

14-12
13
13

Natation Longues distances

Evelyne MATHERON
Diététicienne

Hôpital de Pontchaillou – Rennes

evelyne.matheron@chu-rennes.fr

ME

1

Alimentation compétition : 20 kms

Hydratation

- mesurez la quantité d'eau que vous buvez, au moins 1,5l par jour + thé, café, tisanes, soupes...
- Quelle eau : celle qui vous plaît au goût
- Après l'entraînement : eau gazeuse riche en bicarbonates
- C'est la densité urinaire qui vous indique votre hydratation

ME

2

Entraînement

- Vos besoins :
 - eau
 - protéines pour conserver ou augmentez votre masse musculaire
 - Sucre pour couvrir les besoins de l'entraînement plus constituez un stock de glycogène
 - La semaine avant la compétition : le début de semaine peu être plus riche en légumes, les 2 jours avant l'épreuve ce sont les féculents et le pain qui doivent être privilégiés
 - Vitamines et minéraux : fer et calcium

ME

3

Le jour de la compétition

Petit déjeuner:

- Toujours pris 3 heures avant le départ
- Peu de liquides, pas de beurre ni de nutella®, pas de croissant, pour digérer plus vite
- Pain blanc, ou céréales sans fibres pour éviter les fermentations digestives
- Puis commencez à boire une heure après le petit déjeuner

ME

4

Exemples de petit déjeuner

Sucré

- Thé, café, chocolat + sucre + lait ½ écrémé
- Pain + confiture ou miel
- Riz au lait ou yaourt ou fromage blanc 20% + céréales
- Compote ou fruits au sirop
- Ou gâteau sport : voir tableau

Salé

- 50 a 100g de pâtes (poids cru) + gruyère
- Ou
- Pain blanc ou pâtes + jambon ou blanc de dinde ou fromage
- Plus yaourt + compote.

ME

5

Semaine avant une compétition Pour les hommes

Alimentation apportant : 4100 kcalories/ jour

- Protides 150 g soit 14,5% des calories
- (soit 1,8 g de protides pour un homme de 80 kg)
- Lipides : 120g soit 26,5% des calories
- Glucides : 600g soit 59% des calories

ME

6

Aliments avant compétition

Marques	Produits	Composition			
		Kcal/100g	Protides en g	Lipides en g	Glucides en g
Fenioux	Gateau energie	403	12	7	73
Overstim's	Gateau sport	400	13	7	83
Overstim's	Cake salé	420	20	13	55
Punch power	Bio cake chocolat	411	6	7	77
MX3	Mixcake	390	11	10	63
Maxim	Carbo cake	425	8	13	67
100g de pâte d'épices + 1 yaourt		350	10	2	77

ME

13

Pendant l'épreuve

Vos besoins : eau + sucres

Toujours tester ces produits à l'effort à l'entraînement

- - Soit eau plate + tube de 20 g de glucose
- Soit eau + poudre de mélange de sucres
Respectez la dilution environ 8%
- Soit boissons liquides de l'effort
- Soit jus de fruit dilué de moitié
- Soit eau + miel ou sirop

ME

14

Quelle boisson optimale?

- **Sucre** : mélanges de plusieurs « sucres » :
Glucose ou polymère de glucose 50% à 75% ajouté de fructose ou saccharose : 50% à 25%
- **Dilution** : 3 % à 10%
- **Débit d'oxydation des sucres absorbés** : 1g/minute maximum
- **Sel** : 1,2g / L (pas de pastilles de sel, pas de sel sans eau

ME

15

Rappels biochimiques

- **Mono saccharides** : - glucose ou dextrose (D glucose)
- fructose
- galactose
- **Di saccharides** : - saccharose ou sucrose (glucose + fructose)
- lactose (glucose + galactose)
- maltose (glucose + glucose)
- **Poly saccharides** : amidon, fibres, glycogène, malto dextrines
- **Malto dextrines** : pouvoir sucrant très faible
bonne digestibilité, peut être utilisé à des concentrations > à 6% sans trop augmenter l'osmolarité(caloreen@Dextrines maltose@...)
- **Dextrines** : résultat de l'hydrolyse de l'amidon

ME

16

Poudres sucrées pendant l'effort 40g pour 500ml

Composition moyenne	Dose à diluer dans 500ml soit 8%	Energie en kcalories	Glucides	Sodium en mg	Prix d'un sachet
Punch power malto dextrines	40 g	150	38	35 mg	1,50 €
Punch power maltodextrine s + fructose	40 g	150	38	88 mg	1,30 €
Isostar long energie poudre	40 g	155	39	-	0,80 €
Ovestim malto dextrines	40 g	150	38	-	
Jus de raisin 250 ml	250 ml + 125 ml eau	150	38		

ME

17

Préparation « maison »

Jus de raisin

- 200ml Jus de raisin : 30g de sucre + 200ml d'eau + 1 g de sel : dilution 7,5%
- Le jus de raisin contient du fructose, du glucose des vitamines des anti oxydants
- Inconvénient peut être laxatif

Sirop

- Sirop: 1 cuillère à soupe : 15g
- Pour 6% : 4 cuillères à soupe par litre + 1 g sel
- Le sirop adaptable au goût du sportif, composition non connue, essentiellement du saccharose

ME

18

Préparations « maison »

➤ Miel + eau + jus de citron

1 cuillère à soupe = 40g
Dilution 8%.
2 cuillères à soupe + 1 litre
d'eau + jus de citron +
1 g de sel

Le miel contient du
fructose(38%) et du
glucose(31%) des
minéraux, des
antioxydants des
vitamines(B1)

ME

19

➤ Morceau de sucre

1 morceau = 5g
1 cuillère à soupe = 10 g
de sucre en poudre

Dilution 8%= 16 morceaux
par litre

Toujours disponible
Ne contient que du
saccharose
((glucose+fructose), fort
pouvoir sucrant

Préparations liquides sucrées

- Peu d'offre car vente essentiellement par correspondance
- Powerade : Couleurs différentes mais composition identique
- Bouteille de 500ml
- Pour 100ml : - 86 k calories
- 4,7g de glucides (glucose??
+ dextrines
- 53 mg de sodium

ME

20

Compétitions sur 2 jours samedi et dimanche

Samedi soir

Rehydrater, resucrer

- Melon
- Escalope de dinde
- Pâtes au gruyère
- Salade + fromage
- Riz au lait
- - salade de fruits
- - pain , eau

ME

21

Dimanche

Petit déjeuner

- Thé café chocolat + lait
- Pain blanc
- Confiture
- Fromage blanc +
céréales
- -jus de fruits ou fruits
frais

Repas entre 2 épreuves le même jour

Self : jambon purée ou steak haché pâtes
yaourt , 1 compote, pain??

Salade composée : - riz + thon au naturel ou dés
de jambon ou de gruyère
- 1 crème + biscuits non gras

Sandwich : pain blanc + jambon sans beurre
1 gourde de compote, pain d'épices
peu de liquide

ME

22

Récupération

➤ Hydrater: eau plate, puis eau gazeuse
riche en sel et bicarbonate, jus de fruits

➤ Sucrer : jus de fruit, biscuits, barres de
céréales, fruits secs: abricots, raisins
dattes.

➤ Protéines: lait sucré, yop, yaourt,
sandwich pain + fromage

ME

23

Après l'effort

➤ Ré hydrater+++: 2 à 3 litre d'eau + sel + bicarbonate
(eau gazeuse : Vichy®, badoit®, quezac®)

➤ Re sucrer

Mélange de plusieurs sucres pour reconstituer le
stock de glycogène

Glucose + fructose +saccharose

Dilution 6 à10%

Sel : 1.2g par litre, surtout si volume hydrique important
Ou eau gazeuse + jus de fruit

➤ Re synthétiser des protéines : fenêtre anabolique 3 h
après l'effort, protéines « rapides »leucine,

➤ Quelle dose pour supplémenter, pas plus de 20g de
protéines en plus des protéines alimentaires

ME

24

Poudres de récupération Protéines + sucres

Produit	Dose en gramme	Energie en k calories	Protides en g	Nature des protéines	Glucides En g	Nature des sucres	Prix En €
Récupération orange punch power	40 g	150	12	Lait, oeuf	25	Saccharose fructose	2,75
Pyrosport Pileje	40 g						1,60
ACM20							
cliptol	32 g	112	3	Blé soja	25		
Herbalift	40 g	80	15	soja	5	fructose	
Lait écrémé	40g x 1 sucre		14	lait	25	Saccharose lactose	

ME

25

Aliments de récupération

ALIMENTS	Energie k calories	Protides	Nature des protéines	Glucides	Nature des glucides
Fromage blanc 0% 200 g + 20 g miel ou raisins secs		16	lait	27	Fructose saccharose
Yop light: 400ml	220	12	lait	34	Lactose Saccharose aspartam
2 yaourts sveltesse aux fruits	140	11	lait	18	Lactose saccharose
Lait fraise 400ml (2 briquettes)		12	lait	40	Lactose + saccharose

ME

25

Repas après l'effort

- Potage + vermicelles ou melon ,tomates concombre...
- Viande ou œuf ou poisson) suivant envie
- Pommes de terre, pâte, riz, semoule couscous
- Fromage + salade
- Laitages ++riz au lait, yaourts, crèmes
- 2 ou 3 Fruits ++
- Pain
- Eau ++

ME

27

Voici mon message inspiré d'une phrase du Pr Maughan

- Je ne peux pas vous démontrer que bien manger suffit à améliorer vos performances
- Mais
- Je peux vous prouver qu'une alimentation inadaptée à votre sport conduira à une baisse de vos performances

ME

28