

Nourris-toi comme un champion !



National Supporter



Leading Partners



amag

OCHSNER
SPORT



Alimentation sportive

1. Base de l'alimentation sportive
2. Pyramide alimentaire pour les sportifs
3. Eat with respect

Compléments alimentaires

1. Compléments alimentaires
2. Avantages
3. Inconvénients

Eat like a champion

Take home message

Alimentation sportive

Pour un sport propre et fair-play :

COOL & CLEAN antidoping.ch

Base de l'alimentation sportive

Une alimentation variée



Pour un sport propre et fair-play :

Eat with Respect

Le matin	3 à 5 heures avant l'entraînement ou la compétition	1 à 2 heures avant l'entraînement ou la compétition	Pendant l'entraînement ou la compétition	Après l'entraînement ou la compétition
<p>Miel/ Confiture</p> <p>Fromage/ Œuf</p> <p>Yogourt et fruit</p> <p>Jus de fruits</p> <p>Beurre</p> <p>Lait</p> <p>Bol de muesli/ Pain complet</p>	<p>Pommes de terre</p> <p>Eau</p> <p>Pâtes</p> <p>Riz</p> <p>Glucides</p> <p>Protéines</p> <p>Légumes/ Fruits</p> <p>Fruit</p> <p>Poisson</p> <p>Salade/ Légumes</p>	<p>Thé</p> <p>Eau</p> <p>Galette de riz</p> <p>½ pomme</p> <p>Banane</p> <p>«Biberli»</p> <p>Barre de céréales</p>	<p>Boire de petites gorgées!</p> <p>Eau</p> <p>Boisson pour sportifs</p> <p>Thé</p> <p>Seulement de petites morses!</p> <p>Banane</p> <p>Barre énergétique</p>	<p>Pain complet</p> <p>Eau</p> <p>Riz</p> <p>Pommes de terre</p> <p>Séré</p> <p>Glucides</p> <p>Protéines</p> <p>Légumes/ Fruits</p> <p>Viande</p> <p>Salade/ Légumes</p>
<p>Différents aliments au choix, à varier chaque jour.</p> <p>Sans petit-déjeuner, les réserves constituées pour la journée sont insuffisantes.</p>	<p>Dernier apport important d'énergie grâce à une alimentation riche en glucides (pommes de terre, riz, pâtes).</p> <p>Pas d'aliments trop gras (fromage, saucisson). Les protéines, les légumes et les salades sont aussi indigestes ; il faut en consommer peu.</p>	<p>Petit-en-cas facile à digérer, selon l'appétit.</p> <p>Pas de repas complet ! La digestion d'un repas complet dure trop longtemps.</p>	<p>L'eau ou les boissons pour sportifs maintiennent la performance. A la rigueur, prendre de petits morceaux d'aliments riches en glucides.</p> <p>Ne rien boire ou consommer trop d'aliments solides peut amoindrir la performance.</p>	<p>Récupérer et reconstituer ses réserves d'énergie pour le lendemain.</p> <p>Sans souper, le corps n'est pas dans de bonnes conditions pour démarrer la journée suivante.</p>

Pour un sport propre et fair-play :

Compléments alimentaires

Pour un sport propre et fair-play :

COOL & CLEAN antidoping.ch

Compléments alimentaires

- Seuls quelques produits sont utiles.



Pour un sport propre et fair-play :

Avantages

- Soutien indirect de l'alimentation (amélioration de la performance à long terme)
- Amélioration directe de la performance
- Effet placebo (psychologique)



Pour un sport propre et fair-play :

- Utilisation de ressources (temps, argent, persuasion) qui pourraient être employées différemment
- Effets secondaires indésirables (santé, performance)
- Contamination (santé, dopage)
- Les compléments alimentaires ne peuvent pas compenser une alimentation sportive insuffisante.

Eat like a champion

Pour un sport propre et fair-play :

COOL & CLEAN

antidoping.ch

Eat like a champion

- T'alimentes-tu de manière variée et équilibrée ?
- Te sens-tu souvent fatigué et sans énergie ?
- Un diététicien peut t'aider.



Pour un sport propre et fair-play :

Take home message



Pour un sport propre et fair-play :

COOL & CLEAN

antidoping.ch

Take home message

- Ne pas expérimenter les compléments alimentaires au hasard !
- Veille à une alimentation saine
- Adresse-toi à un diététicien professionnel