

# Bien manger ... pour bien marquer !



**Serge Pieters**

Cuisinier gastronomique de formation  
Diététicien du Sport (Bxl, LLN, Charleroi)  
Diététicien-Enseignant à l'IPL, UCL, Paris

-responsable Nutrition pour l'Agence Spatiale Européenne (ESA)  
Président de l'Union Prof. des Diététiciens Langue Française

[pieters.diet@gmail.com](mailto:pieters.diet@gmail.com)

GSM 0476/609.653

Retrouvez moi également sur

[www.sergepieters.net](http://www.sergepieters.net)

Facebook : [@SergePietersDieteticienduSport](https://www.facebook.com/SergePietersDieteticienduSport)



Septembre 2019

1

## Plan



La pyramide alimentaire du sportif



L'hydratation du sportif



Les glucides



Les protéines



L'alimentation pour le match

[www.sergepieters.net](http://www.sergepieters.net) – AWBB - septembre 2019

2

**Alimentation**

**Matériel**

**Autres**

**Psychologie**

**Entraînement**

**Don**

**Génétique**

**~~Dopage~~**

Giri x 1000

Votre texte ici

3

**La victoire c'est souvent une question de détails !**

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

4

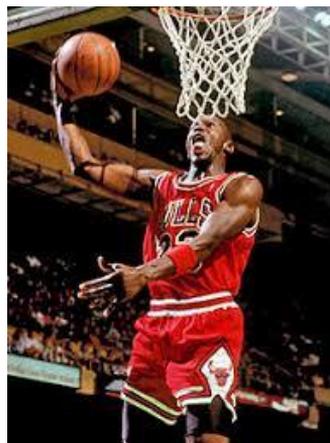
## Une alimentation bien choisie offre de nombreux avantages aux sportifs :

- Optimisation du programme d'entraînement
- Amélioration de la récupération pendant et entre les entraînements et les matches
- Maintien d'un poids corporel idéal
- Réduction du risque de blessures et de maladies
- Garantie d'une bonne préparation aux matches
- Capacité à réaliser des performances de haut niveau lors des matches

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

5

## La compétition commence à table tous les jours



www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

6

6

# Plan



La pyramide alimentaire du sportif



L'hydratation du sportif



Les glucides



Les protéines



L'alimentation pour le match

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

7



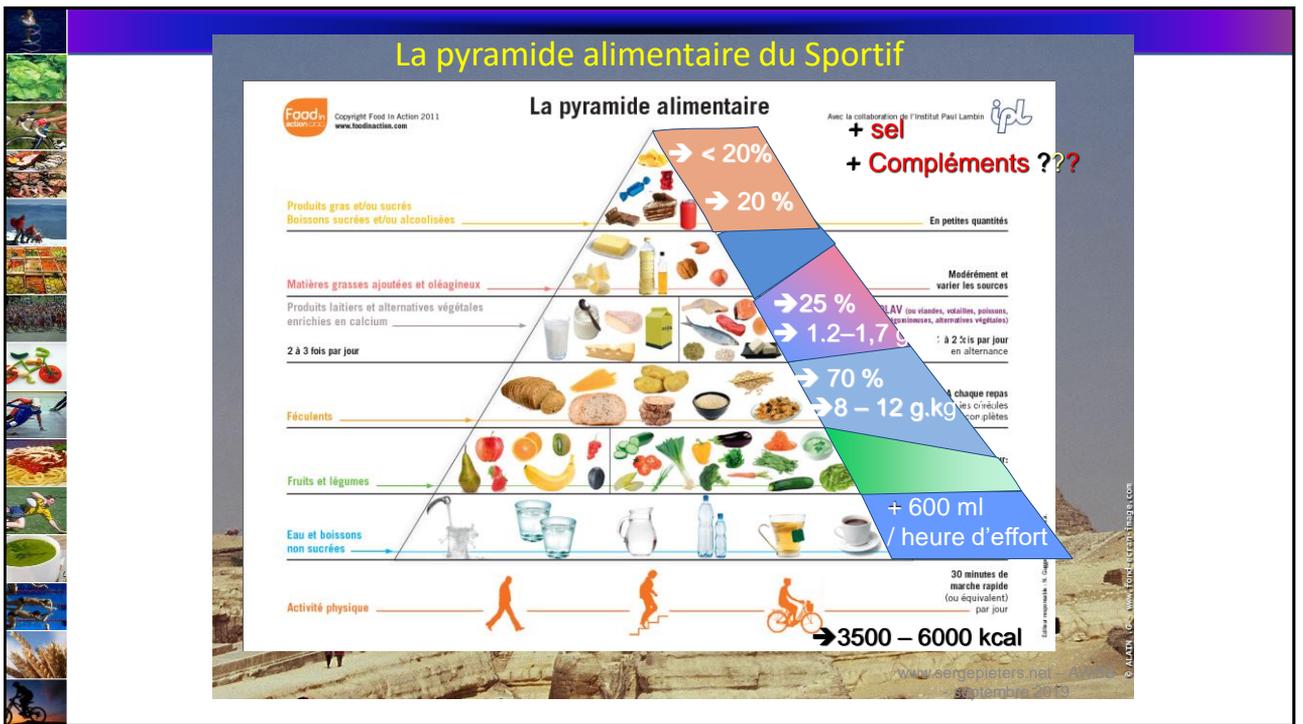
Astérix aux jeux olympiques

www.sergepieters.net –

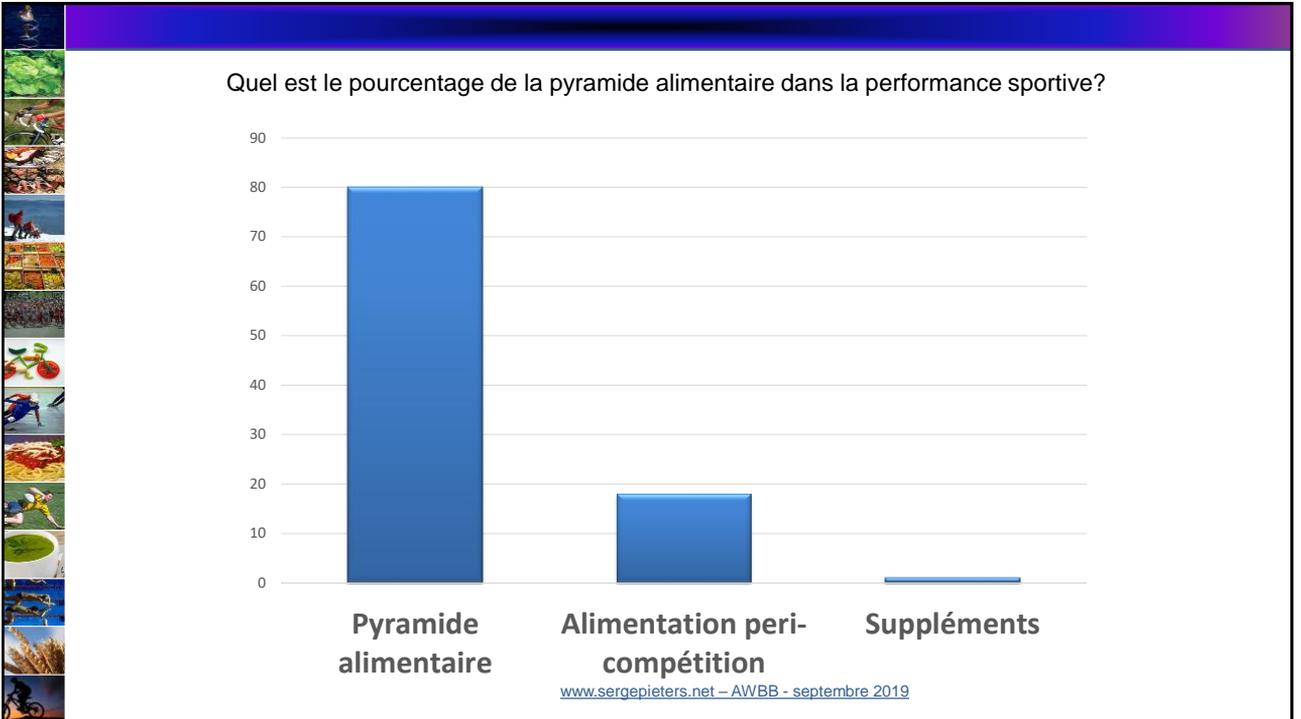
8



9



10



11



12



Exemples d'un plateau d'un sportif servi lors du service de ce soir. Qu'en pensez-vous ?



[www.sergepieters.net](http://www.sergepieters.net) – AWBB - septembre 2019

13



Exemples d'un plateau d'un sportif servi lors du service de ce soir. Qu'en pensez-vous ?



[www.sergepieters.net](http://www.sergepieters.net) – AWBB - septembre 2019

14

Exemples d'un plateau d'un sportif servi lors du service de ce soir. Qu'en pensez-vous ?



[www.sergepieters.net](http://www.sergepieters.net) – AWBB - septembre 2019

15

Exemples d'un plateau d'un sportif servi lors du service de ce soir. Qu'en pensez-vous ?



[www.sergepieters.net](http://www.sergepieters.net) – AWBB - septembre 2019

16



[www.sergepieters.net](http://www.sergepieters.net) – AWBB - septembre 2019

## La pyramide alimentaire du Sportif

ENERGIE, ...

ENERGIE, ...

PROTÉINES, ...

ENERGIE, ...

MINÉRAUX, VITAMINES, ...

HYDRATATION

**La pyramide alimentaire**

Food in Action 2011 Copyright Food in Action 2011 www.foodinaction.com

Avec la collaboration de l'Institut Paul Lambin ipl

[www.sergepieters.net](http://www.sergepieters.net) – AWBB - septembre 2019

18




**De l'eau pour compenser les pertes**

**Une minéralité optimale (Mg, K, Ca, ...)**

**Neutraliser les radicaux libres : consommer des antioxydants**

**Des vitamines et oligo-éléments indispensables**

**Les polyphénols**

**La synergie entre les nutriments, la clé de votre forme !**

**Pour une meilleure digestion : optez pour le cuit**

[www.sergepieters.net](http://www.sergepieters.net) – AWBB - septembre 2019

19




**De temps en temps pour le plaisir**

**Choisir de bonnes sources**

**Varié les sources et réduire les quantités**

**2-3 produits laitiers pour les os**

**5 portions de fruits et légumes tous les jours**

**Des féculents à tous les repas**

**L'eau est la seule boisson indispensable**

**Bouger tous les jours**

[www.sergepieters.net](http://www.sergepieters.net) – AWBB - septembre 2019

20

## La pyramide alimentaire théorique et la pyramide alimentaire des Belges

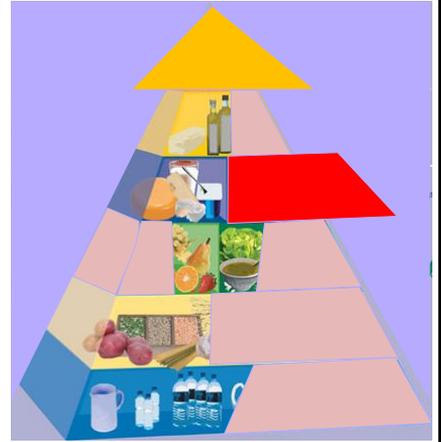
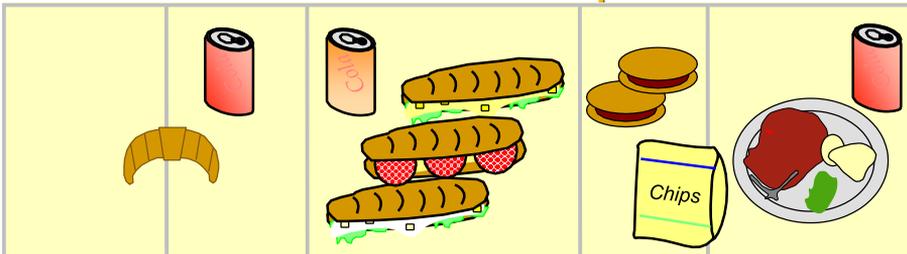


Photo : la Dernière Heure

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019  
D'après l'enquête de consommation pour la population belge, 2004 – Photo DH

21

## Alimentation déséquilibrée



versus variée, équilibrée, saine et  
savoureuse



Pt déj



Repas



Entraînement



Repas

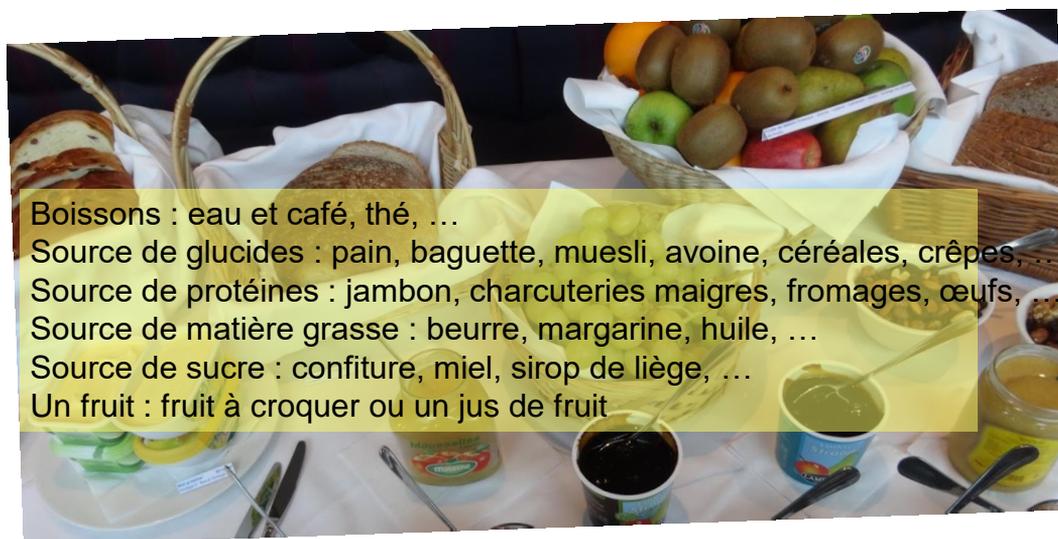


Sommeil

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

22

## Le petit-déjeuner idéal



Boissons : eau et café, thé, ...

Source de glucides : pain, baguette, muesli, avoine, céréales, crêpes, ...

Source de protéines : jambon, charcuteries maigres, fromages, œufs, ...

Source de matière grasse : beurre, margarine, huile, ...

Source de sucre : confiture, miel, sirop de liège, ...

Un fruit : fruit à croquer ou un jus de fruit

23



Riche en graisses, riche en sel, pauvre en fibres, pauvre en micronutriments

Féculents complets,  
Protéines et de bonnes graisses  
Riche en légumes  
Riche en fibres,  
Caroténoïdes, Ca, Fe, vit B1, ...



Rassasiant, Riche en goût et en plaisir

[www.sergepieters.net](http://www.sergepieters.net) – AWBB - septembre 2019

24

## Le repas sandwich du sportif



www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

25

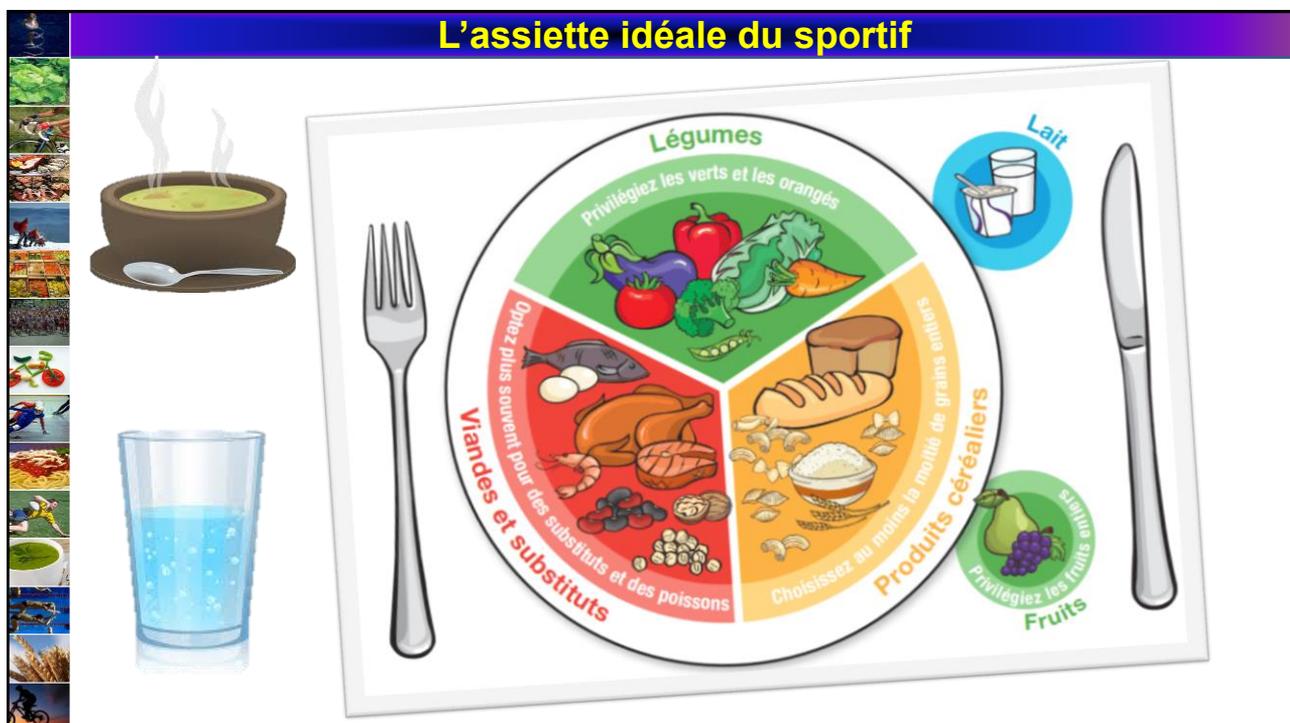
## Le repas salade composée du sportif



www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

26

## L'assiette idéale du sportif



27

## Idées de collations (avant ou après le sport)

Boissons	Eau, thé, café, boisson pour sportif, boisson de récupération
Energie (féculents)	Céréales petit déjeuner, pain, pain de campagne, brioche, sandwichs mous, biscottes, craquelin, crêpe, barre de céréales, barre pour sportif, barre énergétique, biscuits secs, pain d'épices, ...
Energie (sucres)	Confiture, miel, sirop de fruits, pâte à tartiner au chocolat
Energie (sucres), minéraux et vitamines	Fruits (frais, conserve, jus), fruits secs, pâte de fruits Protéines (produit laitier)
Minéraux et vitamines	Jus de légumes, soupe de légumes, carottes à croquer
Protéines (produit laitier)	Yaourt, yaourt liquide, lait aromatisé, lait concentré sucré, fromage
Protéines (animales)	Jambon, filet de dinde, morceaux de poulet, thon au naturel, ...
	Croque banane-chocolat, crêpe farcie aux 3 parfums

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

28

## Les erreurs alimentaires les plus fréquentes des sportifs

Points à surveiller	Sport de force	Sport d'équipe	Sport d'endurance
Structure alimentaire	Monotone, apports excessifs en certains nutriments, 6-8 repas/collations, ...	déstructurée, grignotage fréquent, hyperénergétique ...	Apport énergétique insuffisant, suppression des collations
Hydratation	Apport insuffisant /cf prise de protéines	Stratégie d'Hydratation inadéquate, ! 3 <sup>ème</sup> mi-temps	Stratégie d'Hydratation inadéquate,
Fruits/légumes	Insuffisance de fruits et légumes	Insuffisance de fruits et légumes	-
Féculents	Peu de féculents, peur de grossir Produits raffinés	Produits raffinés	Pas assez de féculents, Produits raffinés
PLAVEC	Excès par les poudres/fromage blanc	-	-
VVPOLAV	Excès, peu de choix	Excès, viandes grasses, produits préparés	Insuffisance d'apport/ manque de fer

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

29

## Les erreurs alimentaires les plus fréquentes des sportifs

Points à surveiller	Sport de force	Sport d'équipe	Sport d'endurance
Matières grasses	Trop peu, insuffisance en vit. liposolubles et oméga-3	Trop de graisses cachées (riche en AGS)	Pas assez, peur de grossir
Pointe de la pyramide	Peu	Bcp de graisses et sucres cachés, alcool, ...	peu
Compléments/suppléments pour sportifs...	Usage important (prise de masse, fat burner, ...)	Usage important (prise de masse, ...)	Peu mais produits pour sportifs Boissons, gels, ...

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

30

## Plan



La pyramide alimentaire du sportif



L'hydratation du sportif



Les glucides



Les protéines



L'alimentation pour le match

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

31

## De la déshydratation à la réhydratation il n'y a qu'un geste !



<http://breath2ball.blogspot.in>

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

32

## Pourquoi faut-il boire ?

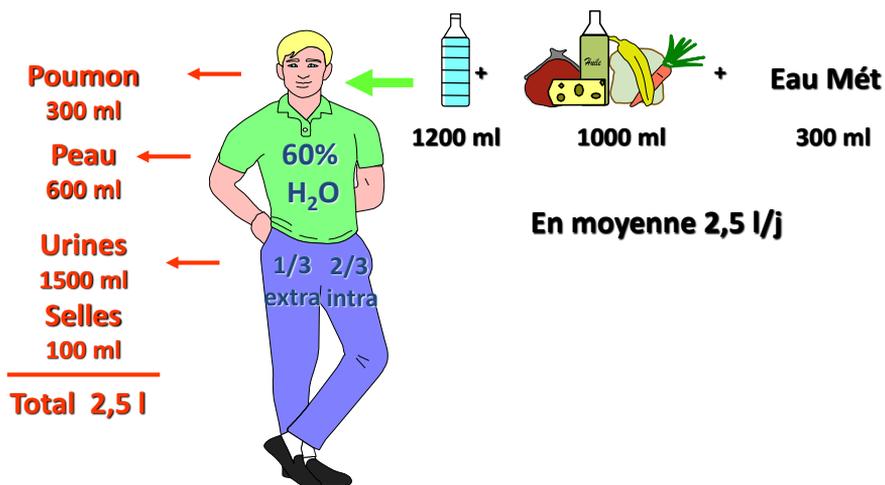


Masterfile.com

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

33

## La Balance Hydrique



**Pas de réserve hydrique dans l'organisme**

**→ Résiste mal à une perte de quelques pour-cent**

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

34

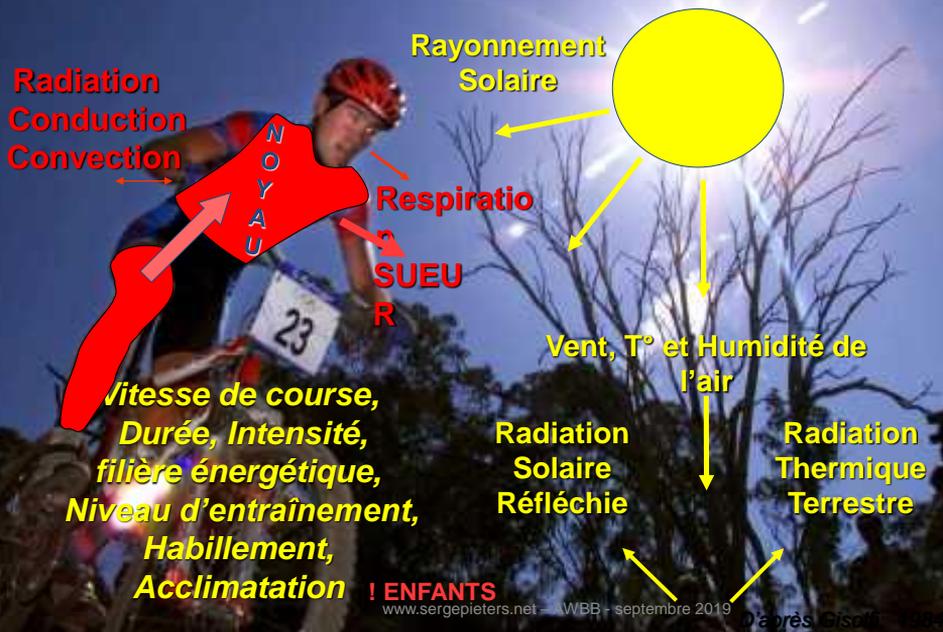
## Pourquoi je transpire ?



www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

35

## De la déshydratation...



36

## C'est quoi la sueur ?



<http://www.businessinsider.com>

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

37

## COMPOSITION DE LA SUEUR (litre)



**Eau : 99 %**  
**Sodium : 1,2 g**  
**Potassium : 300 mg**  
**Calcium : 160 mg**  
**Magnésium : 36 mg**  
**Zinc : 1.2 mg**  
**Fer : 1.2 mg**  
**Manganèse : 0.06 mg**  
**Vitamine C : 50 mg**  
**Acide lactique**  
**Urée, ammoniac, acide urique**  
**Anti-corps**

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

38

## Taux de sudation

Adapté de Rehrer, 1996

	Sex	Intensity	Sweat rate (L/h)	Ambient temperature (°C)	Relative humidity (%)
<b>Basketball</b>	m	Competition	1.6	23	41
	f	Competition	0.9	26	60
<b>Cricket</b>	m	-	0.5	23	65
	m	-	0.7	33	22
	m	-	1.4	33	30
<b>Cycling</b>					
80 min	m	70% VO2max	1.1	20	-
3 hours	m	60% VO2max	1.21	31	22
3 hours (intervals)	m	33-44% VO2max	0.62	33-44	28
2 hours	m	50% VO2max	1.25	30	-
40 km	f	30 km/h	0.75	19-25	-
	m	32 km/h	1.14	19-25	-
1 hour	m	50% VO2max	0.39	25	53
17 min	m	35-45% VO2max	0.29	30	45
<b>Netball</b>					
<b>Rugby</b>	f	Competition	1.0	22	66
	m	-	1.7	21-23	78-85
	m	-	2.2	20-22	74-82
	m	Forwards	2.6	24-25	30-32
	m	Backs	1.6	24-25	30-32
<b>Running</b>					
10 km	f	12.8 km/h	1.49	19-24	-
	m	14.6 km/h	1.83	19-24	-
2 hours	m	63% VO2max	1.41	22	40-45
42.2 km	-	9.3-15.5 kg/h	1.1	21-26	50-60
	f	9-12 km/h	0.54	6-24	45-85
	m	15.9 km/h	1.52	20	37
	-	9.8-15 km/h	0.69-1.27	12-23	-
56 km	-	10.4-14.8 km/h	0.96-1.00	11.3-25.8	-
80 min	m	70% VO2max	1.43	20	-
<b>Soccer</b>	f	Competition	0.8	26	78
	m	Competition	1.2	25	41
	m	-	2.1	33	40
<b>Water polo</b>	m	-	0.8	27	-
	m	Competition	0.8	27	-

www.sergepieters.net - AWBB - septembre 2019

39

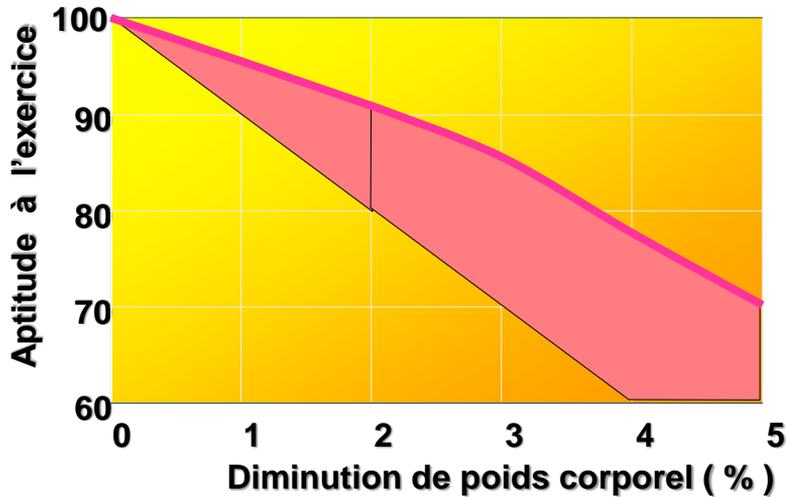
## Pourquoi dois-je m'hydrater pendant le match ?



www.sergepieters.net - AWBB - septembre 2019

40

## Déshydratation et Performances



www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

41

## Altérations des fonctions physiologiques suite à une déshydratation et une réhydratation

Variables	Déshydratation	Réhydratation
<b>Fonctions physiologiques</b>		
<b>Cardiovasculaire</b>		
Volume sanguin	↓	↓
Ejection cardiaque	↓	?
Stroke volume	↓	?
Rythme cardiaque	↑	?
<b>Métabolique</b>		
VO <sub>2</sub> max	↔, ↓	↔
Puissance anaérobie (Wingate Test)	↔, ↓	↔, ↓
Capacité anaérobie (Wingate Test)	↔, ↓	↔, ↓
Lactate sanguin (max)	↓	↓
Pouvoir tampon	↓	?
Seuil lactate (vélocité)	↓	?
Glycogène musculaire et hépatique	↓	↓
Glycémie à l'effort	Possible ↓	?
Catabolisme protéique à l'effort	Possible ↑	?

Adapté de Rogoskin, 2001

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

42

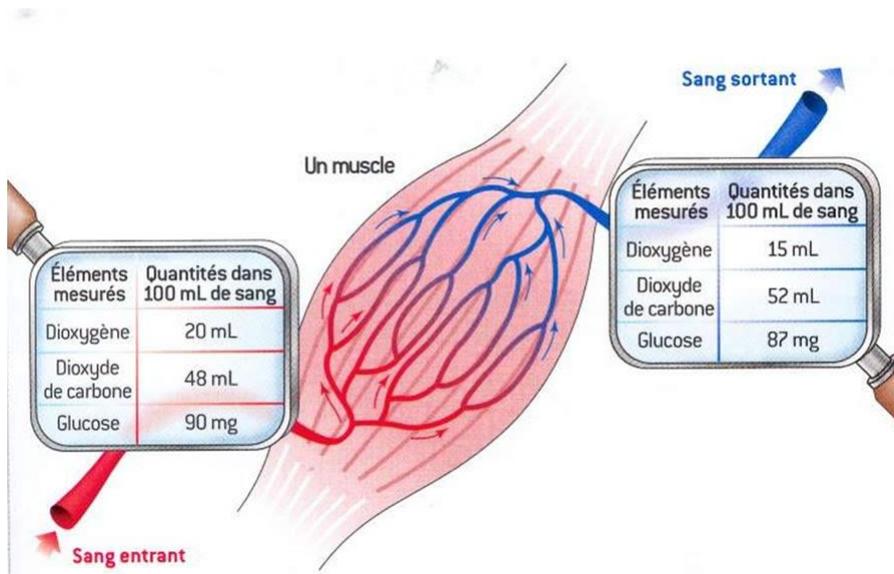
## Altérations des fonctions physiologiques et des performances suite à une déshydratation et une réhydratation

Variables	Déshydratation	Réhydratation
<b>Fonctions physiologiques</b>		
<b>Thermorégulation et balance hydrique</b>		
Electrolytes (muscle et sang)	↓	↔
T° corporelle centrale	↑	?
Taux de sudation	↓, retardé	?
Flux sanguin de circulation périphérique	↓	?
<b>Performances</b>		
Force musculaire	↔, ↓	↔, ↓
Endurance musculaire	↔, ↓	↔, ↓
Puissance musculaire	?	↓
Vitesse du mouvement	?	?
Temps à l'épuisement	↓	?
Travail total réalisé	↓	↓
Simulation de lutte	↓	↔, ↓

**+ Fatigue, irritabilité, anxiété, solitude, dépression, basse estime de soi**  
Adapté de Rogoskin, 2001

www.sergepieters.net - AWBB - septembre 2019

43



www.sergepieters.net - AWBB - septembre 2019

44

Réduction du champ de vision



45

## Les Marqueurs de la Déshydratation

Jambes lourdes	Soif	↓ Récupération
↑ Fréquence cardiaque	Crampes	↓ Vigilance
Urines foncées	Bouche sèche	↓ Miction
↓ Poids du corps	Fatigue extrême	Pli cutané
Hémoconcentration	Maux de tête	Pouls rapide
Nausées	Peau moite	Palpitations
Frissons	T° corporelle ↑	Yeux enfoncés
	Résistivité corporelle ↑	↓ Réflexes ...

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

46

## Comment savoir si je suis bien hydraté ?



<http://deadspin.com>

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

47

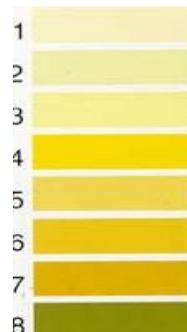
## Mesures de la déshydratation

**Le niveau de déshydratation doit être évalué au cours des entraînements ou compétitions fictives afin de définir au mieux le volume hydrique à restituer.**



Mesures	Usage	Validité	Euhydratation
Eau corporelle totale	Faible	Aigu et chronique	< 2%
Osmolalité plasmatique	Moyen	Aigu et chronique	< 290mOsmol
Densité urinaire	Élevé	Chronique	< 1.020 g.ml <sup>-1</sup>
Osmolalité urinaire	Élevé	Chronique	< 700 mOsmol
Poids corporel	Élevé	Aigu et chronique	< 1%
Volume urinaire		Subjectif	
Couleur urinaire		Subjectif	

Adapté de ACSM, 2007

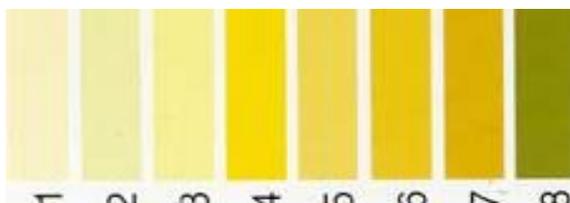


Intro – gestion du poids -

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019  
– Glucides – Protéines – plan alimentaire

48

## Le test des urines !



	Pesée							
Matin								
Avant le match								
Après la match								
Midi								
Après-midi								
Soir								
Avant d'aller dormir								

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

49

## Que boire à l'effort ?



Astérix aux jeux olympiques

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

50

ID : 49 **IRON DRINK** Marque Photo

Description du produit\* : W-CUP IRON est une nouvelle source de fer, spécialement conçue pour couvrir les besoins journaliers en fer. De plus elle contient la vitamine C nécessaire qui assure une absorption et un effet maximale de fer.

Arguments publicitaires\* : Boisson rafraîchissante enrichi de Fer et de vitamine C.  
Poudre avec un effet tampon contre l'acidification musculaire

Consigns d'utilisation\* : en cas de besoin important, consommez 500 ml par jour pendant plusieurs semaines.

\* indications trouvées sur les étiquettes des produits

Composition nutritionnelle pour 100 g ou 100 ml					
Energie (kcal)	36	Glucose (g)		Vit. C (mg)	36
Protéines (g)	0	Fructose (g)		Vit. B1 (mg)	0,11
Lipides (g)	0	Galactose (g)		Vit. B2 (mg)	
Glucides (g)	9	Saccharose (g)		Vit. B3 (mg)	
Sodium (mg)	40	Maltose (g)		Vit. B5 (mg)	0
Potassium (mg)		Lactose (g)		Vit. B6 (mg)	
Calcium (mg)		D-M (g)		Vit. B8 (mg)	0
Phosphore (mg)		Amidon sol. (g)		Vit. B12 (µg)	0
Magnésium (mg)		Fibres (g)		Vit. E (mg)	
Fer (mg)	1,2				

Informations diverses	
Contenant :	liquide
Présentation :	bouteille bouchon sf
Quantité :	330 ml
Goûts :	citron
Prix (euros) :	13,80 /6
Osmolarité :	0
Reconstitution :	

Ingrédients : eau, dextrose, saccharose, maltodextrine, fructose, chélaté de fer, acidifiants (acide citrique, E 331), arôme de citron, stabilisateur (E415), chlorure de sodium, conservateur (E 202, E 211), vitamine C.

51

## Exemples de boissons « maison »

- Jus de fruit dilué
  - 400 ml de jus de raisin + 600 ml d'eau
  - 500 ml de jus multivitamines + 500 ml d'eau
- 1 litre d'eau + 6-7 cuillères à soupe de sirop de grenadine
- 1 litre d
- 1 litre d'eau + 10 morceaux de sucre (60g)
- 1 litre d'eau + mélange de sucres (glucose, fructose, saccharose, dextrine-maltose)
- => Ajouter une pincée de sel, si match long, intense et/ou temps chaud et ensoleillé conditions et/ou joueur qui transpire beaucoup

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

52

## A ne pas confondre avec une boisson pour sportif



www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

53

## La 3<sup>ème</sup> mi-temps : L'alcool

Réduction des réserves en glycogène

Réduction des capacités de cicatrisation

Réduction des capacités physiques

=> diminution de 10% de la  $VO_2$  => 16h après ingestion

Effet diurétique

=> Puissant déshydratant (>2% de la masse corporelle)

=> Crampes nocturnes ?

Risque d'accident de la route !



INPES

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

54

## Plan



La gestion du poids



La pyramide alimentaire du sportif



L'hydratation du sportif



Les protéines



Les glucides



L'alimentation pour le match

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

55

## Pains, pâtes, riz, pommes de terre, céréales, blé, ...

sont nos alliés

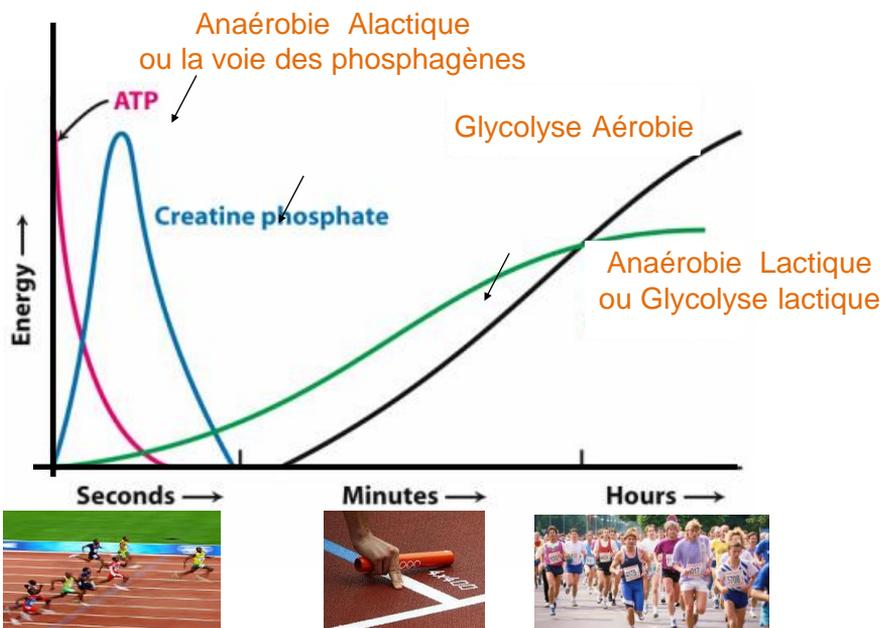


Féculents = carburant de l'effort

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019  
pieters.diet@skynet.be

56

## Rappel : Les Filières Energétiques



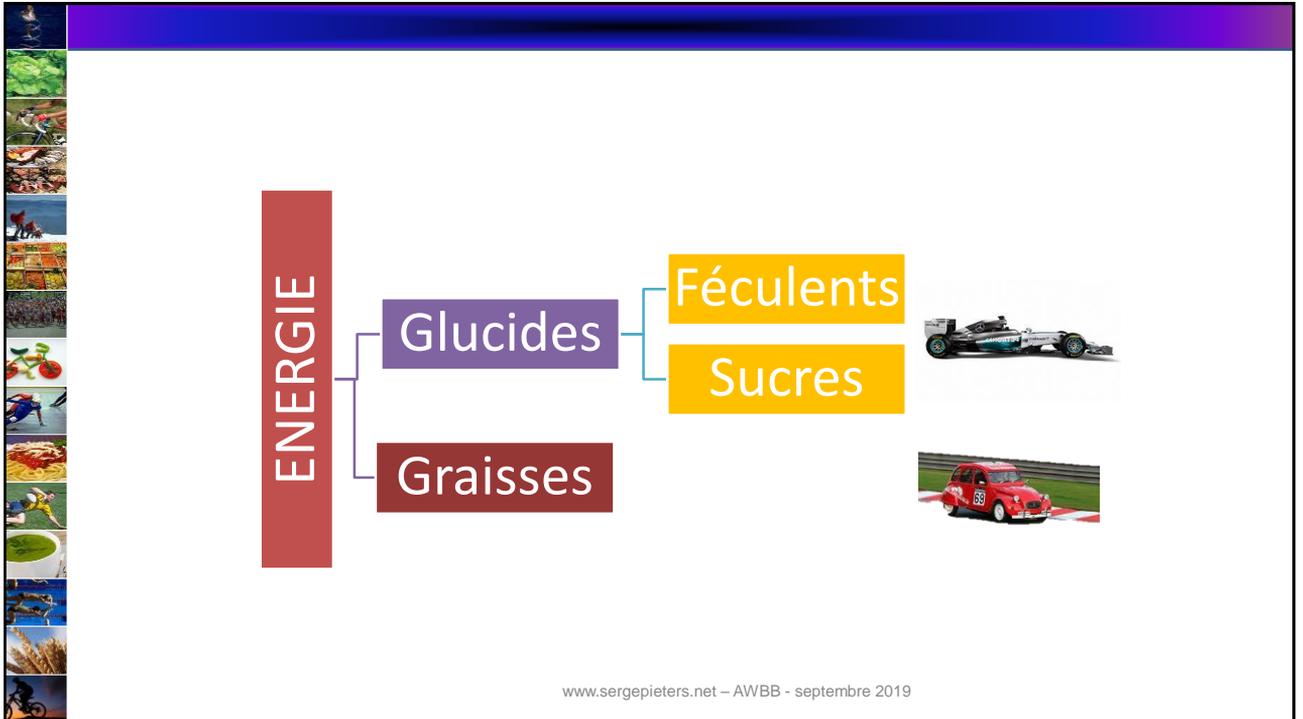
www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

57



www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

58



59

### Besoins glucidiques à l'effort

Oxydation de glucides, en grammes/heure, en fonction du type d'exercice (pour un sujet de 70 kg) (d'après Walsh et al)	Activité	glucides (g/h)
	Basket-ball	58
	Bicyclette (8 km/h)	20
	Bicyclette (16 km/h)	45
	Bicyclette (24 km/h)	70
	Bowling	19
	Course (8 km/h)	19
	Course (11 km/h)	70
	Course (14 km/h)	94
	Danse (classique, folklo)	28
	Danse (disco)	36
	Equitation	28
	Football	60
	Golf	20
	Jardinage assez intense	35
	Marche (4,5 km/h)	21
	Randonnée en montagne	45
	Ski	50
	Ski de fond	105
	Squash	60
	Tennis (double)	28
	Tennis (simple)	38

Apports en glucides au cours d'un effort modéré ou intense ou intermittent de plus d'1 heure	0.5 - 1 g.kg <sup>-1</sup> .h <sup>-1</sup> (30-60 g /h)
--	---

60

## L'hypoglycémie

Pratiquer un sport plusieurs heures sans s'alimenter, sans boire, et surtout en période de chaleur va induire une **diminution de la force musculaire**, voire une hypoglycémie,

**Les signes d'une hypoglycémie :**

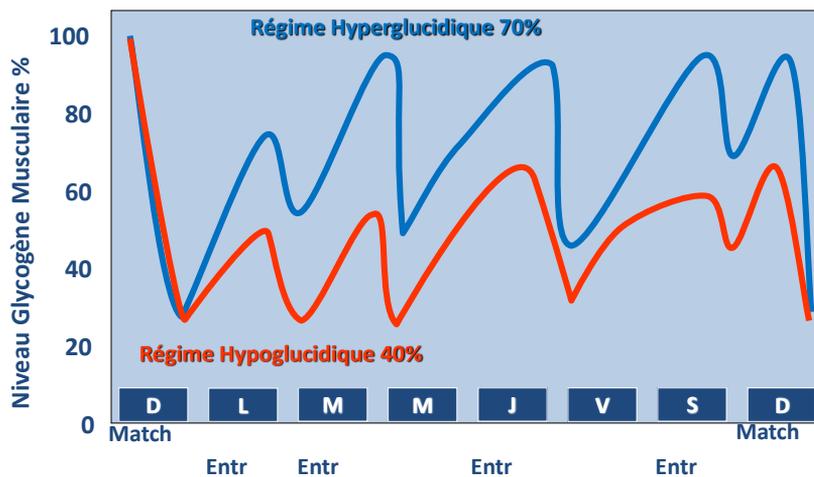


=> Prise de sucres et anticiper l'hypoglycémie !

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

61

## Teneur en glucides et glycogène musculaire

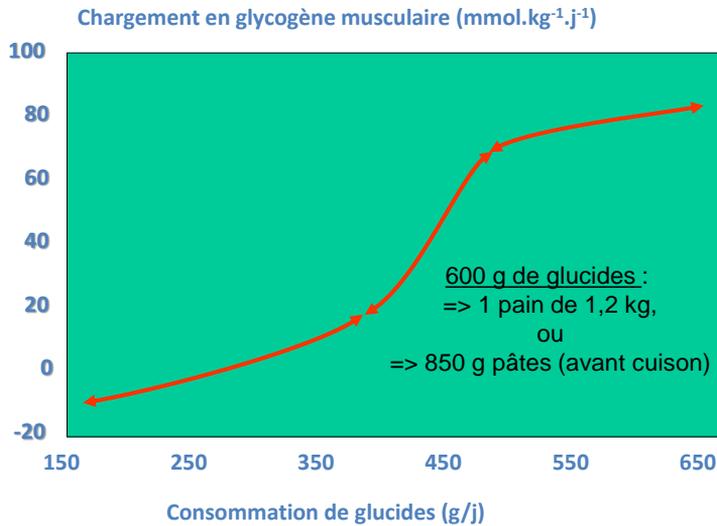


D'après Bangsbo, 1994

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

62

## Glucides et Glycogène



Sherman, 1995

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019  
pieters.diet@skynet.be

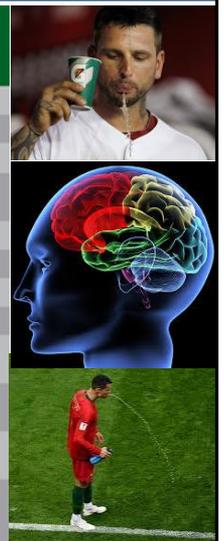
63

## Le rinçage de bouche

AUTHORS	n	PERFORMANCE TEST	CHO TYPE	FED/ FASTED	EFFECT (+INDICATES IMPR.)	PERFORMANCE EFFECT (STATISTICAL SIGN.)
Carter et al., 2004b	9	Cycling TT (1h)	MD	4h	+2.9%	Improved
Whitham et al., 2007	7	1h running	MD	4h	-0.3%	NS
Rollo et al., 2008	10	30 min running	Glu+MD mix	+10h	+2.0%	Improved
Chambers et al., 2009	8	1h cycling	Glucose MD	+10h -10h	+1.9% +3.1%	Improved Improved
Beelen et al., 2009	14	1h cycling	MD	2h	+0.5%	NS
Rollo et al., 2010a	10	1h cycling	GLU+MD mix	13h	+2.0%	Improved
Pottier et al., 2010	12	1h cycling	Sucrose	3h	+3.7%	Improved
Rollo et al., 2011	10	1h cycling	GLU+MD mix	3h	+0.7%	NS
Fares et al., 2011	13	TTE 60%Wmax	MD	-10h	+11.6%	Improved
			MD	3h	+3.5%	Improved
Lane et al., 2013	12	Cycling TT (1h)	MD	10h 2h	+3.4% +1.8%	Improved Improved
Gam et al., 2013	10	Cycling TT (1h)	MD	4h	+5.3%	Improved
			No Rinse	4h	+2.5%	Improved
Sinclair et al., 2013	11	Cycling TT (30 min)	MD 10s Rinse	4h	+6.3%	Improved
			MD 5s Rinse	4h	+4.7%	NS

Table 1. Summary of studies currently in the literature that investigated the effects of a carbohydrate mouth rinse on performance (in chronological order). Glu = glucose, MD = maltodextrin, TTE = time to exhaustion, TT = time trial, NS is not significant.

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019



64

## Plan



La pyramide alimentaire du sportif



L'hydratation du sportif



Les glucides



Les protéines et les compléments

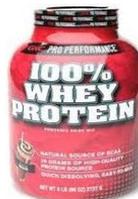


L'alimentation pour le match

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

65

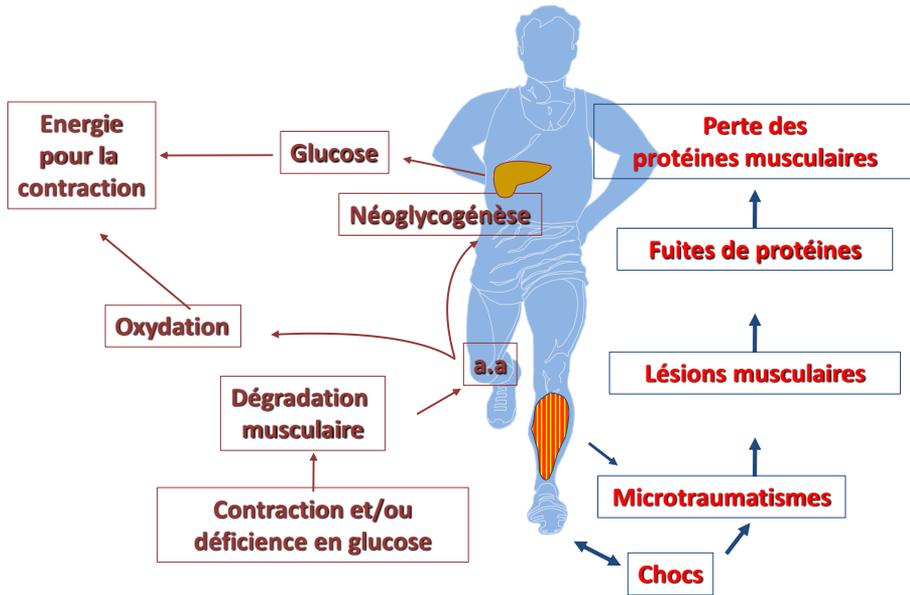
## La vérité sur les protéines



www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

66

## Le Bilan Azoté chez le sportif d'endurance

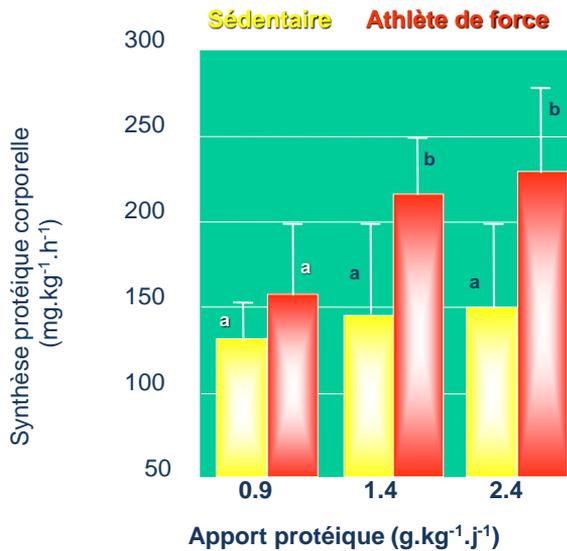


D'après Peres,

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

67

## Protéine et synthèse Musculaire



a, b : p<0.05

Tarnopolsky,

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

68

## Utiles, futiles, inutiles ? ... dangereux ?

	Green	Amber	Red
Endurance	Caffeine Carbohydrate Gels/drinks Beta-alanine Beetroot Juice Sodium Bicarb/Citrate Antioxydants	Taurine Cherry Active L-Carnitine	Ephedrine Methylhexanamine Herbal Supplements Citruline Malate L-Arginine Synephrine
Strength/Size	Creatine Protein	Leucine BCAAs	ZMA Anything 'Anabolic' Testosterone Boosters Herbal Supplements Colostrum
Health	Probiotics Electrolytes Vitamin D	Vitamin C Multi Vitamin Glucosamine Quercetin Glutamine Fish Oil Collagen	Magnesium Herbal Supplements



**Table 1**  
Summary of some of the most common supplements grouped as Green – strong evidence of a performance effect, Amber – moderate or emerging evidence or Red – lack of evidence, high risk of contamination and/or currently prohibited by WADA based upon authors interpretation of the existing published literature.

A n'utiliser que sur avis d'un professionnel de la santé

www.sergepieters.net – AWBB – septembre 2019

69

## Les produits pour sportifs ?



www.sergepieters.net – AWBB – septembre 2019

70

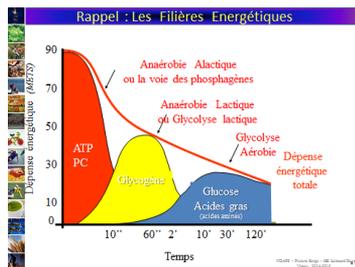
## Des super-aliments pour les jeunes Sportifs



www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

71

## De la théorie à la pratique



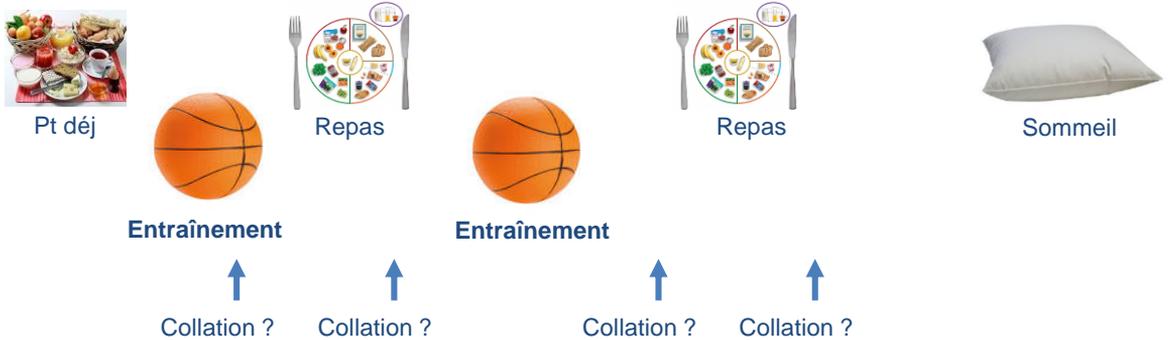
Que manger les jours d'entraînement ?  
 Que manger la veille du match ?  
 Que manger avant, pendant et après le match ?

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

72

## Que manger les jours d'entraînement ?

### Le bon timing des repas et des collations



www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

73

## Que manger pour un match ?

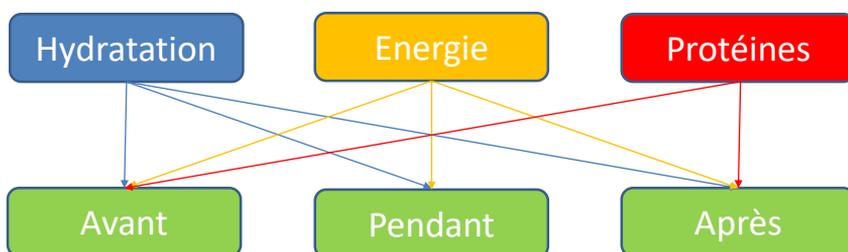
Les grands principes de l'alimentation du basketteur :

- ✓ Prévenir la déshydratation et le coup de chaleur
- ✓ Eviter le risque d'hypoglycémie à partir de la 2<sup>ème</sup> mi-temps
- ✓ Maintenir un niveau de vigilance jusqu'à la fin (et prolongations)
- ✓ Garder un tonus musculaire et une précision pendant toute la partie
- ✓ Prendre du plaisir.
- ✓ Toujours tester votre stratégie avant la compétition

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

74

## Que manger la veille du match ? Avant, pendant et après ?



www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

75

## Que manger pour la compétition ?

### Exemple la veille au soir



www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

76



77



78

## Composition du petit-déjeuner

Petit- déjeuner Composition	Apport énergie (kcal)	Protéines (grammes)	Glucides (grammes)	Lipides (grammes)
<b>Continental :</b> 2 tartines pain. Beurre. Confiture. 1 bol lait ½ écrémé. 1 jus d'orange	526	15,4	84,5	14
<b>Continental modifié :</b> 2 tr pain, choco, verre de lait chocolaté	604	16,6	83,8	22,5
<b>Céréales :</b> flocons d'avoine, 1 bol de lait ½ écrémé, 1 jus d'orange	373	15,3	61,1	7,5
<b>Céréales :</b> 1 bol céréales sucrées, 1 bol lait ½ écrémé,	232	9,6	38,9	4,2
<b>Viennoiserie :</b> 2 croissants, 1 bol lait ½ écrémé chocolaté.	419	12,2	48,6	19,5
<b>English breakfast :</b> 2 tr bacon, 1 œuf brouillé, 2 tr pain toasté, marmelade, beurre, saucisse, tomate, thé sucré	575	23,4	59,6	27,2
<b>Biscuit petit-déjeuner (4 pcs) + verre de lait</b>	340	11,8	45	12,5

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

= 6g

= 10g

79

## Que manger pour la compétition ?

Exemple le petit-déjeuner (3h avant échauffement)



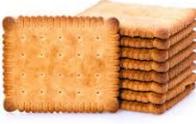
www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

80

## Que manger pour le match ?

### Si match l'après-midi (3h avant échauffement)








Pt déj



Repas



**MATCH**



Repas



Sommeil

Collation ?

Collation ?

Collation de récupération !

Collation ?

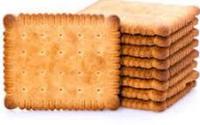
www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

81

## Que manger pour le match ?

### Si match l'après-midi ou pause courte (3h avant échauffement)






OU encore ....



Pt déj



Repas



**MATCH**



Repas



Sommeil

Collation ?

Collation ?

Collation de récupération !

Collation ?

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

82

## Que manger pour le match ?

### Si plusieurs matches matin et après-midi

The diagram illustrates the timing of meals and matches. It shows a sequence: Pt déj (breakfast) → MATCH → Collation ? (snack) → Collation de récupération ? (recovery snack) → Repas (meal) → MATCH → Collation ? (snack) → Collation de récupération ? (recovery snack) → Repas (meal) → Sommeil (sleep). Blue arrows point from the recovery snacks to the matches.

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

83

## Que faire avant la compétition?

- Dès le début de l'échauffement,
- 2 gorgées d'eau ou de boisson sport toutes les 10 minutes
- Rinçage de bouche

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

84



## LA RÉCUPÉRATION



www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

87

## RATION DE RÉCUPÉRATION - Exemple :

150% des pertes hydriques



Ou boisson de l'effort, jus de fruits dilué, soupe de légumes

Ou saccharose, miel, bonbons, barres de céréales, biscuits, fruits secs, pain d'épices, ...



	Total (g ou mg)	Sportif de 75kg (g.kg <sup>-1</sup> .j <sup>-1</sup> )
Energie	1325	17,6
Protéines	52,5	0,7
Lipides	43,4	0,57
Glucides	180	2,4
Sodium	1748	
Potassium	2599	
Fer	2,09	
Magnésium	237	

www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

88

## En conclusion



Alimentation variée, équilibrée,  
saine et savoureuse tous les jours



Hydratation



Energie avant, pendant et après  
l'entraînement



Gestion hydratation et alimentation pour la  
compétition

[www.sergepieters.net](http://www.sergepieters.net) – AWBB - septembre 2019

89

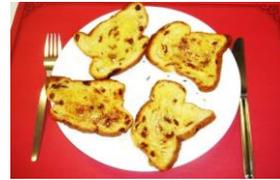
## Merci pour votre attention.



[www.sergepieters.net](http://www.sergepieters.net) – AWBB - septembre 2019

90

## Atelier de cuisine pour sportifs



www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

91



La diététique du sportif à votre service



www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019  
pieters.diet@skynet.be

92

## La consultation diététique

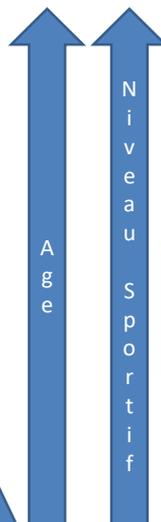
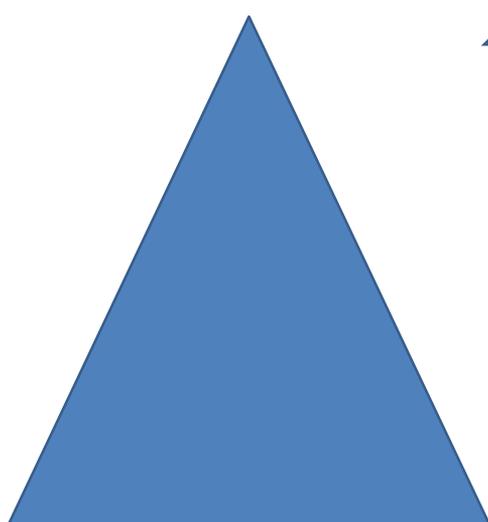
Pour établir votre bilan il est nécessaire de vous munir de ...

- ✓ Formulaire sur les habitudes alimentaires
- ✓ Enquête alimentaire sur 7 jours
- ✓ Planning des compétitions
- ✓ Plan et programme détaillé des entraînements
- ✓ Prise de sang nutritionnelle et analyse d'urine (cf Médecin)
- ✓ Liste des produits, compléments/suppléments utilisés
- ✓ ...

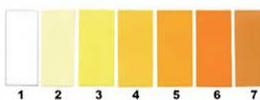
www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

93

## Education nutritionnelle des jeunes sportifs



Quelle est la couleur de votre urine?



www.sergepieters.net – AWBB - septembre 2019

94