

# Conseils nutritionnels pour les sportif.ve.s en période de confinement

Mission Nutrition

Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance

## Les étapes

**1** Les enjeux de la situation

**2** Adapter son alimentation – en général

**3** Quelques situations spécifiques

**4** Prendre le temps

## La situation

- La dépense énergétique est diminuée → **prise de masse grasse possible** si pas d'ajustement des apports
- Les muscles sont moins stimulés → situation qui favorise la **fonte musculaire**
- Période inhabituelle → + de temps libre → stress et ennui → **grignotages**, besoin de se faire plaisir autrement que par le sport

## Les enjeux

- Limiter la **perte de masse musculaire**
- Limiter la **prise de masse grasse**
- Garder le **moral**

## Les objectifs

- Faire les bons **choix alimentaires**
- Adapter les **portions**
- Bien **s'organiser**
- Allier **plaisir** et efficacité

## Les aliments à privilégier – à maintenir ou augmenter

### Les légumes



Crudités



Légumes  
cuits



Soupe

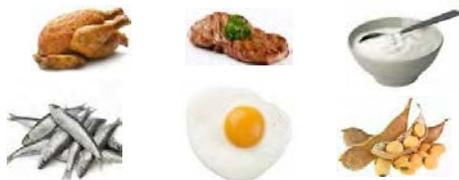


De préférence, **frais**  
ou  
**surgelé non cuisiné** ...  
...mais aussi  
en conserve si pas d'autres  
choix



les apports.  
Indispensable, à **tous**  
les repas  
**Varier les couleurs**

### Les sources de protéines



De préférence **frais** ou **surgelé non cuisiné** ou  
en conserve pour les poissons

- Une portion au **petit déjeuner** (œuf / jambon ...)
- Au moins **une autre portion** dans la journée

### Laitages et alternatives au soja

- Privilégier les produits **nature**, en les sucrant vous-même selon votre goût (sucre, cacao, fruits, miel ..)
- Varier** les sources (vache, brebis, chèvre, soja)

### Les sources d'éléments intéressants



### Les graines et les fruits à coque



Amandes, noix, noisettes, graines de chia..  
....  
1 à 2 poignées /j  
(quantité selon évolution du poids)



### Les épices



Curcuma, curry, cannelle, ...  
Le plus possible

### Les huiles contenant des graisses intéressantes



Huile de colza, huile d'olive  
Au moins 2 cuillères à café par repas

## Les aliments à surveiller – à maintenir ou diminuer

### Les féculents



### la fréquence de consommation et la taille des portions

sauf si vous faites partie des personnes qui peuvent manger beaucoup sans prendre de masse grasse. Dans ce cas, conserver vos habitudes en termes de fréquence et quantité

### Les féculents à privilégier



Ex: Pâtes au blé complet, riz complet, pains aux graines

### Les aliments/boissons au goût sucré



### Les fruits

- 1 à 2 par jour



De préférence **frais** ou

**surgelé** (fruits rouge notamment)...



### Les aliments sucrés



Bonbons, biscuits, pâtisserie, crème desserts

Dans cette période d'inactivité, il est préférable de limiter au maximum ce type d'aliment

### Les boissons sucrées



A **limiter** au maximum, jus de fruits inclus



### Je suis sec/sèche et je perds de la masse musculaire très rapidement

- Ne diminuez pas trop vos **apports énergétiques** par rapport à d'habitude
- Consommez des **aliments protéiques régulièrement** dans la journée (toutes les 3-4h)

Petit déjeuner	Repas de midi	Collation	Repas du soir
<b>Les sources de protéines habituelles:</b> œuf, jambon, poisson fumé, Laitage, yaourt au soja Fruits à coque (noisettes, noix...)	<b>Les sources de protéines habituelles:</b> Viande/ volaille/poisson Laitage, yaourt soja	<b>Les sources de protéines habituelles:</b> œuf, jambon, fromage, Laitage, yaourt au soja, fruits à coque (amandes, noix, noisettes ....)	<b>Les sources de protéines habituelles:</b> viande/volaille/ poisson Légumes secs (lentilles ...) Laitage, yaourt soja

- Faites en sorte de placer votre ou vos **entraînements à proximité d'un repas**. Idéalement, de manière à consommer le repas ou la collation dans les 30 min après la sollicitation musculaire



- Si vous perdez quand même du poids

Ajoutez une **collation protéique avant le coucher**: Ex: un bol de laitage ou un yaourt au soja (sucré selon votre goût), une tranche de jambon ou jambon de dinde, un shaker de protéines (attention à ce que les protéines aient la norme AFNOR NF V94-001)...



- N'oubliez pas de consommer aussi **tous les aliments indispensables à la performance** (végétaux++, céréales non raffinées, légumes secs, fruits à coques, graines, huiles de bonnes qualités ...)



Mission Nutrition - INSEP

## Je prends de la masse grasse très rapidement

### Les grandes lignes au niveau alimentaire

- Les **légumes** et les **aliments protéiques** doivent représenter la base de vos repas
- **Modulez** les apports en **glucides** en fonction de votre activité:
  - Consommez des féculents à **midi** uniquement (taille de portion selon la dépense énergétique)
  - Pour les féculents, privilégiez les **légumes secs** (lentilles, pois chiche, haricots secs..)
  - Limiter tous les aliments et les boissons au goût sucré (sauf un à deux **fruits** frais par jour)



- Au **petit déjeuner**, privilégiez des aliments protéiques (œuf, jambon, poisson fumé, fromage frais) et ajouter un fruit frais

### Au niveau comportemental

- Plus encore que les autres sportif.ve.s, soyez attentif à vos **sensations** et au **plaisir** de manger (voir la partie 4)
- Trouvez votre rythme, si vous n'avez pas faim, ne mangez pas. Essayez de **distinguer la faim, de l'envie** .... liée notamment à l'ennui ou à la difficulté de la situation actuelle
- Trouvez une **routine de pesée** compatible avec votre moral. Une fois par semaine est un bon rythme
- Votre situation n'est pas facile. N'hésitez pas à **échanger régulièrement** avec la personne qui vous suit au niveau nutritionnelle et avec la personne qui vous accompagne au niveau de la préparation mentale ou psycho



Mission Nutrition - INSEP

## Prenez le temps de cuisiner

- Profitez du temps qui s'est libéré pour **cuisiner**
- Privilégiez les **aliments non transformés** que vous pourrez ensuite cuisiner
- **Planifiez** vos repas à l'avance, cela permettra :
  - ✓ de gérer au mieux les courses (situation délicate en ce moment)
  - ✓ d'avoir des apports structurés au cours de la journée et d'éviter les grignotages liés à l'ennui (mais restez quand même à l'écoute de vos sensations: si vous avez planifié un menu mais que vous n'avez pas faim au moment venu, ne vous forcez pas)



## Prenez le temps de savourer

- Soyez à l'écoute de vos **sensations**
- Mangez en **pleine conscience**: concentrez vous sur les sensations procurées par les aliments
- Profitez pleinement du **plaisir** procuré par votre repas. **Ne culpabilisez pas** si vous avez mangé un aliment qui n'est pas conseillé. Ecoutez vos sensations de faim et **adaptez** le repas suivant en mangeant moins.

