufflés, chocolatées ou au miel (IG élevé, association sucres rapides et graisses).

Les repas : le petit déjeuner

ABSENCE DE PETIT DÉJEUNER

- sensation de faim en matinée :> grignotage
- manque de temps (transport, activité scolaire tôt le matin) :>anticiper le réveil
- >petit dej. à emporter: lait en briquette, fruit ou jus en briquette, bouteille d'eau, biscuits céréaliers en emballage individuel (1paquet!)

Les repas : le petit déjeuner

ABSENCE DE PETIT DÉJEUNER

- absence d'appétit :>mauvaise habitude d'absence de petit déjeuner
- > diner trop important ou grignotage au coucher

Les repas : le petit déjeuner

ATTENTION "mode" et solutions de facilité :
barres chocolatées/viennoiseries
chocolatées (pain au choc = 6 sucres+1à2 c. à
soupe d'huile)/certains biscuits spécifiques
>riches en sucres rapides et en graisses
+ habitude à la consommation d'aliments
élaborés et sucrés.

Les repas : le déjeuner et le dîner

composition:
viande, poisson, oeuf
féculent et/ou légumes
(après act. physique/associés/avt act. phys.)
produits laitiers
dessert (au lait, aux fruits ou à base d'oeuf)
ou fruit + eau

Les repas : le goûter ou la collation

La collation ne doit pas correspondre à du grignotage.

Elle peut être prise avant un entraînement ou un match de fin d'après midi ou de début de soirée.

1h à 1h30 avant l'activité physique

Les repas : le goûter ou la collation

Composition :

-produit céréalier: pain (+ou- beurre/ confiture), céréales, gâteau de riz, barre de céréales (pas trop chocolatée ni trop sucrée), biscuits secs (en quantité raisonnable)

Les repas : le goûter ou la collation

- produit laitier: yahourt, fromage blanc, lait
- fruit frais ou jus de fruit

Attention :

viennoiseries/ patisseries/ barres
chocolatées/ biscuits salés (chips ou biscuits
apéro) > graisses+sucre= déséquilibre
alimentaire+++

exemple de repas sur une journée



Petits détails sur l'alimentation

Prendre le temps de manger.
Apprécier les aliments (les goûter
et les chercher).
Bien mastiquer.
Écouter les signes de satiété.



Nutrition et compétition

3h entre la fin du repas et le début de la
compétition
1h à 1h30 entre la collation et le début de la
compétition

Nutrition et compétition

si épreuve le matin :
petit déjeuner : boisson/ jus de fruit ou
compote ou banane bien mûre/ produit
céréalié (pain/biscuit)
> confort digestif: pas de produit laitier/pas
de fruit (sauf banane)

Nutrition et compétition

si épreuve l'après midi
déjeuner : volaille, poisson maigre, jambon,
oeuf (petite quantité)/ légumes cuits/
compote ou banane (mûre)/ produits
céréaliers (pain/biscuit)
>confort digestif : pas de produits laitiers/
pas de légumes crus de fruits (sauf banane)

Nutrition et compétition

si épreuve en fin d'après midi ou en début de soirée :

collation : produit céréalier (pain/céréales/
gateau énergétique)/jus de fruit/ banane
bien mûre

Nutrition et compétition

Eau avant le début de l'effort physique (1/4h)
Pendant le match:
Eau : entre échauffement et match/ arrêt de jeu/ mi-temps



Nutrition et compétition

À partir de 1h30 effort (prolongation enchaînement de match) > apport glucidique (IG élevé : sucres rapides) :
eau sucrée(+ou- minéraux)
aliments: banane mûre/ fruits secs

Nutrition et performance physique : jeune footballeur

Section Foot

Jeune (adolescent ou jeune adulte) :

> croissance/influençable

Football : > vitesse/vitesse/coordination

Nutrition et performance : jeune footballeur

Influence de la publicité, de l'image des sportifs médiatisés et de l'environnement.



Nutrition et performance physique : jeune footballeur

Le développement, la croissance, la maturation des fonctions de l'organisme liés à l'activité sportive "Football" nécessitent des apports alimentaires importants (3000kcal/j + 700kcal/h foot).
ex: Il est normal de manger plus que son père!

Nutrition et performance physique : jeune footballeur

Ces apports importants doivent respecter l'équilibre alimentaire :
"manger beaucoup ne veut pas dire manger n'importe quoi ou mal"



Nutrition et performance physique : jeune footballeur

**DÉSÉQUILIBRE = carences alimentaires,
mauvaises habitudes : graisses saturés et
sucres**

Nutrition et performance physique : jeune footballeur

DÉFICIT = fatigue, amaigrissement, retard de croissance

Nutrition et performance physique : jeune footballeur

EXCÈS = surpoids :
-diminution des qualités physiques et répercussions sur la statique corporelle (scoliose, pieds plats, genu valgum ou varum....)
- diminution de la performance (qualités footballistiques)



Nutrition et performance physique : jeune footballeur

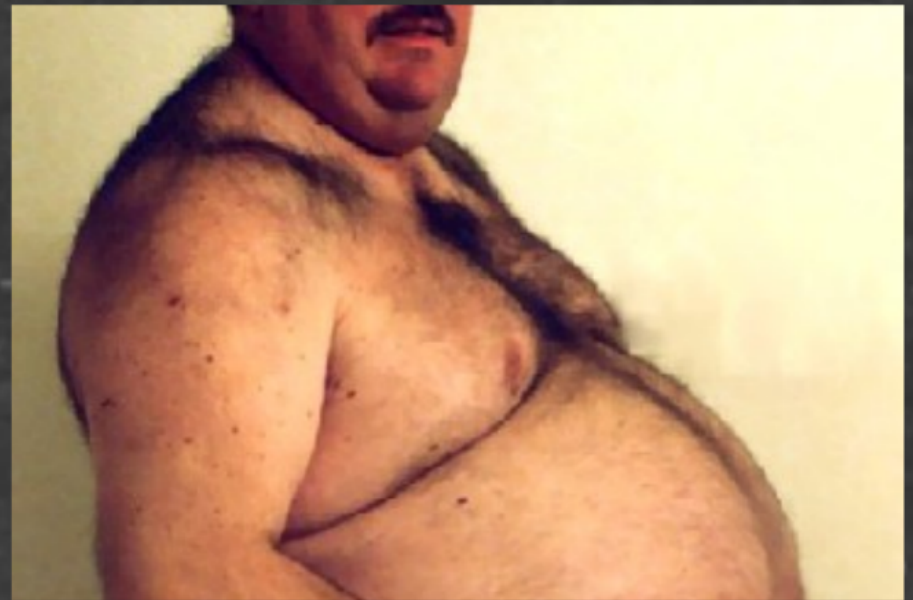
Attention : Différence entre les graisses alimentaires et les graisses corporelles.

Acides gras essentiels et lipides non saturés importants au bon fonctionnement de l'organisme.

Nutrition et performance physique : jeune footballeur

Graisses saturés et l'excès de sucres rapides (transformation en graisses) responsables du déséquilibre et de l'excès alimentaires.

Plats cuisinés/produits transformés/pâtisseries/



Nutrition et performance physique : jeune footballeur

Le football est responsable de chocs et de coups qui entraînent des déchets toxiques et une dégénérescence cellulaire.

Il est donc important de consommer les aliments contenant des anti-oxydants et responsables de la régénération cellulaire.

Nutrition et performance physique : jeune footballeur

Ces aliments sont les fruits et les légumes, les huiles végétales (olive, colza, noix, graine de lin), les poissons gras (saumon, thon, maquereaux, sardines, anchois) et les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes)
> importance **ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE**
+ RÉPARATION

Nutrition et performance physique : jeune footballeur

L'effort musculaire engendre des déchets acides qui sont responsables de fatigue, de mauvaise récupération et de phénomènes inflammatoires.

L'équilibre acido-basique (PH=7) doit être respecté au niveau de notre corps.

Nutrition et performance physique : jeune footballeur

Il faut donc limiter la consommation d'aliments acides d'autant plus que notre corps produit des déchets acides par l'activité physique et augmenter la consommation d'aliments alcalins.

Nutrition et performance physique : jeune footballeur

Les aliments acides : sodas, boissons énergisantes, viandes rouges, plats cuisinés industriels, sucreries et produits transformés

Les aliments alcalins : légumes, fruits frais, eaux (+ou- minérales) et fruits secs.



↻ Replace Image

Micronutrition

La nutrition et le jeune footballeur

SECTION FOOT LYCÉE

BESANÇON

NICOLAS FAIVRE

2014