



## JOUEURS / EQUIPES NATIONALES URBSFA

### ▪ GENERALITES

Une alimentation (sportive) adaptée aux besoins du footballeur aura, à coup sûr, un effet positif sur ses prestations. Un apport adéquat **en énergie et en eau** est en outre d'une importance primordiale pour des prestations optimales.

Des carences alimentaires conduisent inévitablement à :

- Un affaiblissement,
- De la fatigue,
- Une vitesse d'action réduite,
- De faibles prestations,
- Une prolongation de la durée de récupération après un match ou un entraînement difficile,
- de possibles blessures ou lésions de surcharge.

Il est donc très important d'une part, de compléter les réserves énergétiques à temps (sucres) et d'autre part, d'apporter des « briques » (protéines) pour reconstruire le corps et le préparer à une prochaine activité. De même, boire avant, pendant et après l'entraînement (ou le match) est absolument indispensable pour garantir de bonnes prestations. Sachant qu'une alimentation adaptée diminue le risque de blessures, un programme alimentaire bien équilibré est à conseiller.

Dans l'aperçu ci-après, nous évoquerons tous les aspects relatifs à une alimentation (sportive) et une hydratation adéquates.

### ▪ HYDRATATION

Le maintien ou l'obtention d'un bon équilibre en eau constitue l'un des éléments principaux pour les sportifs. Cela vaut également pour les footballeurs, qui perdent beaucoup d'eau pendant l'effort. Notre corps doit, en effet, évacuer la chaleur produite par la masse musculaire. Heureusement, notre corps dispose d'un mécanisme qui maintient notre



# INFO NUTRITION SPORTIVE



température corporelle sous contrôle, à savoir la transpiration ou sudation. Sous des températures atmosphériques élevées, cette perte en liquide peut atteindre des proportions assez élevées.

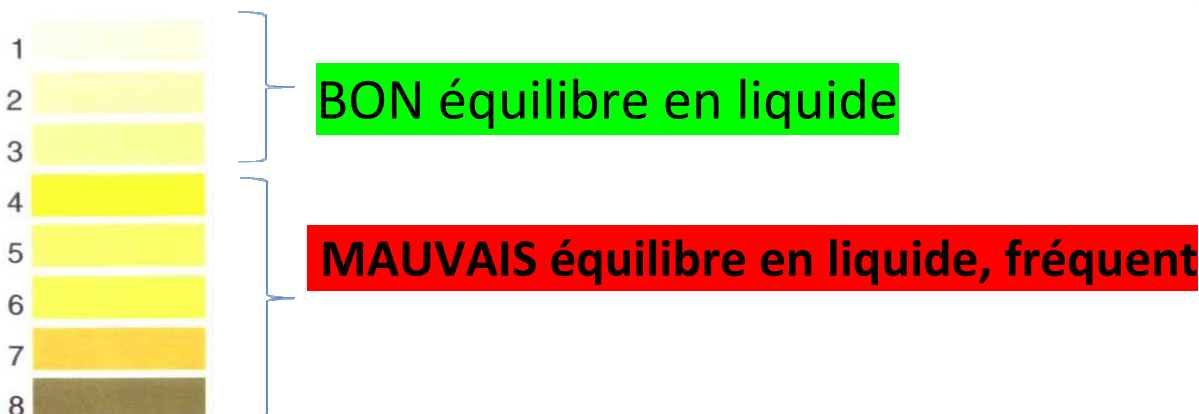
Certains joueurs peuvent perdre jusqu'à 2 ou 3 litres d'eau par heure d'effort. Pour pouvoir continuer à faire du sport de manière optimale, nous devons compléter à temps cette perte en liquide. **BOIRE est donc la consigne!**

## ◆ BOIRE AVANT L'EFFORT - PREHYDRATATION

Veillez à toujours avoir un bon équilibre en liquide quand vous commencez un entraînement ou un match. Buvez, dès lors, une grande quantité **d'eau avant l'activité sportive**. La quantité que vous devez boire dépend de votre propre perte en eau. Un bon moyen de contrôle est la couleur de l'urine ; plus foncée elle est, plus mauvais est l'équilibre en liquide.

Il est recommandé de boire ± 6-8 ml /kg de poids corporel 2 heures avant l'effort.

L'eau en surplus peut, de cette manière, être encore éliminée via l'urine.



A l'aide d'un réfractomètre, on peut contrôler régulièrement un échantillon d'urine pour juger de l'osmolarité de l'équilibre en eau. Une osmolarité urinaire de plus de 900 mOsmo/kg indique que le sportif est déshydraté. On considère une osmolarité comprise entre 100 et 300 mOsmo/kg comme un bon équilibre en eau.



Avant un entraînement intensif ou un match, vous pouvez éventuellement prévoir encore une portion de **boisson 'isotonique'**. En la prenant au cours des 10 dernières minutes ou pendant l'échauffement précédant l'effort, votre vessie ne sera plus stimulée. Une boisson sportive est une boisson pour sportifs (isotone) contenant une quantité modérée d'hydrates de carbone (4 – 8 grammes / 100 ml) et une quantité suffisante de sel ou sodium (40 – 120 mg/100 ml). En fonction de ce que vous pouvez supporter, vous pouvez boire de 150 à 250 ml (2 – 3 ml/kg de poids corporel) dans la période précédant l'effort.

## ◆ BOIRE PENDANT L'EFFORT

Il est également conseillé de boire pendant l'effort afin de restaurer l'équilibre en eau à temps.

- Pendant un entraînement intensif, il est conseillé de boire toutes les 30 minutes. Prévoyez principalement de **l'eau** pour satisfaire le besoin physiologique. Une boisson sportive peut être indiquée lors d'entraînements intensifs et/ou de températures élevées.

Surtout chez les jeunes joueurs (qui sont plus sensibles à la chaleur environnante), il est important de boire à temps.

En cas de conditions atmosphériques extrêmes 'tropicales' (climat chaud et/ou humide), il est même conseillé de boire toutes les 15'.

Apprenez surtout à boire pendant l'entraînement de manière à y être habitué et à éviter des désagréments tels que les crampes en cours de match.



**Besoin ?** 2 – 3 ml / kg de poids corporel / quart d'heure d'effort.

Pour connaître vos besoins personnels, il peut être utile de vous peser avant et après l'effort. On peut dès lors supposer que la différence de poids correspond à la perte de liquide (1 kg = 1 litre de perte de liquide). Ajoutez-y la quantité de liquide que vous avez bue pendant l'effort et vous obtenez immédiatement la perte d'eau totale. Une perte de poids de plus de 2% signifie que vous n'avez pas assez bu (par ex. une personne pesant 60 kg qui perd 1,2 kg).

# INFO NUTRITION SPORTIVE



- Lors d'un match, vous pouvez boire une portion de boisson sportive (isotonique) pendant la mi-temps ( $\pm$  300 à 400 ml). Essayez également de profiter de chaque interruption de jeu pour boire. En hiver vous pouvez opter pour une boisson énergisante mais en quantité moindre. Faites toujours un essai de ce genre de boissons (énergétiques) d'abord lors d'un entraînement intensif pour voir si vous n'allez pas avoir de problème gastro-intestinaux.

**Attention !** Ne buvez pas de boisson trop froide car cela peut provoquer des problèmes gastro-intestinaux. La température idéale d'une boisson pour sportifs doit varier entre 8 et 15°C.

## ♦ BOIRE APRES L'EFFORT

Après un entraînement ou un match, vous aurez certainement perdu un peu de poids. Il est pratiquement impossible de pouvoir compenser toutes les quantités de liquide perdues au cours de l'effort.

C'est pourquoi vous devez continuer à boire après l'effort !

Pour commencer, vous pouvez compenser cette perte principalement en buvant de l'eau, en cas de perte importante de liquide, il est recommandé de combiner eau et boisson sportive. Une boisson sportive est, de par sa composition, la boisson pour sportifs appropriée pour rétablir rapidement l'équilibre en eau.

En cas de consommation énergétique élevée (entraînement intensif – match), **une boisson énergétique** peut aussi être utilisée en combinaison avec de l'eau. Une boisson énergétique offre deux fois plus de sucres qu'une boisson sportive et rétablira la réserve en hydrates de carbone (glycogène) de façon optimale de sorte que vous soyez à nouveau prêt pour l'effort suivant.



En règle générale, il faut compenser la perte de poids après un effort **1,5 fois** principalement par de l'eau. Après un entraînement ou un match intensif, on peut combiner l'eau avec une boisson sportive ou énergétique afin de compléter les réserves en sucre de manière optimale.

*Par ex. : 0,5 kg de perte de poids*

- = 500 ml boisson désaltérante + 250 ml eau OU
- = 250 ml boisson énergétique + 500 ml eau

# INFO NUTRITION SPORTIVE



## >>DES PRODUITS LAITIERS POUR UNE RECUPERATION RAPIDE !

Avant de restaurer l'équilibre en liquide, il est conseillé de d'abord récupérer avec une source laitière. C'est surtout dans le cas où vous avez moins de 10 heures pour récupérer avant l'effort suivant (entraînement), cette stratégie de récupération rapide est importante. Les produits laitiers présentent la parfaite combinaison d'hydrates de carbone et de protéines pour une première récupération rapide et ce, tant en liquide qu'en énergie.



De même, après un entraînement intensif (force), il est important de tout de suite prévoir une petite portion de protéines. C'est dans la phase aigüe après le sport que la synthèse des protéines est la plus importante. Selon le type d'effort, le besoin en protéines après l'effort peut varier de 10 à 20 grammes.

Choisissez les produits laitiers habituels (yoghourt maigre à boire, lait chocolaté écrémé, milkshake ou une autre boisson lactée aromatisée). Prévoyez ce genre de boissons dans les 30' après l'effort pour un effet optimal.

Après un match ou un entraînement très intensif (force), on peut également utiliser une boisson de récupération toute prête. Les boissons de récupération présentent aussi une parfaite proportion entre les hydrates de carbone et les protéines pour une récupération rapide de la masse musculaire. Vous trouverez un certain nombre d'exemples de ce genre de boissons dans l'aperçu suivant.

## ▪ TYPES DE BOISSONS POUR SPORTIFS

### ◆ LES BOISSONS DESALTERANTES

Une boisson désaltérante est une boisson pour sportif qui doit servir à éteindre la soif, compenser la perte d'eau et, dans une moindre mesure, suppléer les hydrates de carbone. C'est le type de boissons qui convient le mieux pendant l'activité sportive.



# INFO NUTRITION SPORTIVE



Les propriétés d'une bonne boisson désaltérante sont les suivantes :

- 4 – 8 grammes d'hydrates de carbone
- Malto-dextrine comme sucre principal
- Sous forme de poudre (= pas d'acides)
- Suffisamment de sel (=sodium): 40 – 120 mg par 100 ml de solution
- Un goût agréable
- Pas de gaz carbonique

## **Exemples:**

- Etixx isotonic®
- Sportscontrol2Win®
- Trisport pharma Hydra Max®
- High-5 isotonic®
- Isostar Hydrate & Perform®
- (Aquarius®)
- ...

## ◆ LES BOISSONS ENERGETIQUES

Une boisson énergétique contient au moins deux fois plus de sucres qu'une boisson sportive et sert principalement à fournir de l'énergie en plus. Ce n'est pas une boisson destinée à apaiser la soif. De telles boissons pour sportifs ont uniquement pour but la récupération après le sport. Elles peuvent également servir dans des conditions atmosphériques froides lorsque la perte d'eau est assez limitée mais que vous avez tout de même besoin d'un apport suffisant en énergie.

**Attention !** De telles boissons pour sportifs sont concentrées en sucres et peuvent donc causer des problèmes gastro-intestinaux. Quand vous utilisez de telles boissons, essayez-les d'abord à l'entraînement. Si vous avez des difficultés à contrôler votre poids, il est préférable d'éviter ce genre de boissons.



# INFO NUTRITION SPORTIVE



## **Exemples de boissons énergétiques (pour sportifs) :**

- Born Energy®
- Trisport pharma Energy Drink®
- Sportscontrol WinErgy®
- Extran Energy®
- AA-High Energy®
- ...

D'autres 'energy-drinks' comme Coca-Cola®, Red Bull®, Red Devil®, (jus d'oranges), ... font partie de ce groupe mais ne sont pas des boissons pour sportifs. Elles contiennent notamment beaucoup trop de sucres mais aussi pas mal d'autres produits ajoutés tels que les acides, la caféine ou d'autres stimulants. Elles ne constituent par conséquent **pas** les boissons qu'il convient de boire pendant l'effort sportif.



## **◆ LES BOISSONS DE RECUPERATION**

Les boissons de récupération sont principalement destinées à la reconstitution rapide des réserves de sucre et à la récupération de la masse musculaire. Elles contiennent à cet effet suffisamment d'hydrates de carbone et de protéines dans un rapport 3:1.

Les boissons de récupération offrent une valeur ajoutée par rapport aux produits laitiers habituels parce que la fraction de protéines y est d'une qualité particulièrement élevée. Les boissons de récupération qui contiennent notamment l'isolat de lactosérum pur comme source de protéine favorisent un rétablissement très rapide du corps.

### **QUAND LES UTILISER ?**

- Lors de plusieurs entraînements sur une journée afin de pouvoir récupérer rapidement pendant les pauses;
- Quand il s'est passé moins de 10 heures entre 2 efforts 'intensifs';
- Immédiatement après un match.

Les boissons de récupération sont les plus efficaces lorsqu'elles sont prises **dans la demi-heure** après l'effort.



## Exemples:

- Sportscontrol Recovery®
- Trisport pharma® *Recup Fuel – of – Recup Shake*
- High-5 Protein Recovery®
- Etixx Recovery Shake®
- Maxim Recovery®
- ...

## ▪ L'ALIMENTATION

### ◆ LES HYDRATES DE CARBONE

Dans une alimentation équilibrée, les sources d'énergie principales viennent des **hydrates de carbone, des graisses et des protéines**. Les hydrates de carbone ou sucres sont transformés en glucose par la digestion qui, à son tour, est transformé en glycogène. Environ un 1/3 de celui-ci est stocké dans le foie et le reste, dans les muscles. L'entraînement augmente la capacité des muscles à stocker le glycogène.

Le grand avantage du glycogène est qu'il peut être immédiatement utilisé comme énergie directement disponible. C'est pourquoi les hydrates de carbone sont l'une des principales formes d'énergie dans l'alimentation d'un footballeur. Les besoins dépendront de la durée et de l'intensité de l'effort : entre 5 et 10 grammes / kg de poids corporel / jour. De même, dans la phase de récupération, il semble que les hydrates de carbone soient très importants parce qu'à ce moment-là, ils peuvent être stockés plus rapidement dans les muscles, ce qui favorise une récupération rapide. C'est pourquoi il est toujours important de manger après un effort intensif pour déjà se préparer au prochain effort.



# INFO NUTRITION SPORTIVE



Dans le tableau ci-dessous, vous trouverez les recommandations spécifiques en besoins d'hydrates de carbone.

|   |   |
|---|---|
| Entraînement modéré à intensité faible  | <b>5 – 7 g d'hydrates de carbone / kg PC / jour</b>             |
| Entraînement modéré à lourd (par ex. Préparation de la saison) ou en préparation d'un match important | <b>7 – 10 g d'hydrates de carbone / kg PC / jour</b>            |
| Récupération après un entraînement (0 – 4 heures):  | <b>1 g /par kg PC/ heure, réparti sur plusieurs intervalles</b> |

Un diététicien du sport peut vous aider à mettre ces recommandations en pratique.

Lors d'un épuisement des réserves en glycogène, l'intensité des efforts baissera de façon involontaire parce qu'il n'est plus possible de satisfaire aux besoins en énergie. La fatigue apparaîtra vite dans la seconde moitié du match, ce qui entraînera également une baisse des prestations. Sachant que, dans pas mal de matches, c'est la fin du match qui est déterminante pour le résultat final, il est important de garder la réserve de glycogène au plus haut niveau. C'est pourquoi vous devez – comme déjà mentionné – avoir une alimentation comprenant suffisamment d'hydrates de carbone.

Nous pouvons distinguer différents types d'hydrates de carbone dans notre alimentation quotidienne :

- **Les sucres simples:** glucose (ex. sucre de raisin), fructose (fruit), ....
- **Les sucres doubles:** lactose (lactose), saccharose (sucre de table), maltose (malt), ...
- **Les sucres complexes:** amidon (pommes de terre, légumes secs, pain, pâtes, riz, ...), malto-dextrine (boissons pour sportifs), ...

La plus grande partie de notre alimentation quotidienne doit surtout se composer de ce dernier groupe d'hydrates de carbone (complexes). Ce sont de précieuses sources d'énergie qui nous fourniront une énergie durable pendant le sport. Les hydrates de carbone simples sont



# INFO NUTRITION SPORTIVE



nécessaires pour fournir de l'énergie de façon rapide mais ne peuvent pas constituer la part principale de notre alimentation.

**Une alimentation riche en hydrates de carbone** s'obtient grâce à la consommation, entre autres, des denrées suivantes:

- Pommes de terre cuites
- Pâtes (aux céréales) cuites
- Riz complet, cuit, ou alternatives (Ebly, couscous, quinoa)
- Pain gris, multi-céréales ou complet
- Muesli, flocons d'avoine, céréales pour petit déjeuner riches en fibres
- Biscuits riches en hydrates de carbone: Vitabis®, Betterfood®, Lu Belvita®, Sultana®, Evergreen®, Special K Mini Breaks®,...
- Fruit frais: banane mûre, poire, ananas, ..., toutes les sortes
- Fruits secs: abricots, dattes, figues, ...
- Garniture de pain sucrée: confiture, miel, sirop de pommes-poires, pain d'épices, ...
- Légumes secs (haricots, pois, ...), maïs, ...
- Jus de fruits
- Boisson sportive / Boisson énergétique
- Barre pour sportifs (<10 g graisse/100 g)
- ...

## ◆ LES PROTEINES

Les protéines sont les briques de notre corps. Tous nos tissus – muscles, peau, organes, etc. – sont constitués de protéines. Les protéines sont elles-mêmes constituées d'acides aminés. Certains d'entre eux sont fabriqués automatiquement par le corps, d'autres doivent être assimilés par l'alimentation.

# INFO NUTRITION SPORTIVE



## *POURQUOI AVONS-NOUS BESOIN DES PROTEINES ?*

Les protéines sont nécessaires à la constitution et la réparation des tissus. La destruction et la construction tissulaires se font selon un processus continu qui a lieu durant toute la vie. Les protéines sont utilisées pour remplacer et pour faire des “réparations”. Pensez, par exemple, à la guérison des blessures, mais aussi, par exemple, à la réparation des petites déchirures musculaires qui peuvent se produire pendant la pratique d'un sport.



Les protéines dont le corps ne se sert pas comme matériau de construction, ne peuvent être stockées sous la forme de protéines. Le surplus est brûlé par le corps ou transformé en d'autres matières.

## *OU TROUVE-T-ON LES PROTEINES ?*

On trouve les protéines tant dans les aliments d'origine végétale qu'animale (viande, fromage, lait, ...). Les protéines d'origine animale ressemblent le plus aux protéines de notre propre corps et sont par conséquent plus faciles à utiliser pour la réparation et la construction des tissus corporels.

Alors que les besoins en protéines quotidiens chez les non-sportifs sont de 0,8 gr /kg PC, ceux-ci peuvent monter jusqu'à 1,2 à 1,6 gr / kg PC chez les footballeurs. Pour cela, il n'est pas nécessaire de consommer des préparations protéinées. Notre alimentation quotidienne contient suffisamment de protéines pour satisfaire ces besoins.

En ce qui concerne la quantité optimale de protéines après le sport, il est conseillé de prendre 0,3 à 0,5 g de protéines/kg PC dans la première demi-heure après le sport (intensif) avec un maximum de 20 gr.

## ▪ **LES COMPLEMENTES ALIMENTAIRES**



L'utilisation de compléments alimentaires est courante partout dans le monde du football. Nonobstant le fait que les effets de la plupart de ces compléments n'ont jamais été prouvés, nous constatons que ce marché est en croissance constante. Les joueurs doivent savoir que les produits « chers » n'ont, la plupart du temps, pas les effets promis. En outre, il y a un



grand risque de contamination des compléments qui peuvent rendre un test de dopage positif. A côté de cela, il y a bien sûr aussi les risques médicaux qui sont liés à un usage irréfléchi des compléments (par ex. une prise trop importante de vitamines liposolubles, une consommation excessive de protéines).

Dans la plupart des cas, une alimentation pour sportifs bien équilibrée contient suffisamment d'énergie, de vitamines et de minéraux que pour pouvoir compenser l'effort. En cas de carence éventuelle – qui ne peut être compensée par l'alimentation - un complément adapté peut être prescrit par le médecin ou le diététicien du sport.

## ■ ORGANISATION DES REPAS

### ◆ AVANT L'EFFORT

- Le dernier repas (principal) doit, de préférence, être pris **3 heures avant le match** (entraînement, 2 heures) et se compose d'hydrates de carbone aussi bien lents (complexes – composés) que rapides (simples).

- Vous pouvez encore prendre un petit snack riche en hydrates de carbone (par ex.: banane 'mûre', pain d'épices, biscuit riche en hydrates de carbone, ...) maximum 1 à 1 ½ heure avant l'effort.



- Il est préférable de ne plus rien manger de 1 heure jusqu'à 10 minutes avant l'effort . La prise de trop de sucres au cours de la dernière heure avant l'effort peut conduire à un **rebond hypoglycémique**. C'est une situation au cours de laquelle le corps réagit à la prise de trop de sucres (simples) par la production d'un surplus d'insuline, ce qui entraîne une baisse rapide du taux de glycémie. Ce qui donne une sensation de faiblesse et influence négativement la prestation.

- On peut éventuellement prendre des hydrates de carbone (boisson sportive) au cours des 10 dernières minutes précédant l'effort ou pendant l'échauffement (voir plus haut). Au cours de



cette phase, les sucres ne pourront plus descendre mais seront immédiatement utilisés lors de l'effort.

- Evitez également de prendre un 'repas riche en fibres' avant un effort intensif ou un match. Les fibres remplissent les intestins et doivent donc être évitées avant un effort intensif. Préférez par conséquent des céréales simples au petit déjeuner au lieu de muesli, du pain blanc ou légèrement gris au lieu de pain complet, des légumes cuits au lieu de légumes crus ou des pâtes ou du riz blancs au lieu de pâtes complètes ou de riz brun. Dans toutes les autres circonstances (habituelles), il est important de consommer suffisamment de fibres via l'alimentation quotidienne.

## ◆ PENDANT L'EFFORT

Lorsque votre alimentation quotidienne contient suffisamment d'hydrates de carbone, vous avez en principe assez de sucres pour pouvoir compenser un effort de 1 à 1 ½ heure. Toutefois, quand l'effort dure plus longtemps, vous pouvez prévoir environ 60 à 90 grammes d'hydrates de carbone supplémentaires par heure d'effort suivant l'intensité de l'effort. Si un match est intensif, il est donc conseillé de se ravitailler pendant la mi-temps pour prester de manière optimale pendant la seconde mi-temps.

- Une boisson désaltérante (isotonique) peut déjà correctement satisfaire ce besoin (1 litre de boisson rafraîchissante = 60 à 70 grammes de sucres).
- Entre-temps, éventuellement (à la mi-temps du match) un snack léger (peu de graisses ou de fibres) et riche en hydrates de carbone est autorisé pour bien recharger vos batteries.
- L'important est de toujours boire suffisamment lorsque vous prenez un morceau de nourriture solide.

**EXEMPLES DE SNACKS RICHES EN HYDRATES DE CARBONE:** 'banane mûre, 1 sachet de pain d'épices, ou de biscuits riches en hydrates de carbone (ex. Sultana 'Fruit & Form®', Special-K® barre céréalière, Meli® gaufre fourrée au sucre brun, Belvita 'Fruit & Biscuits®, ...).



## ◆ APRES L'EFFORT

Quand il y a un intervalle de moins de 10 heures entre 2 périodes d'entraînement, une remise à niveau/récupération rapide de la réserve d'énergie est importante pour vous préparer à l'effort suivant. Vous pouvez prévoir une première 'récupération rapide' en prenant une boisson lactée dans les 20 à 30' après l'effort (produits laitiers courants ou boisson de récupération, voir plus haut). La présence de protéines assurera une récupération optimale des muscles.



Ensuite, vous pouvez encore prendre un snack riche en hydrates de carbone (tarte au riz, tartine ou sandwich avec garniture, banane, biscuit riche en hydrate de carbone, pain d'épices, ...) et/ou une portion de boisson désaltérante/énergétique pour combler au maximum la réserve de combustible.

Pour une récupération durable, il est par ailleurs également conseillé de prévoir un repas complet dans les 2 heures après l'effort. Il s'agit ici d'un repas comprenant suffisamment d'hydrates de carbone sous la forme de pain, pommes de terre, pâtes ou riz. De même, lorsque vous avez fourni un effort intensif encore tard le soir, il est important de bien récupérer. N'allez pas dormir avec une réserve d'énergie à plat !

Quand la période de récupération dure 10 heures ou plus, il y a moins d'urgence à consommer des aliments riches en hydrates de carbone. Vous pouvez organiser vous-même vos repas, en fonction de ce qui est le plus pratique pour vous, pour autant que vous absorbiez la quantité totale d'hydrates de carbone.



## ■ **ENTRAÎNEMENT** avant-midi

|  | QUOI  | COMBIEN   | INTERÊT   |
|--|---|---|---|
| <b>PETIT DEJEUNER</b><br>( 2 h. avant le 1 <sup>er</sup> entraînement) | <p><b>REPAS DE PAIN:</b> pain ou pistolets (gris)<sup>*1</sup> , sandwiches avec garniture sucrée (confiture, sirop de pommes, miel, pain d'épices, banane) et/ou non sucrée (fromage allégé, jambon, blanc de poulet, ..)</p> <p><b>CEREALES</b> (muëсли, flocons d'avoine, cornflakes habituels (All Brann®, Fruit'n Fibre®, Special K®,, ...) avec du lait/yoghourt</p> <p><b>BOISSON:</b> jus d'orange, jus multifruits, lait (chocolaté) écrémé, café, thé, eau.</p> | <p>Illimité, selon les besoins de chacun</p> <p>Repas le plus important de la journée !</p>               | compenser les hydrates de carbone   |
| <b>EN-CAS</b>  | <p><b>EAU:</b> ± 2 heures avant l'entraînement (=préhydratation)</p> <p>→ Contrôle couleur de l'urine !</p> <p><b>BOISSON RAFRAICHISSANTE</b> (Etixx isotonic®)?:</p> <p>10 – 15 minutes avant l'effort</p> <p>→ Si temps chaud et/ou entraînements intensifs</p> <p><b>SNACK SAIN:</b> fruit, yoghurt, ou biscuit (Vitabis®, Sultana Yo Fruit®, Lu Belvita®, ...)</p>  | <p>± 250 – 500 ml<sup>*2</sup></p> <p>± 90 – 180 ml<sup>*3</sup></p> <p>1 portion/morceau/<br/>paquet</p> | <p>optimiser l'équilibre en eau</p> <p>compenser les hydrates de carbone, vitamines</p> |

<sup>1</sup> En préparation d'un entraînement intensif, vous pouvez également choisir des sortes de pain blanc.

<sup>\*2</sup> Basé sur un besoin de 6 – 8 ml / kg de poids corporel pour un poids de 45 – 60 kg. A adapter en cas de poids supérieur !

<sup>\*3</sup> Basé sur un besoin de 2 – 3 ml / kg de poids corporel pour un poids de 45 – 60 kg. A adapter en cas de poids supérieur!

# INFO NUTRITION SPORTIVE



|                     |  |   |   |
|---------------------|--|---|---|
| <b>ENTRAINEMENT</b> | <p>DUREE &lt;1 HEURE: <b>BUVEZ UNIQUEMENT DE L'EAU !</b></p> <p>DUREE &gt;1 HEURE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• + <i>boisson isotonique (Etixx isotonic®) par temps chaud</i></li> </ul> <p><b>+ SNACK RICHE en HYDRATES de CARBONE</b><br/>(&gt; 1 ½ heure)<br/>(banane, pain d'épices, biscuit (Sultana®, Vitabis®...))</p>              | <p><b>90 - 180 ml*<sup>3</sup> par ¼ h. d'effort</b></p>                                  | <p>optimiser l'équilibre en eau</p> <p>compenser les hydrates de carbone</p>                                  |
| <b>RECUPERATION</b> | <p><b>RECUPERATION RAPIDE (&lt;30 minutes)<sup>4</sup>:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yaourt à boire écrémé (Campina®, DanUp®)</li> <li>- Lait chocolaté écrémé (ChocChoc®, Cécémel®)</li> <li>- Milkshake</li> <li>- Boisson lactée aromatisée (Fristi®, Inex®)</li> </ul>   | <p><b>± 300 à 400 ml</b></p>  | <p>Restauration de la masse musculaire (protéines)</p> <p>Restauration des réserves d'hydrates de carbone</p> |
| <b>RECUPERATION</b> | <p><b>RETABLISSEZ L'EQUILIBRE EN EAU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- EAU</li> <li>- EN CAS DE FORTE PERTE EN EAU (été): Eau + boisson rafraîchissante (Etixx isotonic®)</li> </ul> <p><b>SNACK SUPPLEMENTAIRE:</b></p> <p>Banane, Lu Belvita®, Special K - Mini Breaks®, Sultana®, Vitabis®, Betterfood®, tartine à la confiture, ...</p> | <p><b>Perte de poids après le sport x 1,5</b></p> <p><b>1 portion/morceau/tranche</b></p> | <p>Rétablir l'équilibre en eau</p> <p>Restaurer les réserves d'hydrates de carbone</p>                        |

<sup>4</sup> Une récupération rapide n'est nécessaire que si vous avez peu de temps (<8 heures) pour récupérer entre 2 efforts.





## ■ ENTRAINEMENT DU SOIR

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <b>REPAS DE MIDI</b>   | <p><b>REPAS DE PAIN OU SANDWICHES</b> (pistolet fourré) avec de la charcuterie maigre (jambon, Blanc de poulet, fromage (à tartiner), ...) et/ou garniture sucrée (confiture, pain d'épices, sirop de liège, ...)</p> <p style="text-align: center;"><b>OU</b></p> <p><b>REPAS CHAUD</b> AVEC ASSEZ DE POMMES DE TERRE, PÂTES OU RIZ</p> <p><b>BOISSON:</b> eau ou jus de fruits</p> <p><b>DESSERT:</b> lacté ou fruit</p> | <p>Selon les besoins de chacun</p> <p>(cf. directives diététicien du sport)</p> | <p>Apport de toutes les sources d'énergie</p> <p>(hydrates de carbone, protéines, graisses)</p> <p>Préparation au 2<sup>ème</sup> entraînement</p> |
| <b>EN-CAS</b><br>(± 15 h.)   | <p><b>BISCUIT RICHE EN HYDRATES DE CARBONE</b> (voir plus haut)</p> <p><b>OU</b></p> <p><b>FRUIT</b> (variation)</p>   | <p>1 morceau/portion</p>  | <p>Apport d'hydrates de carbone, de vitamines</p>  |
| <b>REPAS AVANT ENTRAINEMENT</b><br>± 1 ½ - 2 heures avant l'entraînement | <p><b>REPAS DE PAIN (sandwiches)</b> avec garniture sucrée ou non</p> <p><b>OU</b></p> <p><b>CEREALES (cornflakes)</b> + lait ou yoghourt</p> <p><b>BOISSON:</b> lait chocolaté ou jus de fruits</p>   | <p>Selon les besoins de chacun</p>  | <p>Apport d'hydrates de carbone, de protéines</p>  |

# INFO NUTRITION SPORTIVE



|                     |  |  |  |
|---------------------|--|--|--|
| <b>BOIRE AVANT</b>  | <p><b>EAU:</b> ± 2 heures avant l'entraînement (= préhydratation)</p> <p>→ Contrôle couleur urine !</p> <p><b>BOISSON RAFRAICHISS.</b> (Etixx isotonic®)?:<br/>10 – 15 minutes avant l'effort</p> <p>→ Par temps chaud et/ou entraînement intensif</p>   | <p>± 250 – 500 ml*<sup>2</sup></p> <p>± 90 – 180 ml*<sup>3</sup></p> | <p>optimiser l'équilibre en liquide</p>  |
| <b>ENTRAÎNEMENT</b> | <p><b>DUREE &lt;1 HEURE: uniquement de l'EAU</b></p> <p><b>DUREE &gt;1 HEURE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ <i>boisson isotonique (Etixx isotonic®) par temps chaud</i></li> </ul> <p><b>+ SNACK RICHE EN HYDRATES DE CARBONE (&gt; 1 ½ heure)</b><br/>(banane, pain d'épices, biscuit (Sultana®, Vitabis®,...))</p>  | <p>90 - 180 ml*<sup>3</sup> par ¼ d'heure d'effort</p>               | <p>optimiser l'équilibre en eau</p> <p>compléter les hydrates de carbone</p>   |
| <b>RECUPERATION</b> | <p><b>RECUPERATION RAPIDE (&lt;30 minutes):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yoghourt maigre à boire (Campina®, DanUp®)</li> <li>- Lait chocolaté écrémé (ChocChoc®, Cécémel®)</li> <li>- Milkshake</li> <li>- Boisson lactée aromatisée (Fristi®, Inex®)</li> </ul> <p><b>RETABLIR L'EQUILIBRE EN EAU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- EAU</li> <li>- EN CAS DE PERTE IMPORTANTE DE LIQUIDE (été):<br/>Eau + boisson rafraîchiss. (Etixx isotonic®)</li> </ul> <p><b>SNACK EN PLUS:</b></p> <p>Banane, Lu Belvita, ® Special K - Mini Breaks®, Sultana®, Vitabis®, Betterfood®, tartine à la confiture, ...</p> | <p>± 300 à 400 ml</p>  | <p>Rétablir la masse musculaire (protéines)</p> <p>Rétablir l'équilibre en eau</p> <p>Rétablir la réserve en hydrates de carbone</p> |

# INFO NUTRITION SPORTIVE



|   |   |                             |   |
|---|---|-----------------------------|---|
| <b>REPAS DU SOIR</b><br>< 2 heures après l'entraînement | <p><b>A NE JAMAIS SAUTER, même s'il est tard !</b></p> <p><b>REPAS DE PAIN</b> (si un repas chaud a déjà été pris à midi): tartines ou sandwiches avec garniture<br/> <b>OU</b></p> <p><b>FLOCONS DE CEREALES</b> (cornflakes, muesli, ...) + LAIT/YOGHOURT <b>OU</b></p> <p><b>REPAS CHAUD:</b> pommes de terre ou pâtes /riz + légumes et une portion de viande ou de poisson</p> | Selon les besoins de chacun | Rétablir la masse musculaire<br><br>Rétablir les réserves d'hydrates de carbone |
|---|---|-----------------------------|---|

## ■ MATCH

|   | QUOI  | COMBIEN                     | INTERET   |
|---|---|-----------------------------|---|
| <b>DERNIER REPAS PRINCIPAL</b><br>± 3 heures avant le match | <p><b>RIZ BLANC CUIT</b> (en grande quantité) avec morceaux de poulet/dinde + sauce légère (pauvre en graisses) avec morceaux de fruits en conserve (ananas, abricots, ...)</p> <p><b>OU</b></p> <p><b>PÂTES CUITES A LA SAUCE TOMATE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Ni poivrons, ni oignons, ni champignons</li> <li>&gt; hachis de veau au lieu de hachis de porc</li> <li>&gt; grande quantité de pâtes (± 300 à 350 gr)</li> <li>&gt; pâtes cuites 'al dente'</li> </ul> <p><b>BOIRE ASSEZ D'EAU !</b></p> | Selon les besoins de chacun | Recharger les hydrates de carbone<br><br>optimiser l'équilibre en eau |
| <b>SNACK</b><br>1 à 1 h. et 1/2 avant le match              | <p><b>SNACK RICHE EN HYDRATES DE CARBONE:</b> banane "mûre", 2 tranches de pain d'épices ou un biscuit riche en hydrates de carbone (Sultana®, Grany®, Vitabis®, ...)</p>   | 1 portion/morceau           | Pas toujours nécessaire<br>–<br>très individuel                       |

# INFO NUTRITION SPORTIVE



|                |   |                              |                                |
|----------------|---|------------------------------|--------------------------------|
| <b>BOISSON</b> | <b>BOIRE SUFFISAMMENT D'EAU AVANT !</b><br>(2 heures avant le match)                                  | ± 250 – 500 ml* <sup>2</sup> | Optimaliser l'équilibre en eau |
|                | <b>BOISSON ISOTONIQUE: Etixx isotonic®</b><br>(pendant l'échauffement)<br>⇒ surtout par temps chaud ! | ± 90 - 180 ml* <sup>3</sup>  |                                |

## \*\*\*PENDANT LA MI-TEMPS\*\*\*

|                            |   |  |                                  |
|----------------------------|---|--|----------------------------------|
| <b>RECUPERATION EAU</b>    | EAU<br>BOISS. ISOTONIQUE --- Etixx isotonic®<br><br><b>TOUTES PAUSES POSSIBLES/<br/>                 INTERRUPTIONS DE JEU:</b><br>eau/boisson rafraîchissante   | ± 300 à 400 ml                                   |                                  |
| <b>HYDRATES DE CARBONE</b> | <b>SNACK RICHE EN HYDRATES DE CARBONE</b> comme:<br>'banane mûre',<br>Pain d'épices<br>Biscuit pauvre en graisses (Sultana®, gaufre Meli® fourrée à la cassonade, ...)<br>Barre pour sportifs (<10 gr graisse / 100 gr) | 1<br>portion/morceau<br><i>Si on le supporte</i> | Suppléer les hydrates de carbone |

# INFO NUTRITION SPORTIVE



## \*\*\* APRES LE MATCH \*\*\*

|   |   |                                   |  |
|---|---|-----------------------------------|--|
| <b>RECUPERATION</b>                       | <p><b>RECUPERATION RAPIDE (&lt;30 minutes)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- BOISSON DE RECUPERATION:<br/>⇒ <i>Etixx Recovery Shake®</i></li> </ul>  | 1 portion (50 gr pour 250 ml eau) | Rétablir la masse musculaire (protéines)   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SNACK:<br/>TARTE AU RIZ ou<br/>TARTE AU FLAN ou<br/>BODDING ou<br/>APPELFLAP – CARRE CONFITURE ou<br/><i>ETIXX RECOVERY BAR®</i> ou<br/>BARRE MUESLI</li> </ul> <p><b>RETABLIR L'EQUILIBRE EN EAU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- EAU</li> <li>- EN CAS DE FORTE PERTE EN EAU (été):<br/>Eau + boiss. rafraîchiss. (<i>Etixx isotonic®</i>)</li> <li>En hiver, éventuellement boisson énergétique (p.ex. <i>Etixx Carbo Gy®</i>)</li> </ul> | 1 portion/morceau                 | Rétablir la réserve d'hydrates de carbone  |
| <b>REPAS</b><br><br>< 2 h. après le match | <p><b>REPAS DE PAIN:</b> tartines ou sandwiches avec garniture <b>OU</b></p> <p><b>FLOCONS DE CEREALES</b> (cornflakes, muesli, ...) + LAIT/YOGHOURT <b>OU</b></p> <p><b>REPAS CHAUD:</b> pommes de terre ou pâtes/riz + légumes et une portion de viande ou de poisson</p>   | Selon les besoins de chacun       | <p>Rétablir l'équilibre en eau</p> <p>Remplir les réserves d'hydrates de carbone</p> <p>Rétablir la masse musculaire</p> <p>Rétablir les réserves en hydrates de carbone</p> |