

L'ALIMENTATION AU QUOTIDIEN

PETIT DÉJEUNER :

- 1 fruit crû de saison ou 1 compote sans sucre ajouté
- 1 apport de protéines animales : œuf coque, jambon, yaourt de chèvre, brebis ou soja
- Müesli traditionnel ou pain au levain avec du beurre ou de la purée d'amandes
- 1 bol de thé, infusion ou café léger non sucré

Encadré : Un apport de protéines est essentiel au petit déjeuner pour le dynamisme, la concentration et la qualité de l'entraînement : Digestipain® est un petit pain gourmand contenant autant de protéines qu'un œuf, garanti sans gluten et sans lait. Il est idéal pour toute la famille, les personnes intolérantes au gluten ou ne souhaitant pas manger « salé »

DÉJEUNER :

Repas à dominante de protéines et de légumes

- Entrée assaisonnée de crudités
- Une portion de protéines animales (mini 120 à 150 g) :
- >> 2 à 3 fois par semaine : volaille, lapin, canard fermier
- >> 2 à 3 fois par semaine minimum : poisson ou fruits de mer ou crustacés
- >> 2 à 3 fois/semaine maximum : filet porc ou bœuf (rumsteck, tranche, steak haché à 5% MG ...) ou veau (gîte, noix, filet) ou abats ou œufs
- Légumes verts assaisonnés associés - selon l'appétit ou en cas d'entraînement - à des produits céréaliers : pâtes, boulgour, légumes secs, riz basmati, quinoa, millet, orge, céréales...
- Facultatif : 1 à 2 tranches de pain ou 1 Digestipain®
- Un produit laitier : yaourt nature, fromage frais et/ou 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté

COLLATION :

1 à 2 Protéinov moelleux aux amandes ou 1 barre goji/amandes ou 1 biscuit aux figes bio

DÎNER :

Repas à dominante de produits céréaliers et végétaux

- Entrée assaisonnée de crudités ou potage
- Produits céréaliers, légumineuses ou 80 à 100 g de volaille, fruits de mer, poisson, crustacés. Idéalement ne pas consommer de protéines animales en cas d'entraînement en soirée
- Légumes verts assaisonnés selon l'appétit
- Facultatif : 1 à 2 tranches de pain
- 1 yaourt ou fromage frais et/ou 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté

Pendant l'entraînement :

En cas d'entraînement entre 12h et 14h

Bien penser à l'apport de protéines au petit déjeuner et consommer en collation 1 à 2 moelleux aux amandes ou 1 barre goji/amandes

Pendant l'entraînement, boire régulièrement 2 gorgées de boisson toutes les 10 à 15 min :

- Durée < 1 h : eau associée à une boisson d'effort pour optimiser l'hydratation (sodium, magnésium, vitamines, oligoéléments, BCAA, acides aminés, Eleuthérocoque)
- Effort > 1 h ou à jeun : environ 500 ml/ heure d'une boisson d'effort.
- Pour les efforts > 2 h, éventuellement 1 barre goji/amandes ou 1 biscuit figes bio

En récupération dès la fin de l'effort :

- Boisson de récupération en cas d'entraînement intense ou à forte sollicitation musculaire. En cas de crampes, courbatures ou fatigue musculaire, à remplacer par 1 stick de Minéralinov.
- Fruit frais ou secs, moelleux amandes bio ou barre goji/amandes idéale pour la récupération (25% protéines, BCAA acides aminés fonctionnels, vitamines, minéraux désacidifiants).

En période de fatigue, d'entraînement intensive ou 1 mois avant une épreuve sportive

- Vitalinov ou équivalent (12 vitamines, 7 minéraux et oligoéléments, Tyrosine, Coenzyme Q10 et Eleuthérocoque) : 1 à 2 gélules au petit déjeuner
- Effinov Oligo ou équivalent (spiruline, ulvaline, eau de mer, magnésium sous forme désacidifiante) : 1 dose le matin pour optimiser les réactions cellulaires. A remplacer par Minéralinov (minéraux sous forme désacidifiante, vitamines et extraits végétaux pour neutraliser l'acidité tissulaire) en cas de sensibilité aux crampes, courbature, fatigue musculaire, stress, fatigue
- Effinov Oméga 3 ou équivalent (oméga 3 naturels issus de petits poissons sauvages) : 4 gélules au cours du dîner. En cas de sensibilité intestinale, remplacer par Probiotinov Confort (probiotiques de haute qualité fortement dosés à 10 milliards par gélule) : 2 gélules le matin à jeun.

Nutrition et entraînement

Votre alimentation avant l'effort

La nutrition est essentielle pour optimiser vos performances le jour d'une compétition, mais également pour votre santé au quotidien.

Elle vous permet d'être plus performant pendant vos entraînements, de mieux récupérer, d'être plus dynamique tout au long de la journée.

Si vous consommez une collation, respecter un délai minimal d'1h à 1h30 avant le début de votre entraînement et de privilégier les aliments sans gluten et sans lait pour optimiser votre confort digestif : 1 banane bien mûre, quelques noix, noisettes

ou amandes, 1 à 2 moelleux aux amandes bio, 1/2 à 1 Digestipain®, 1 barre Goji/amandes ou pomme/amandes, 1 biscuit aux figues bio, 1 smoothie du sportif bio ou 1 compote sans sucre ajouté.

Votre alimentation pendant l'effort

La nutrition sous forme liquide représente la solution optimale pour votre confort digestif, vos performances et votre hydratation. En effet, l'effort musculaire est à l'origine d'une modification de la répartition des volumes sanguins : l'organisme privilégie alors la nutrition des muscles (pour réguler la température corporelle et l'oxygénation, éliminer les toxines, assurer les apports en nutriments...), au détriment des organes digestifs.

Par ailleurs, en fonction du type d'activité et du climat, il peut être possible de perdre plus de 2 litres/heure ! Or une déshydratation de 1% du poids corporel (700 g pour un athlète de 70 kg) engendre une baisse des capacités des performances d'environ 10%, une déshydratation de 2% une baisse de 20%, etc. La déshydratation augmente également les risques de tendinites, de calculs rénaux, de fatigue, de troubles digestifs...

La qualité de la boisson que vous consommez au cours de l'effort est donc essentielle. Nous vous conseillons de bien la choisir. Elle vous apporte des minéraux en forte quantité et sous une forme désacidifiante (citrate, bicarbonate) pour limiter les risques de crampes liés à l'acidité musculaire, des vitamines, des glucides à assimilation progressive et selon une concentration adaptée à vos capacités d'assimilation, des isolats de protéines et des acides aminés spécifiques (BCAA, leucine, glutamine, arginine).

En pratique : boire 2 petites gorgées d'une boisson d'effort toutes les 8 à 10 min, soit un volume moyen de 500 à 800 ml/heure. Ce volume mérite toutefois d'être adapté à votre propre capacité de distension de votre estomac au cours de l'effort, le volume de boisson toléré par un sportif pouvant varier de 200 ml à plus d'1,5 litres/heure !

Nous vous conseillons donc de trouver le volume « maximal » qui vous permet de conserver un confort digestif optimal. En période hivernale, du fait de la diminution de la transpiration, vous pouvez réduire votre volume de 150 à 200 ml/heure, en augmentant alors légèrement la concentration de la boisson de façon à consommer la même quantité de poudre que par climat plus chaud.

Si vous souhaitez conserver votre boisson personnelle (eau, sirop, boisson énergétique autre), nous vous conseillons de par une boisson qui vous apporte les BCAA, minéraux, vitamines, extraits végétaux et micronutriments permettant de compléter vos apports glucidiques et votre hydratation pendant l'effort.

Les gels énergétiques :

Ils sont souvent trop riches en glucides rapidement assimilés et trop pauvres en micronutriments. Ils augmentent les risques de troubles digestifs et ne compensent pas l'ensemble de vos besoins. Toutefois, si vous souhaitez quand même maintenir leur consommation, pour des raisons pratiques notamment, veillez au moins à fractionner vos apports (1/2 gel maximum par prise) et réduire d'environ 150 à 200 ml/heure les apports en boisson énergétique.

Les aliments solides :

Ils augmentent le temps et la difficulté de digestion. Toutefois, vous n'évoquez pas souffrir de troubles digestifs pendant ou après l'effort : si vous souhaitez maintenir leur consommation car vous mangez par faim ou car vous saturez du goût sucré des boissons (penser à des boissons goût légumes), veillez à boire 2 petites gorgées d'eau pure en même temps puis au cours des 10 min suivantes.

Privilégier les aliments sans lait et sans gluten, uniquement pour des entraînements d'une durée supérieure à 2h et pas plus d'une fois toutes les 1h30 à 2h : ½ à 1 banane bien mûre, 1 moelleux aux amandes bio, ½ à 1 barre Goji/amandes, quelques morceaux de fruits ou légumes lyophilisés, 1 barre aux figes bio ou pommes/amandes, ½ à 1 Digestipain® ou ½ sachet de boules de soja barbecue (gout salé).

Votre alimentation après l'effort

Les bénéfices de la récupération sont bien souvent sous-estimés : pourtant votre organisme est particulièrement enclin à récupérer au cours des 4 à 6 heures suivant votre effort. Une attention particulière sur votre nutrition au cours de cette période vous permet de récupérer de façon optimale, plus rapidement et plus efficacement.

En pratique, nous vous conseillons :

- Boire 500 ml d'une boisson d'effort composée d'acides aminés ramifiés, régulièrement par petites gorgées le plus tôt possible après l'effort. Cette boisson de récupération vous apporte des minéraux en grande quantité et sous une forme désacidifiante pour faciliter votre réhydratation, lutter contre les crampes, la fatigue musculaire et drainer les acides produits au cours de l'effort. L'idéal est une boisson qui contient également 50 % de protéines dont une très forte proportion d'acides aminés fonctionnels, de BCAA et de Leucine. La Leucine possède un effet spécifique sur le tissu musculaire qui permet d'améliorer la récupération ou la prise de masse musculaire. Qui contient par ailleurs de l'Arginine, de la Glutamine pour optimiser la protection de la muqueuse intestinale "agressée" par l'effort, des glucides à assimilation progressive pour reconstituer vos réserves de glycogène, 12 vitamines, 10 minéraux, des extraits de thé vert riches en polyphénols antioxydants, ainsi que des extraits d'ananas et de papaye naturellement riches en enzymes facilitant la digestion des protéines. En cas d'entraînement particulièrement éprouvant ou de recherche de prise de masse musculaire, boire à nouveau 250 à 500 ml de cette boisson avant le coucher et compléter votre hydratation avec de l'eau.
- En fonction de votre sensibilité intestinale et si vous consommez votre repas plus de 30 min après la fin de l'entraînement : associer 1 banane bien mûre, 1 à 2 Protéinov Moelleux amandes, 1 biscuit aux figes bio, 1 barre Goji/amandes ou pomme/amandes, 1 smoothie bio du sportif, du pain d'épices de qualité.
- Si votre effort n'a pas été traumatisant pour votre tissu musculaire (cas des entraînements de longue durée, à fort dénivelé ou engendrant des chocs), remplacer Effinov Amino Sport par Hydraminov Concentré Récup : 1 dose pure ou diluée dans un peu d'eau après l'effort. A renouveler au coucher en cas d'entraînement intense.
- Si vous êtes sujet aux crampes, courbatures ou fatigue musculaire, remplacer la boisson riches en acides aminés ramifiés par une qui vous apporte des minéraux : à boire dans 500 ml d'eau régulièrement après l'effort.

- En complément si vous avez beaucoup transpiré boire des eaux bicarbonatées de type St Yorre® ou Badoit® ou Vichy® ou Salvetat®. Elles n'apportent toutefois que de l'eau et des sels minéraux en faible quantité.

Repas de récupération : la qualité de ce dernier est essentielle.

En pratique :

- Entrée à base de légumes et/ou produits céréaliers : crudités, salade composée, potage ;
- Assiette associant des légumes, des produits céréaliers (riz, quinoa, millet, pomme de terre, pâtes, semoule, boulgour, épeautre...) et/ou des légumineuses (lentilles, fèves, haricots secs, pois cassés, pois chiches...). Pensez également aux préparations à base de soja (steak, tofu, saucisse...) qui représentent une excellente source de protéines végétales pour le dîner ;
- Facultatif : 1 à 2 tranches de pain au levain;
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté et/ou 1 produit laitier fermenté (yaourt, fromage blanc, fromage frais), de préférence à base de lait de chèvre ou brebis ou yaourt de soja.