

Sport et Santé :

« Que ton aliment soit ton seul médicament »



D. PAUQUET

Diététicien - Nutritionniste du sport

Licencié en Sciences Biomédicales

OVERSTIMS

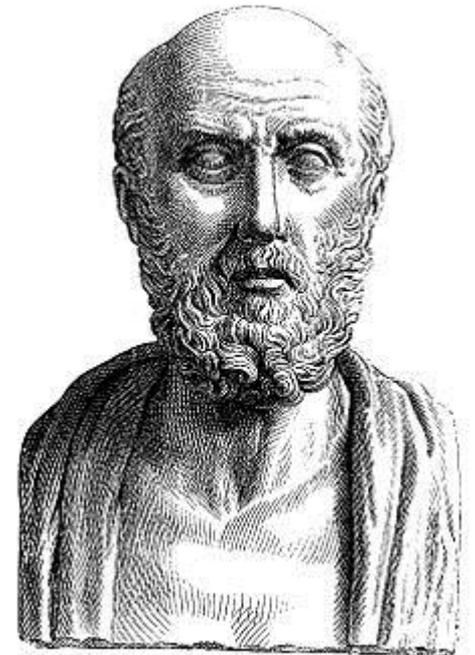
www.nutripauquet.be

Jog'In Attitude

LIEGE le 21/05/2015

"QUE TON ALIMENT
SOIT TON SEUL
MÉDICAMENT"

Hippocrate



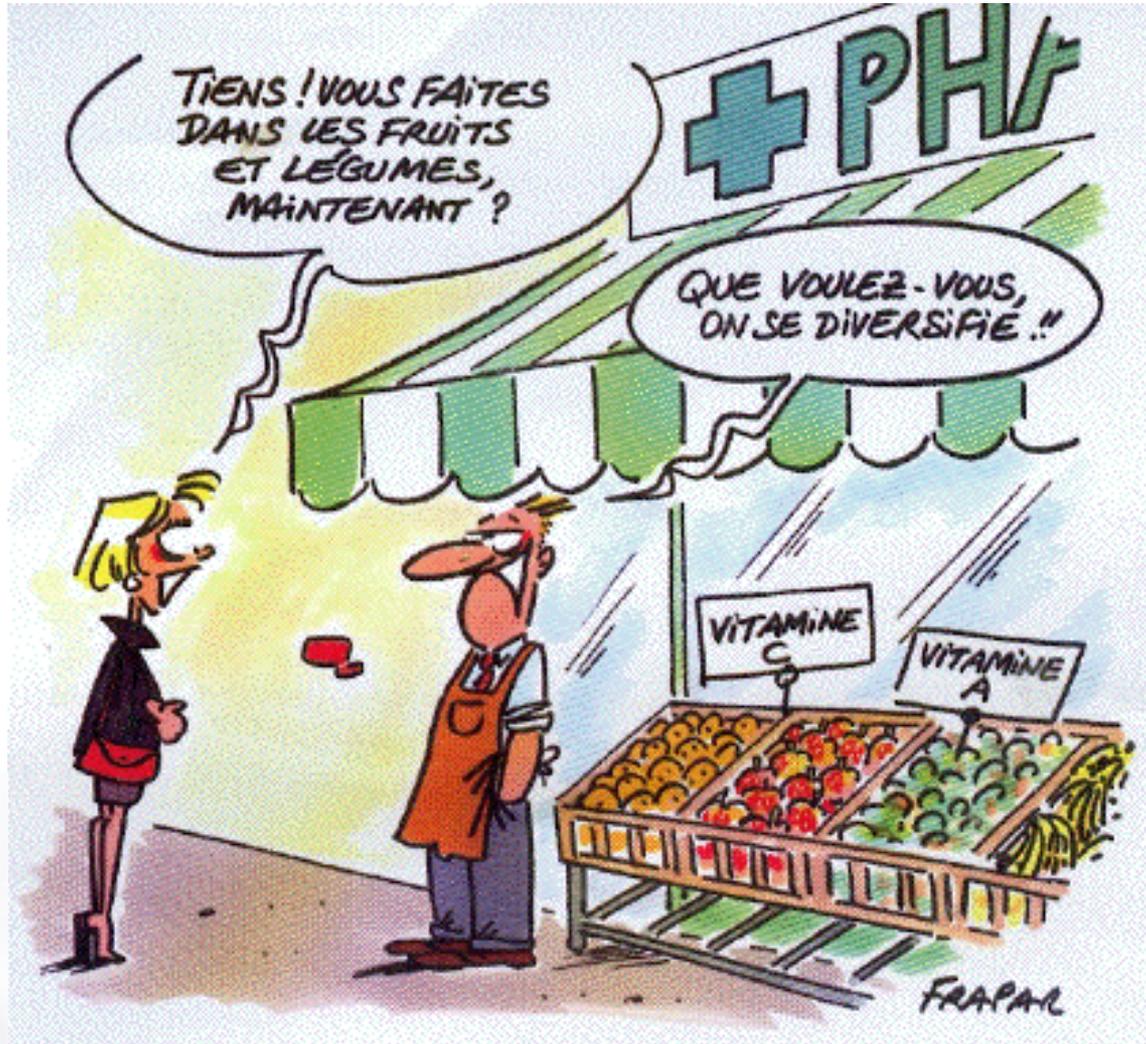
460 AV JC

PLAN DE L'EXPOSE

- INTRODUCTION
- Nutrition et fatigue
- PRINCIPES DE CHRONO-NUTRITION
- Journée « type »
- « Aliments SANTE »
- Sport et hygiène de vie : l'accord gagnant
- QUESTIONS / REPONSES

Aliments, régimes, compléments, suppléments, médicaments, ...

“ Il y a à boire et à manger !”





QUE TA NOURRITURE
SOIT TON REMÈDE
ET TON REMÈDE,
TA NOURRITURE.
HIPPOCRATE



MOTIFS DE CONSULTATIONS

- Perte de poids
- Perte de masse graisseuse
- Silhouette
- Raisons médicales (DIAB, HTA, CHOL,...)
- Intolérances et allergies alimentaires
- Sportifs
- Crampes, tendinites, RGO,...
- Prise de masse maigre
- **Fatigue**



QUELS TYPES DE FATIGUES ?

- **FATIGUE GENERALE**
- **FATIGUE MENTALE**
- **FATIGUE MUSCULAIRE**
- **FATIGUE DIGESTIVE**

Etapes préliminaires

1. Biologie sanguine complète
- 2. Rééquilibrage alimentaire**
3. Activités physiques
4. Gestion du stress

Rééquilibrage alimentaire

- Chrono-nutrition
- Equilibre acide-base
- Fruits et légumes +++
- 12 « aliments qui soignent »
- Hydratation,
- Rapport glucides IG bas / IG haut
- ...

UN CONCEPT INTERESSANT : LA CHRONO-NUTRITION



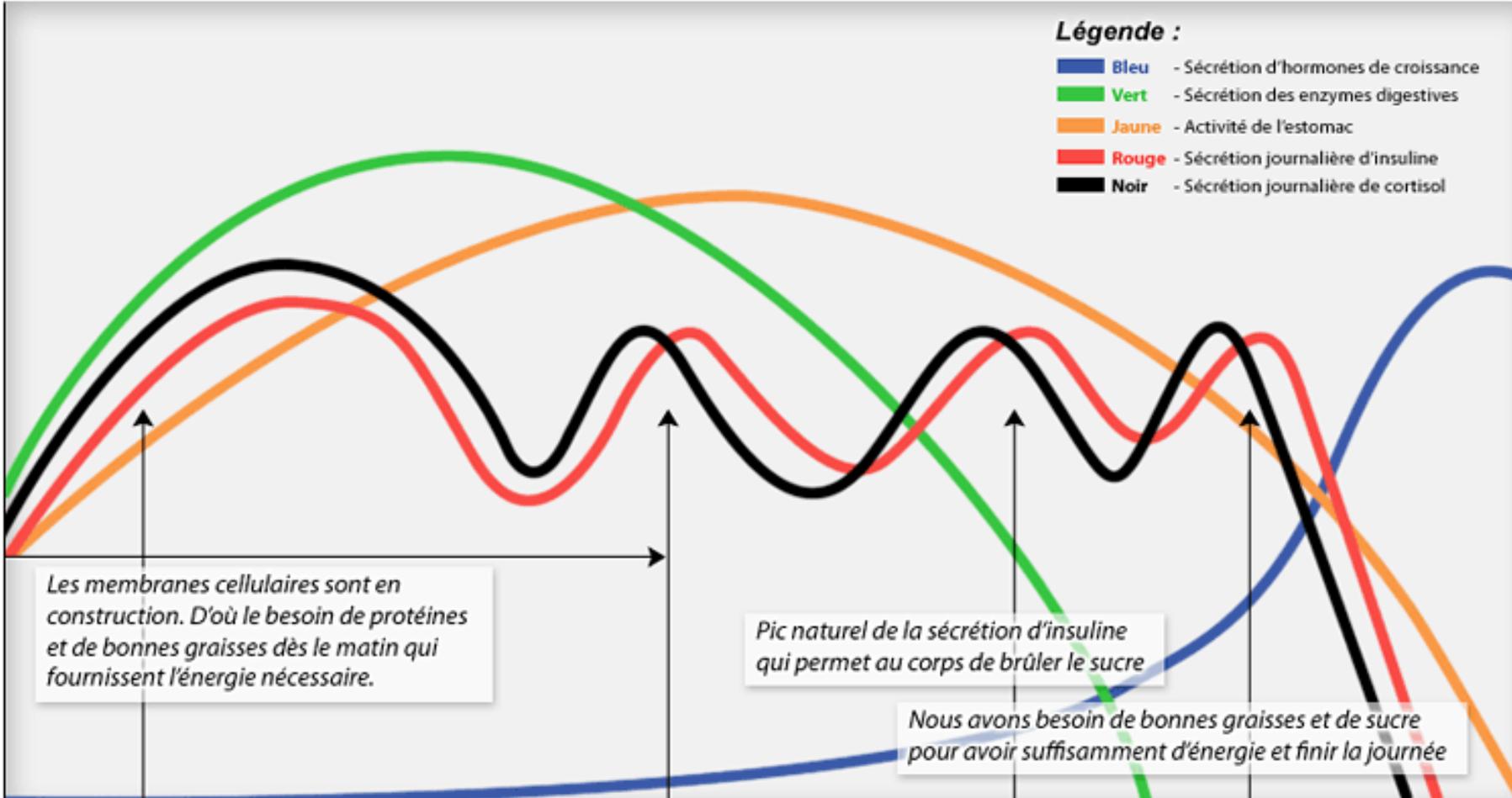
QUE MANGER, A QUEL MOMENT...?



- **Le matin :**
 - Sécrétions de **lipases** afin d'utiliser les graisses pour fabriquer les parois cellulaires, et de protéases pour entamer le processus de fabrication des parois cellulaires
 - Sécrétion d'insuline et mise en route de l'utilisation des sucres lents afin d'assurer progressivement les transferts
- **Le midi :**
 - Sécrétion de **protéases et des amylases**, mise en place des protéines cellulaires, stockage des réserves protéiques et des globulines de défenses
- **L'après-midi :**
 - Apparition d'un **pic insulinique** permettant l'utilisation des sucres rapides et semi rapides pour éviter le déstockage des protéines et compenser la fatigue liée au fonctionnement des organes
- **Le soir :**
 - **Il n'y a pratiquement plus de sécrétions digestives**, ce qui ralentit considérablement l'assimilation des aliments. Et comme on métabolise peu, on va stocker !

ACTIVITÉ DE SÉCRÉTION HORMONALE

- Légende :**
- Bleu - Sécrétion d'hormones de croissance
 - Vert - Sécrétion des enzymes digestives
 - Jaune - Activité de l'estomac
 - Rouge - Sécrétion journalière d'insuline
 - Noir - Sécrétion journalière de cortisol



Les membranes cellulaires sont en construction. D'où le besoin de protéines et de bonnes graisses dès le matin qui fournissent l'énergie nécessaire.

Pic naturel de la sécrétion d'insuline qui permet au corps de brûler le sucre

Nous avons besoin de bonnes graisses et de sucre pour avoir suffisamment d'énergie et finir la journée

MPS

7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	16:00	18:00	20:00	22:00		
PETIT DÉJEUNER						DÉJEUNER		DÎNER			
7 h						16 h → 18 h		20 h → 8 h			
<ul style="list-style-type: none"> - les protéines - les bonnes graisses, le fromage et l'huile d'olive - les bons féculents (pain, blé, riz, pâtes) 						<ul style="list-style-type: none"> - les protéines - les bonnes graisses (huile d'olive) - Les bons féculents (pâtes, riz) - Légumes 		<ul style="list-style-type: none"> - le temps du sucré - chocolat noir + fruits 		<ul style="list-style-type: none"> - les protéines (poissons gras ou viande maigre) - les légumes + Huile d'olive 	

CHRONO-NUTRITION : EN BREF

- **PETIT-DEJEUNER GRAS/PROTEINE/SALE :**

EX : Pain + beurre + fromage

- **DINER COPIEUX/DENSE :**

Ex : VVPO (protéines)+ FECULENTS + LEGUMES

- **GOUTER SUCRE :**

Ex : chocolat / biscuits... + fruits / laitages

- **SOUPER LEGER :**

EX : VVPO (protéines) + LEGUMES

JOURNEE TYPE (1/6)

PETIT-DEJEUNER

70 à 100 gr de pain d' épeautre + 1 càc huile d'olive
+ 40 gr de fromage COMTE
+ 2 tranchettes de filet de poulet ou de saxe ou 1 oeuf

COLLATION (FACULTATIVE)

1 œuf ou 2 mini Babybel ou 1 bol de potage / jus de légumes ou 2 galettes de riz

JOURNEE TYPE (2/6)

REPAS DE MIDI

Viande ou poisson ou Quorn (150 gr)

+ 250 gr de légumes variés

+ 4 càs de Quinoa ou pâtes complètes ou blé ou lentilles
(100 gr cuits)

OU une salade garnie + vinaigre de riz + 200 gr de thon
ou crevettes ou scampis

+ 70 gr de pain (ou 3-4 Krisprolls ou galettes de riz)

JOURNEE TYPE (3/6)

GOUTER (15h – 17h)

1 Fruit de saison + 10 noix + 20 gr de chocolat noir

OU une banane + 1 laitage au soja

OU 50 gr de biscuits secs / barres céréalières

+ 1 SMOOTHIE

OU 2 tranches de Pain d'épice ou 4 cracottes + miel

+ 1 yaourt

OU 2 crêpes au sarrasin + gelée de fruits + lait

d'amande

OU 50 gr de flocons d'avoine + lait de soja

JOURNEE TYPE (4/6)

SOUPER

Viande ou poisson ou Quorn (200 gr)
+ 300 gr de légumes variés
+ FECULENTS UN SOIR SUR DEUX EN MOYENNE

OU Salade garnie (+ graines de tournesol, lin, courge,...)
+ THON + huile d'olive + vinaigre de pomme
SANS PAIN (OK 30 gr)

JOURNEE TYPE (5/6)

SOUPER

OU Soupe chinoise : bouillon de poule, légumes wok surgelés, 8 scampis

OU Quiche « maison », flan de légumes, lasagne végétarienne, omelette,...ou pâtes (1 à 2 X/SEM)

JOURNEE TYPE (6/6)

COLLATION DE SOIREE (FACULTATIVE)

200 gr de fromage blanc

OU 1 pomme + cannelle

OU quelques amandes ou noix de brésil

OU 1 tisane + 3 càs de yaourt au soja

Grandes tendances...

- **BIO**
- **SANS GLUTEN**
- **SANS LACTOSE**
- **REGIME PALEOLITIQUE**
- **Compléments et suppléments alimentaires versus médicaments**



>>>> ALCALINISANTS

NOUVEAUTÉS 2015

- ✓ Nouvelle gamme
"Sans Gluten"
- ✓ Nouveaux produits
- ✓ Nouveaux arômes

DÉCOUVRIR



Aliments acidifiants ,indigestes ou “encrassants” (à éviter)

- Aliments riches en additifs (E...)
- Aliments industrialisés / en conserve / tout préparés
- Viande rouge
- Lait de vache
- Chocolat, barre chocolatée
- Pâtisseries
- Sodas et boissons trop sucrées (> 12 %)
- Boissons glacées, crèmes glacées
- Vinaigre, moutarde
- Piments, poivre, épices, curry
- MEDICAMENTS

>>>> ACIDIFIANTS

Les vertus des fruits



Les cerises
calment
les nerfs



Les raisins
aident à la
circulation du sang



Les pêches
sont riches en
potassium



Les pommes
fabriquent les
défenses naturelles



La pastèque
aide à contrôler le
rythme cardiaque



Les oranges
font une
belle peau



Les fraises
luttent contre le cancers
et le vieillissement



Les bananes
donnent de
l'énergie



L'ananas
brûle les graisses



Les myrtilles
protègent le cœur



Les kiwis
augmentent
la masse osseuse



La mangue
protègent contre certains
cancers

Les 12 aliments qui soignent

Protecteurs ou curatifs, voici ceux
qui nous font du bien...



L'artichaut



Ami du foie et diurétique, il active la sécrétion biliaire, la vésicule, mais aussi les reins. Il stimule la régénération des cellules hépatiques du foie épuisées par un excès de médicaments, d'alcool et de viande. Il est aussi riche en antioxydants dont certains jouent un rôle sur la baisse des triglycérides, tandis que d'autres pourraient contribuer à abaisser les risques de cancer du gros intestin.

Le pois chiche



Comme toutes les légumineuses (lentilles, fèves, pois cassés), il est très **riche en protéines végétales, vitamines, minéraux, fibres alimentaires et glucides assimilables**. Il est aussi tonifiant, aide à la digestion, élimine l'acide urique et renforce le moral (grâce au tryptophane, un acide aminé qui aide à combattre la dépression).

Le Curcuma



C'est pour **ses vertus antioxydantes et anti-inflammatoires** que les chercheurs tentent d'expliquer l'écart de fréquence étonnant des cancers entre l'Inde, dont il est originaire, et les pays occidentaux. Il est aussi **alcanisant** (il diminue l'acidité) et **stimule la digestion** et la sécrétion biliaire.

La Châtaigne



Riche en manganèse, potassium et vitamine C, ses glucides sont composés d'amidon. Un amidon qui résiste à la digestion et qui a donc un effet **protecteur sur la santé du côlon.**

On peut utiliser la farine de châtaigne pour faire des préparations **sans gluten.**

L'ail et l'oignon



« Ail le soir, oignon le matin fait le malheur du médecin » dit le dicton !
Dynamisants, antibactériens, antiseptiques, antibiotiques naturels, amis du cœur et des vaisseaux, l'ail et l'oignon diminueraient les risques de développer certains cancers, à condition d'en consommer tous les jours. Mangez-les le plus souvent crus (émincés, écrasés). Pour neutraliser l'odeur, mangez un grain de café, d'anis, de cumin, de cardamome, une branche de persil ou croquez une pomme.

Les algues



Wakamé, kombu, nori... ces végétaux marins vieux de plus d'un milliard d'années sont **chargés de micronutriments** (vitamines et minéraux) dont on continue de découvrir les bienfaits. Notamment ceux des alginates (utilisés comme épaississants, gélifiants, émulsifiants et stabilisants) et des fucoïdanes (composants du Limu Moui, algue des îles Tonga, dont la biochimie est proche du lait humain) qui **protègent le système cardiaque** en réduisant les graisses absorbées et la pression sanguine, avec un effet anticoagulant.

Elles **stimulent l'immunité** grâce à leurs **propriétés antivirales antibiotiques** : le wakamé par exemple, lutterait contre le virus de l'herpès et participerait à la protection du système digestif, cardiaque, circulatoire et immunitaire.

Le maquereau



Comme la sardine, le thon, le saumon ou le hareng, il est très riche en oméga-3, mais concentre moins de métaux lourds. Il préserve le système cardio-vasculaire et apporte des protéines de bonne qualité. Cru, en tartare ou mariné, il conserve ses oméga-3. Sinon, privilégiez les cuissons douces en papillote ou à la vapeur.

La noix



Plein d'oméga-3, de bons acides gras, et de protéines indispensables au bon fonctionnement des neurones, du cerveau et du système cardio-vasculaire, c'est l'aliment des stressés par excellence ! Les noix rassasient et contrairement à une idée reçue ne font pas grossir. Mangez-les fraîches ou sèches

La pomme



Trois par jour auraient un **effet sur le cholestérol** modéré. Elle est bonne pour le cœur, les vaisseaux, et agit sur notre capacité respiratoire. À condition d'être croquée loin des repas, elle combat l'acidité. La pomme blanchit les dents et les nettoie grâce à son acide oxalique. Consommez-la bio avec la peau ou en compote.

Le chou



Choux verts, blancs, rouges, fleurs, frisés, de Bruxelles... les choux soignent tout. Diurétiques, hypoglycémiant, antianémie, antidépresseur, antiinflammatoire, il réduit les risques de cancer à condition d'en consommer souvent. Le chou vert contient trois fois plus de calcium métabolisable que le lait de vache. Achetez-le lourd et compact et dégustez-le selon vos préférences, cru ou cuit en choucroute...

Le citron



Antiseptique, antibactérien, il booste nos globules blancs et aide notre système immunitaire à combattre les maux qui touchent la sphère ORL (grippe, angines, bronchites, aphtes). Antioxydant, anti-âge, il reminéralise le corps tout en le désacidifiant. La « cure citron » est idéale au printemps.

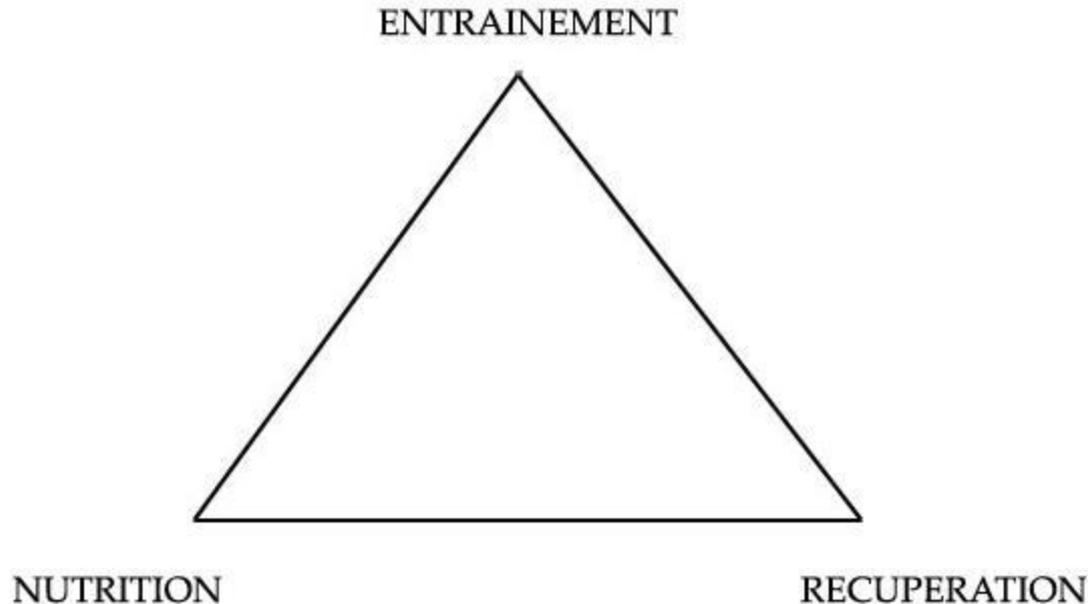
L'avoine



Il existe sous forme de flocons, de son ou de « lait ». De toutes les céréales, elle est la plus **riche en graisses surtout insaturées** (du « bon gras » protecteur de la fonction cardio-vasculaire) et en protéines, ce qui en fait un antifatigue par excellence. Elle est aussi **légèrement sédative** en cas d'insomnie liée au stress intellectuel. **Fortifiante**, elle stimule la thyroïde et le pancréas. Rassasiante, elle facilite le transit et contribue à baisser le cholestérol. Recette antifatigue : faire cuire 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine et du lait d'avoine chaud ; y ajouter fruits secs ou banane.

Sport et hygiène de vie : l'accord gagnant

Pour optimiser ses performances, le sportif doit adopter une hygiène de vie irréprochable. Entraînement, alimentation, récupération... rien ne doit être laissé au hasard.



Le suivi médical

- Il permet de veiller au maintien de la **santé**
 - Il contribue à optimiser **l'entraînement**
 - Il favorise le dépistage précoce d' un éventuel état de **surentraînement**
- ▶ différentes évaluations (physiologique, biomécanique, biologique, psychologique et nutritionnelle)

La plan d'entraînement

- Etabli par l'entraîneur, **évolutif**, il s'**adapte** à la condition du sportif et permet une progression optimale.
- Le respect en particulier des **phases de repos** est essentiel pour obtenir tous les effets positifs attendus (grâce au phénomène de surcompensation)
- Vouloir trop en faire aboutit souvent à un résultat contraire et à un état de fatigue toujours long à corriger

L'échauffement

- Avant tout exercice, un échauffement cardio-respiratoire est indispensable mais également musculo-tendineux sous la forme d'étirements progressifs, jamais douloureux, alternant tension (7 sec) et relâchement (7 sec).
- Amélioration de l'élasticité musculaire
- Limite le risque de blessures

L'alimentation



Le rôle clé de l'alimentation

Les règles de base d'une alimentation quotidienne saine et équilibrée sont à connaître et appliquer avant même de s'intéresser aux stratégies alimentaires spécifiques à son sport de prédilection.

Une alimentation variée doit assurer un apport nutritionnel de qualité, équilibré en glucides, protéines, lipides, vitamines et oligo-éléments.

Il est souhaitable de :

- ▣ Consommer des aliments de **tous les groupes** chaque jour.
- ▣ **Éviter de sauter un repas** et limiter le grignotage pour respecter sa ration énergétique.
- ▣ Prendre un **petit déjeuner équilibré** assurant un quart des besoins quotidiens.
- ▣ **Équilibrer** au mieux son alimentation au lieu d'abuser de sucrés et de produits ultra-transformés.



Il est souhaitable de :

- ▣ Préférer la consommation des laitages **frais**, volailles, viandes maigres, poissons, fruits, légumes et féculents.
- ▣ Modérer au contraire la consommation des fromages **gras**, viandes grasses, fritures, sauces et cuissons au beurre, pâtisseries à la crème.
- ▣ Surveiller régulièrement son **pourcentage de masse grasse** (plutôt que son poids)

Gare à l'alcool !!!



Was last night really worth it?

It's not the drinking It's how we're drinking

Les méfaits de l'alcool

- **L'alcool n'est pas l'ami du sportif !**
- Ses effets sur les muscles, la régulation de la température du corps, la coordination des mouvements,... sont très clairement négatifs.



L'alcool et le sport

- L'alcool allonge les temps de réaction visuels et auditifs, perturbe la coordination et limite la rentabilité des gestes
- L'alcool modifie les capacités de jugement et augmente l'agressivité.



L'alcool et le sport

- L'alcool pénalise le sportif en **diminuant les capacités de récupération**.
- L'alcool provoque des **maladies chroniques** gravissimes (foie), avec le développement de cancers.
- L'alcool peut provoquer une dépendance, conduisant à une **désocialisation** du sportif

La récupération



La récupération



- Le repos qui fait suite à l'exercice physique n'est pas une période passive pendant laquelle notre organisme est inactif, bien au contraire !
- **La réhydratation doit être précoce et prolongée après l'activité physique, jusqu'à un apport de 3 litres d'eau par 24 heures.**
- **Elle doit s'accompagner de l'absorption de glucides** permettant de reconstituer les stocks de glycogène musculaire (dans les deux heures qui suivent l'effort).

La récupération



Le sommeil

- « Dormir est important » dans la vie du sportif.
- C'est un des éléments privilégiés d'une bonne hygiène de vie.
- On ne « rattrape » pas son sommeil de la semaine, le dimanche lors d'une bonne sieste !!
- « Une heure de sommeil perdue, est définitivement... perdue

Le sommeil

- Il doit être régulier et quantitativement important d'autant plus que l'entraînement est intensif.
- Dans le cadre d'un entraînement pluriquotidien, une sieste peut être précieuse car réparatrice.
De courte durée (30 à 45 minutes), elle constitue un excellent complément au sommeil et accélère la récupération.

10 CONSEILS (EN VRAC)

1. Evitez les jus de fruits (même pressés / frais) le matin >> préférez de l'eau tempérée + jus de citron
2. Pas de fruit comme dessert (20 min avant ou 1 heure après le repas ou en dehors / collation)
3. Préférez le vin rouge et le champagne aux autres alcools
4. Consommez des féculents (pâtes) le mercredi et le week-end
5. Drainez votre foie et refaites votre flore intestinale 1 à 2 fois par an (Janvier / juillet)

10 CONSEILS (EN VRAC)

6. Testez le Quinoa, le boulgour, les grains de chia, la spiruline, les baies de goji, le Quorn, les steak de soja, le lait de riz, le pain d'épeautre,...
7. Limitez le LACTOSE et le GLUTEN
8. Evitez les sodas light (OK une canette sporadiquement, après le repas de midi)
9. Poisson gras 1X/SEM, pas moins, pas plus...
10. **VARIEZ LES POISONS...**

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

Damien PAUQUET

www.nutripauquet.be

www.fit-slim.be

www.overstims.com