



ATELIER DIETETIQUE

PREPARATION COUPE D'EUROPE

✦ Avant la compétition (J-3) ✦

◆ Bien s'hydrater ◆

- 2 à 2,5L d'eau par jour

Lors d'un effort, l'organisme a besoin d'eau pour compenser les pertes liées à la transpiration, à la respiration et à la production d'énergie. Une hydratation insuffisante avant, pendant et après l'effort peut avoir de nombreuses conséquences, bénignes ou graves : tendinites, crampes, malaises, coup de chaleur, etc.



◆ Augmenter les apports en glucides complexes ◆

- Féculents : riz/ pâtes/pain /quinoa/pommes de terre/...
- Légumineuses : lentilles, haricots rouges/blancs, pois chiche

→Aliments composés d'amidon

→IG BAS



INDEX GLYCEMIQUE

- L'index glycémique ou IG d'un aliment mesure sa capacité à élever la glycémie (ou taux de glucose dans le sang). La valeur de référence est le glucose qui est = à 100
- L'index glycémique permet donc de déterminer la rapidité d'assimilation d'un sucre dans le sang
- + l'IG d'un aliment est élevé :
 - Moins il procure la sensation de satiété
 - Mais + il provoque une sécrétion brutale d'insuline (hormone permettant de baisser la glycémie)



◆ Éviter les aliments difficiles à digérer ◆

- Céréales complètes: riz/ pain/ pâte compète
- Légumes fermentescibles: chou, artichaut, navet, brocolis,...
- Fromages à goûts forts: roquefort, maroilles, munster,...
- VPO industriels: cordon bleu, nuggets,..
- Matières grasses cuites: produits frits



◆ Limiter les apports lipidiques ◆

- Produits industriels
 - Produits frits
 - Huile, beurre
- Favoriser les viandes et poissons maigres



✦ Avant la compétition (J-1) ✦

J-1

- Manger des fruits (3-4) tout au long de la journée pour le stock de glycogène hépatique
- Boire 2.5L d'eau dans la journée
- Manger des féculents à chaque repas



✦ Pendant la compétition ✦

◆ Pendant la compétition: alimentation ◆

- Prendre son dernier repas 3h avant le match.
 - Ce repas doit être copieux mais digeste, riche en amidon (pâtes blanches, riz, pommes de terre, pain blanc) et riche en fructose (fruits et légumes) mais pauvre en lipide et en fibre. Favoriser les viandes blanches (dinde, poulet, porc..) et poissons maigres (cabillaud, ..)
- Privilégier les fruits, le fructose permet une glycémie + stable et un stock de glycogène hépatique + important





Exemple de repas

- Entrée: salade de riz, œufs, maïs, tomates + vinaigrette
- Plat: poulet coulis de tomate, pâte blanche, haricot vert
- Dessert: fruit (pomme, banane,...)



◆ Pendant la compétition: boisson ◆

- S'arrêter de boire 30min avant le match
- Boire 150ml d'eau toutes les 20-30 min
- Éviter le café et le thé → boisson diurétique
- Si présence de stress → augmentation des dépenses énergétiques → favoriser boissons hypertoniques = jus de fruits (jus de pomme, jus de raisin..)





Pendant les mi-temps



- Consommer des sucres rapides : fruits, compote, barre de céréale, jus de fruits, fruits secs
- Consommer fruits oléagineux: pour des apports en calcium, magnésium
→ permettent la contraction musculaire
Ex: noix, noisette, noix de cajou, pistache, amandes,...
- Bien s'hydrater



◆ Repas soir du match : récupération ◆

- Boire de l'eau faiblement minéralisée: eau robinet, cristalline..
- Ne pas consommer d'alcool → risque de déshydratation
- Apporter des protéines végétales → afin de ne pas augmenter l'acidité du pH sanguin(céréales, légumes, fruits secs) → éviter les crampes

Ou diviser par 2 sa portion de viande habituelle



◆ Repas soir du match : récupération ◆

- Manger des produits laitiers: alcalinisant et riche en vitamine B (cela permet le bon fonctionnement du système nerveux et la production d'énergie)
 - Vitamine B9 et B12: production de globules rouges, synthèse de protéines pour la régénération des cellules.
- Eviter les graisses cuites: elles gênent l'élimination des toxines et la digestion





Exemple de repas de récupération

- Entrée: bouillon de légume + vermicelle
- Plat: quinoa + lentilles+ pois chiche+ carotte cuite
- Fromage/ou yaourt + pain
- Fruit



✿ Règle hygiéno-diététique ✿



Règle hygiéno-diététique



- Avoir 8h de sommeil
- Ne pas sauter de repas
- Boire régulièrement et en quantité suffisante
- Avoir des repas complets et diversifiés

