

GUIDE ALIMENTATION POUR FOOTBALLEUR

Aprendre les bases de l'alimentation





INTRODUCTION

Avoir des objectifs de forme physique et de santé générale requiert de prendre en compte l'aspect nutritionnel. Cet e-book à pour but de vous fournir des ressources essentielles concernant l'alimentation en général et de vous donner les outils nécessaires pour faire les meilleurs choix afin d'atteindre vos buts.

En alimentant le corps de manière appropriée, ce dernier sera en mesure d'accomplir différentes activités spécifiques et répondra du mieux possible aux nouvelles habitudes établies.

Sur cette base, le contexte de l'individu couvre plusieurs aspects:

L'état de santé actuel

Le patrimoine génétique unique

Les besoins énergétiques distincts

Les activités physiques et sportives

Les objectifs divergents

Les stratégies nutritionnelles choisies doivent donc être propres à chacun ce qui permettra le maintien de pratiques conscientes sur le long terme.

Il existe un certain nombre de stratégies et d'approches différentes qui peuvent être intégrées au style de vie, pour cela il y a des concepts essentiels permettant d'impacter la composition corporelle. Quelque soit l'aspiration actuelle : perte de poids, optimisation de son alimentation, maintien de la responsabilité des efforts, construction de masse musculaire; il est indispensable d'accorder du temps et de la patience à ce processus.

PS: Ce qui fonctionne pour votre ami-e/modèle ne pas fonctionner favorablement pour vous !



BALANCE ÉNERGÉTIQUE

Pour vivre nous avons besoin d'énergie. Cette énergie est mesurée en **calories** et cette **unité de mesure** nous permet de comparer les choses que nous consommons de part notre alimentation à ce dont le corps dépense pour continuer de fonctionner normalement par le biais d'activité physique ou non-physique

Si vous consommez la même quantité de calories que vous en brûlez, votre poids restera stable = **calorie de maintenance**

Si vous consommez plus de calories que vous en dépensez, vous prendrez du poids = **surplus calorique**

Si vous consommez moins de calories que vous en dépensez, vous perdrez du poids = **déficit calorique**

Ces différentes balances énergétiques, auront par la suite un impact sur les facteurs suivants :

Composition corporelle = le ratio entre masse musculaire maigre, masse graisseuse et même masse osseuse.

Niveau d'énergie = capacité à accomplir toutes les tâches durant la journée

Immunité et état de santé

Récupération et prévention des blessures
Fonctions cérébrales

BALANCE ÉNERGÉTIQUE



DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES QUOTIDIENNES TOTALES

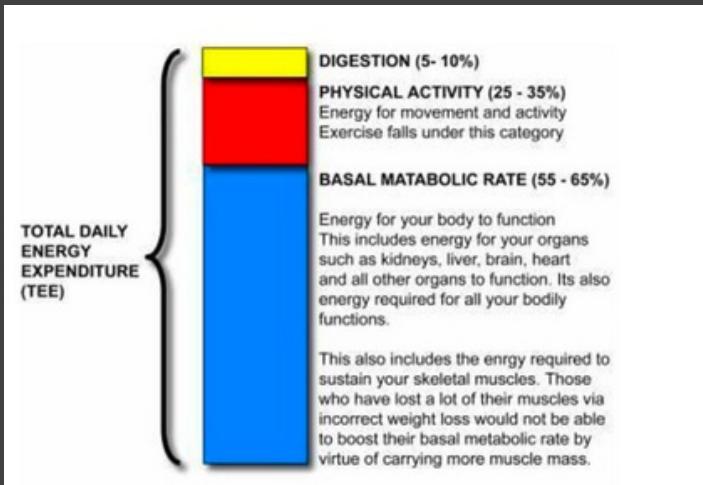
Les dépenses énergétiques quotidiennes totales, en anglais TDEE (Total Daily Energy Expenditure) représentent la somme des éléments suivants :

Taux Métabolique Basal (BMR, Basal Metabolic Rate) qui fait référence à la quantité de calories que le corps brûle, même allongé dans un lit, pour nous maintenir en vie. Cela est affecté par l'âge, le poids, la taille, et l'état de santé général. *Ex. De manière générale, une personne légère avec une masse musculaire peu élevée aura moins besoin d'énergie pour rester en vie.*

Thermogenèse Sans Activité Physique (NEAT = Non-Exercice Activity Thermogenesis) cela comprend toutes les activités quotidiennes comme la marche, parler, faire le ménage.



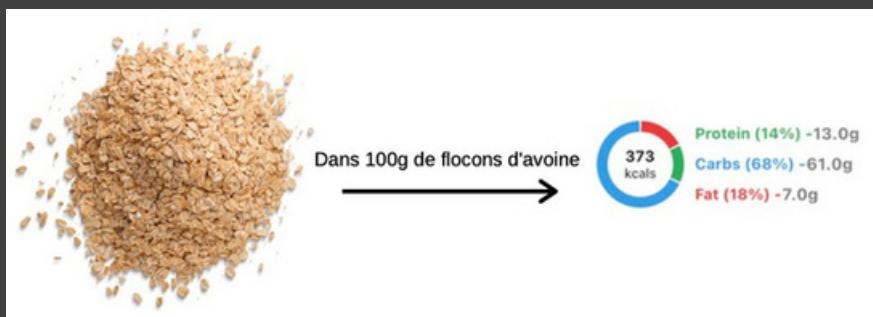
L'Effet Thermique De L'Alimentation (TEF = Thermic Effect of Food) qui représente l'énergie dont le corps a besoin pour digérer les aliments consommés. Note : Les protéines sont très demandeuses en énergie pour être décomposées et digérées, ce qui est une bonne raison pour en consommer suffisamment dans notre alimentation. **Activité Physique** (EA = Exercice Activity) comme son nom l'indique il s'agit des activités physiques prévues. Ex. un entraînement de musculation, de foot, une randonnée etc.



A partir des critères ci-dessus et vos apports énergétiques actuels, il est possible d'établir la bonne balance énergétique afin de s'orienter soit vers un maintien, une prise ou une perte de poids.

MACRONUTRIEMENTS

Tout d'abord, les nutriments sont utilisés pour toutes les différentes fonctions corporelles, la croissance et fournissent l'énergie. Selon le nutriment, ces substances sont nécessaires en petites ou en plus grandes quantités. Ceux qui sont nécessaires en grande quantité sont appelés macronutriments. Les trois macronutriments principaux sont : les glucides (du sucre simple aux fibres plus complexes), les lipides (graisses) et les protéines. Chacun de ces macronutriments fournit de l'énergie sous forme de calories et nous consommons de la nourriture sous forme de repas plus ou moins composés et donc nous mangeons un mix de macronutriments.



La plupart des aliments contiennent plusieurs nutriments.



PROTÉINES

1g = 4calories

Les protéines sont au fondement d'une alimentation saine et nous devons en consommer pour survivre et pour maintenir ou développer le tissu musculaire. Vous pouvez considérer les protéines comme l'élément constitutif de votre tissu musculaire/maigre. Le travail des protéines dans le corps est de fournir les éléments de base (chaînes d'acides aminés) pour la croissance et l'entretien de tous les tissus du corps tels que les muscles, la peau, les organes, les ligaments, les tendons et plus encore. Les protéines ont un rôle très important dans la fonction immunitaire ainsi que dans d'autres processus chimiques essentiels au bon fonctionnement de notre corps. Pour cela, il est important de consommer régulièrement des protéines et varier les sources si possible. Recommandations : 1,6 - 2,2g/kg/jour

RECOMMANDATIONS

- Viande de boeuf : 35g de protéines pour 100g
- Poitrine de poulet : 35g de protéines pour 100g - Thon : 30g de protéines pour 100g
 - Saumon : 20g de protéines pour 100g
 - Tofu : 17g de protéines pour 100g
- Oeufs / blanc d'oeuf : 12g de protéines pour 100g - Pois-chiches : 9g de protéines pour 100g
 - Lentilles : 9g de protéines pour 100g
 - Caséine : 76g de protéines pour 100g
- High quality whey protein : 25g de protéines pour 100g
 - Également :
- Fruits de mer (crabes, homard, crevettes), poissons maigres, fromage(cottage cheese, ricotta), yoghourt, lait, soja, tempeh, seitan, levure nutritionnelle, compléments protéiques végétaliens etc...

*Faites attention à ce que vous ressentez lorsque vous mangez certains produits. Certains aliments peuvent être d'excellentes sources de protéines, mais beaucoup de personnes présentent des intolérances à celles-ci. Si vous vous sentez ballonnés, léthargiques, lourd-e-s, gazeux-ses, ou avez le nez qui coule ou même bouché après avoir ingéré un aliment (ex.blanc d'oeuf, produits laitiers, soja, blé, poisson etc) il est recommandé de faire les tests appropriés et vraiment envisager l'éliminer de votre alimentation.



GLUCIDES

1g = 4calories

Les glucides sont trouvés dans le sucre ainsi que dans les produits faits à base de celui-ci. En exemple : les fruits, les légumes, le pain, les produits céréaliers. Les glucides sont la source d'énergie préférée du corps et sont stockés dans les muscles et dans le foie. Ils fournissent également des fibres au corps qui sont essentielles pour une digestion optimale et peuvent avoir un grand impact sur la santé cardiaque et la glycémie

RECOMMANDATIONS

- Avoine : 60g de glucides pour 100g
- Riz blanc : 25g de glucides pour 100g
- Riz brun/sauvage : 25g de glucides pour 100g - Pomme de terre : 19g de glucides pour 100g - Patate douce : 21g de glucides pour 100g
 - Banane : 20g de glucides pour 100g
 - Pomme : 15g de glucides pour 100g
 - Orange : 12g de glucides pour 100g
- Pain complet : 40g de glucides pour 100g
 - Quinoa : 20g de glucides pour 100g
 - Pâtes : 25g de glucides pour 100g
- Galette de riz : 75g de glucides pour 100g
 - Maïs : 25g de glucides pour 100g
 - Igraine : 28g de glucides pour 100g
 - Légumes
 - Jus de fruits & fruits séchés

A noter : un grand nombre de produits industriels rentrent également dans cet encart du fait de leur haute teneur en sucres raffinés et matières grasses, à savoir les acides gras transaturés, comme les gâteaux, biscuits, pâtisseries etc..



LIPIDES

1g = 9calories

Les graisses sont la forme principale de stockage d'énergie dans le corps. Elles jouent un rôle clé dans le transport des vitamines dans tout le corps, fournissent la structure de nos cellules, aident à maintenir une bonne santé et un bon fonctionnement des fonctions cognitives. Les lipides sont également essentiels pour maintenir des niveaux d'hormones sains. Recommandations : minimum 1g/kg/jour

RECOMMANDATIONS

- Poissons gras : saumon, sardines, maquereau, hareng etc...
 - Viandes grasses rouges
 - Avocat
 - Olive
 - Jaune d'oeuf
 - Huile d'olive & huiles végétales (tournesol, lin, coco, soja etc...)
 - Beurre & beurre de noix
 - Noix, noix de cajou, noix de macadamia, amandes, noisettes, noix de coco, noix de pécan, noix du brésil etc...
 - Graines : lin, courges, chia
- A noter : un grand nombre de produits industriels occupent également cet encart du fait de leur teneur en matières grasses, à savoir les aliments comportants des acides gras transaturés, des sucres raffinés comme les gâteaux, biscuits, pâtisseries etc..

Après avoir fait le tour des différents macronutriments, il faut garder à l'esprit que les aliments que l'on mange sont pour beaucoup des mélanges de ces différents macronutriments.

Exemple: Dans une portion de flocon d'avoine (50g) il y a 7g de protéines, 30g de glucides et 3g de lipides.



MICRONUTRIMENTS

Les micronutriments représentent les vitamines, minéraux et d'autres composés (ex. phytonutriments) dont votre corps a besoin pour fonctionner. Ils ne contiennent pas de calories mais jouent un rôle primordial dans tous les processus physiologiques! L'apport de ces derniers doit donc rester constant.

VITAMINES *

B1, B2, B5, B6, B7, B9, B12, A, C, D, E, K

MINÉRAUX *

Calcium, Magnésium, Phosphore, Potassium, Sodium Cuivre, Fer, Manganèse, Sélénium, Sodium, Zinc

*voir "Annexe" pour savoir vers quels aliments s'orienter.

Tous les processus de notre organisme dépendent de la présence des micronutriments. Pour conserver une bonne santé générale il est important de consommer une grande variété d'aliments riches en nutriments.

Cependant, si les micronutriments ne sont pas consommés en quantité adéquate ou si des problèmes d'absorption ou d'utilisation de ceux-ci surviennent, la santé et les performances se dégradent : carences, maladies, fatigues chroniques et plus grave encore...

Si vous ressentez quelques symptômes anormaux, il serait recommandé de prendre contact avec votre médecin généraliste ou un professionnel de santé pour effectuer des analyses de sang afin de vérifier les taux.



ALIMENTATION FLEXIBLE

L'alimentation flexible n'est pas un régime mais est une façon de s'alimenter en respectant les apports en macronutriments dont le corps à besoin afin d'impacter la composition corporelle et atteindre les objectifs physiques recherchés.

En comparaison avec un plan alimentaire qui reste fixe et plus ou moins strict sur une période donnée, l'alimentation flexible permet plus de souplesse et n'interdit aucun aliment! Il est donc tout à fait possible de manger des aliments que vous aimez du moment que vous atteignez vos quotas de macronutriments préalablement fixés.

- **Atteignez vos macros à 5-8g près**
- **80-90% aliments entiers riches en nutriments & 20-10% aliments moins nutritifs**

Cependant, il est important de garder en tête que ce type d'alimentation n'est pas une excuse pour manger des fast-food, produits industriels, surgelés et autres en pensant qu'ils remplissent vos quotas de macronutriments car cela reste mauvais du point de vue de la santé ! Il est donc important de passer un peu plus de temps dans sa cuisine pour consommer des aliments frais.

Un autre point positif de l'alimentation flexible est qu'avec la pratique de lecture des étiquettes, et via l'application **MYFITNESSPAL** vous allez pouvoir « catégoriser » plus facilement les aliments et savoir ceux qui vous permettront d'atteindre vos macronutriments. Enfin, l'alimentation flexible est associable à d'autres régimes alimentaires (végétarien, végan, paléo, allergies, intolérances etc...). Il suffira simplement de puiser les apports dans d'autres aliments.



ANNEXE

VITAMINES

A : poisson, épinard, oeuf, carotte, patate douce

C : fruits et légumes colorés, agrumes, baies, brocoli, pomme de terre, tomate

D : poissons et huile de poisson, jaune d'oeuf, fromage, champignon **E** : huiles végétales, noix et graines, feuilles vertes foncées

K : feuilles vertes foncées, brocoli, asperge, poulet, jaune d'oeuf

MINÉRAUX

Calcium : produits laitiers, légumes verts foncés, noix et graines, poisson, aliments/boissons enrichies en calcium

Cuivre : cacao, champignon, noix et graines, légumineuses et légumes, fruits de mer

Fer : légumineuses et légumes, algues, feuilles vertes foncées, olives, pommes de terre, graines de : courge, sésame, tahini, poisson, viande rouge, volaille, fruits secs, tofu

Magnésium : légumineuses et légumes, feuilles vertes foncées, cacao, grains, noix, pomme de terre

Manganèse : thé, flocon d'avoine, noix, cacao, algues, ail et oignon, champignon, épinard, kale, ocra, baies, ananas

Phosphore : légumineuses et légumes, noix et graines, poissons, boeuf, oeufs

Potassium : légumes, pomme de terre, produits laitiers, poissons, fruits, légumineuses et légumes

Sélénium : noix du brésil, farine complète, thon, crevettes, saumon, volaille, oeufs

Sodium : la plupart des aliments contiennent du sodium

Zinc : haricots, légumineuses et légumes, noix et graines, gibier, oeufs, volaille, boeuf, quinoa, riz sauvage