

## SOMMAIRE

### L'alimentation des sportifs

#### Les chiffres clés

#### Les besoins nutritionnels

#### Comment adapter son alimentation ?

#### Les produits Herbalife

#### A retenir

### Les chiffres clés



- › **54 %** : c'est la part des Français qui déclarent pratiquer un sport. Parmi eux, 5 % pratiquent une activité physique quotidienne, 22 % plusieurs fois par semaine, 17 % une fois par semaine et 10 % de manière occasionnelle.
- › **42 %** : c'est la proportion des Français qui citent le plaisir comme principale motivation pour pratiquer une activité sportive. La santé est citée par 41 % des personnes interrogées. Pour 40 % des Français, le sport est aussi un moment de détente et un palliatif au stress.
- › **20 %** : c'est la part des sportifs qui ont une alimentation spontanément équilibrée.

### Les besoins nutritionnels



#### › Adapter les apports caloriques aux dépenses

Pour conserver un poids stable, il est indispensable d'adapter les apports alimentaires aux dépenses de l'organisme. Par exemple, pour une activité physique habituelle de la population Française, les apports conseillés pour un homme sont de l'ordre de 2700 kcal et pour une femme de 2200 kcal. Pour les personnes sportives, les apports énergétiques sont à majorer en fonction de la durée, de l'intensité et du type d'activité physique pratiquée.

#### › Accorder une place de choix aux glucides

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, les glucides devraient fournir 50 à 55 % de l'énergie. Les glucides représentent le carburant essentiel des muscles. Ils sont stockés par l'organisme sous forme de glycogène dans le foie et les muscles eux-mêmes. Ces réserves sont cependant faibles. C'est pour cette raison qu'il est essentiel de veiller à la gestion des glucides avant, pendant et après un effort intense pour profiter pleinement des capacités de l'organisme.

### › **Consommer des protéines de qualité**

Les protéines sont des constituants essentiels de l'organisme, notamment des muscles. Elles jouent un rôle clé dans l'entretien et le développement de la masse musculaire. Les protéines interviennent également dans la réparation musculaire post exercice. Il est essentiel de consommer des protéines de qualité, car elles apportent l'ensemble des acides aminés indispensables.

### › **Veiller à un juste apport en lipides**

Les lipides entrent dans la constitution des membranes des cellules, notamment du système nerveux. Lors des exercices d'endurance, ils sont utilisés comme carburant en complément des glucides selon l'intensité de l'effort. Pour autant, un excès de lipides accompagné d'un excès de glucides est à éviter car ils sont alors mis en réserve et peuvent entraîner une prise de poids.

### › **Assurer une hydratation suffisante**

Les besoins en eau de l'organisme sont de l'ordre de 1,5 l par jour. Ils augmentent lors de la pratique d'une activité physique du fait de la transpiration. Si cette perte n'est pas compensée, elle entraîne une déshydratation avec pour première conséquence une diminution des capacités physiques.



### › **Couvrir les besoins en vitamines et en minéraux**

Les vitamines du groupe B interviennent dans l'utilisation des macronutriments, notamment des glucides. Les vitamines C et E, ainsi que le bêta-carotène, le zinc et le sélénium aident l'organisme à lutter contre le stress oxydatif. Le fer intervient dans le transport de l'oxygène jusqu'au muscle. Le magnésium intervient dans l'utilisation du glycogène. Le calcium est indispensable à la solidité des os et à la contraction musculaire. Chacun de ces nutriments est donc essentiel pour le sportif.

## Comment adapter son alimentation ?

L'alimentation se répartit idéalement en 3 repas principaux par jour : petit déjeuner, déjeuner et dîner, complétés éventuellement par une collation.



### **En cas de pratique de l'activité physique le matin...**

Prendre un petit déjeuner avant de démarrer une activité physique est recommandé. En effet, l'organisme est à jeun depuis le dîner de la veille. Les réserves énergétiques sont donc faibles. Il est essentiel de fournir les nutriments indispensables à la pratique d'une activité physique.

Le petit déjeuner devrait apporter entre 20 à 25 % des calories de la journée, composé :

- › D'un aliment céréalier comme le pain, les biscottes, les céréales du petit-déjeuner..., pour l'apport d'énergie sous forme d'amidon (glucide complexe) et de vitamines B.
- › D'une boisson comme le café, le thé, de l'eau..., pour l'hydratation de l'organisme.
- › D'un fruit, pour l'apport de vitamine C, de fibres et de potassium. Il peut être consommé sous forme de jus ou mieux, cru, cuit, en compote.
- › D'un produit laitier pour l'apport de calcium, de protéines et de vitamines A et D.
- › D'un produit sucré comme le sucre, le miel, la confiture..., pour l'apport de glucides simples.
- › D'un peu de corps gras comme le beurre ou la margarine, pour l'apport d'acides gras essentiels et de vitamines A et E.

- › Eventuellement, d'un œuf ou d'une tranche de jambon pour l'apport de protéines d'origine animale.

Idéalement, un délai de 3 heures est préconisé entre le petit déjeuner et le début de l'activité, surtout si celle-ci est intense. Si cela n'est pas possible, l'alternative consiste à fractionner le petit déjeuner. Privilégier dans ce cas les aliments liquides et des aliments solides très digestes. Par exemple : 2 biscottes ou 2 tartines de pain grillé avec de la confiture et 1 boisson sucrée avant de démarrer puis 1 laitage, du pain beurré, 1 jus de fruit, 1 tranche de jambon. Une boisson de l'effort pourra être consommée, en complément, juste avant, pendant et après l'exercice.



### **En cas de pratique de l'activité physique à l'heure du déjeuner...**

L'idéal est de prendre un petit déjeuner copieux. Si le premier repas de la journée a été insuffisant prendre une collation dans la matinée. Cette collation sera composée d'aliments apportant des glucides complexes comme le pain, les biscottes, les céréales du type corn-flakes ou muesli et d'une boisson.

Après l'activité physique, prendre un déjeuner équilibré composé :

- › D'une entrée de légumes pour l'apport de vitamines, de minéraux et de fibres.
- › D'une viande, de poisson ou d'œufs pour l'apport de protéines animales de bonne qualité.
- › D'un accompagnement de féculents comme des pâtes, du riz, des pommes de terre... pour l'apport de glucides complexes.
- › D'un produit laitier pour l'apport de calcium.
- › D'un fruit, pour l'apport de vitamines, de minéraux et de fibres.

Et bien sûr, de l'eau pour l'hydratation.

Pour plus de praticité, vous pouvez prévoir un plat unique équilibré comme par exemple une salade composée avec des tomates cerise, des dés de concombre, des pâtes, du thon, du fromage...



### **En cas de pratique de l'activité physique en fin de journée...**

C'est la composition du déjeuner qui mérite une attention particulière. Il sera riche en glucides complexes, apportera des protéines et sera pauvre en lipides.

Pour limiter les apports en lipides :

- › Mesurez la quantité de vinaigrette ajoutée sur les crudités à l'aide d'une cuillère, 1 cuillerée à soupe est suffisante.
- › Privilégiez les viandes maigres et le poisson, une portion de 100 à 120 g est suffisante.
- › Privilégiez les modes de cuisson nécessitant peu d'ajout de matières grasses comme la cuisson au four et avec des ustensiles à revêtement anti-adhésif.
- › Utilisez de préférence de la crème fraîche ou de la margarine allégée pour la préparation des légumes cuits.
- › Consommez une seule portion de fromage (40 g).

Si le déjeuner semble insuffisant, prévoir une collation 1 à 2 heures avant la pratique de l'activité physique. Celle-ci sera composée autour d'un aliment riche en glucides complexes et d'une boisson. Après l'activité physique, optez pour un dîner composé des mêmes groupes alimentaires qu'au déjeuner et veillez à une bonne hydratation.

Pour ne pas perturber le sommeil il est recommandé de ne pas pratiquer d'activité physique après 20 h 00.



### Formula 1- Boisson Nutritionnelle

*Apports essentiels* : protéines de bonne qualité essentiellement végétales (soja), glucides, lipides, 12 vitamines et 11 minéraux pour environ 200 kcal.

Formula 1-Boisson Nutritionnelle est une préparation légère et digeste et son format liquide favorise une assimilation rapide.

*Pour maintenir l'équilibre* :

- › Au petit-déjeuner, associé à des tartines, pour bien démarrer la journée.
- › En collation, tout au long de l'année, pour soutenir l'équilibre alimentaire.
- › En contrôle de poids ou en stabilisation.

*Pour entretenir le capital musculaire* :

- › En renforcement musculaire, associée à la Formula 3 – poudre de protéines.
- › En réparation post-exercice grâce à l'apport de protéines.

### Barres aux Protéines

*Apports essentiels* : protéines (10 g par barre), glucides, apport limité en graisses (4 g par barre) pour 140 kcal.

Les Barres aux Protéines sont une alternative intéressante pour une collation. Elles sont nomades, pratiques et ne nécessitent pas de préparation.



### VegetACE

*Apports essentiels* : vitamine E (100 % des AJR), vitamine C (83 % des AJR), bêta-carotène (38 % des AJR), sélénium et polyphénols.

VegetACE est un complexe antioxydant, il aide à lutter contre le stress oxydatif. Il participe à la lutte contre les effets néfastes de la vie moderne (stress, tabac, pollution...). Il aide à faire face à l'augmentation des besoins en antioxydants lors d'une période d'entraînement intense et lors de compétitions.

### Herbalifeline

*Apports essentiels* : oméga 3 (EPA et DHA).

Herbalifeline est un complément alimentaire riche en acide gras oméga 3. Il aide à couvrir les besoins en oméga 3 en rééquilibrant ainsi le rapport entre les oméga 3 et les oméga 6.



### Cell-U-Loss

*Apports essentiels* : vitamine C (15 % des AJR), calcium (22 % des AJR), fer (19 % des AJR) et magnésium (18 % des AJR).

Cell-U-Loss contribue à la couverture des besoins en vitamine C et en minéraux essentiels.



### Cell Activator

*Apports essentiels* : vitamines B1, B2 et B6 (100 % des AJR), zinc (34 % des AJR), cuivre et manganèse.

Cell Activator contribue à la couverture des besoins en 3 vitamines B qui interviennent dans l'utilisation des nutriments par l'organisme. Le zinc aide à lutter contre le stress oxydatif.

### Formula 3 – Personalised Protein Powder

*Apports essentiels* : protéines de soja (75 %) et petit-lait (24,5 %), sans lipides associés.

Formula 3 permet de personnaliser l'apport en protéines en fonction de l'activité et de la corpulence. Il participe au maintien, à l'entretien et à la prise de masse musculaire ainsi qu'à la réparation musculaire post-exercice.



### H<sup>3</sup>O PRO™ : Boisson isotonique de l'effort

*Apports essentiels* :

- › Eau, associée à des minéraux pour une recharge hydrique et minérale rapide et efficace.
- › Glucides, isomaltulose et saccharose, pour une énergie immédiatement disponible et plus durable (32 g par sachet).
- › Sodium, potassium, calcium et magnésium pour l'hydratation et le bon fonctionnement musculaire.
- › Vitamines B (B1, B2, B3, B6 et B12) pour l'utilisation des nutriments et la production d'énergie.
- › Vitamines antioxydantes (C et E) pour lutter contre les effets néfastes des radicaux libres produits lors de l'effort.

H<sup>3</sup>O PRO™ est une boisson isotonique (285 mOsm/kg), dont la concentration est proche de celle de l'organisme ce qui permet une absorption rapide et une meilleure rétention. H<sup>3</sup>O PRO™ est disponible en sachets individuels, faciles et pratiques à utiliser. Son goût agréable, légèrement citronné, facilite sa consommation tout au long de l'effort. Cette boisson est à consommer idéalement pendant l'effort, elle peut également être consommée juste avant et après l'exercice. H<sup>3</sup>O PRO™ convient aux sportifs professionnels ou amateurs.

### A retenir



- › 54% des Français déclarent pratiquer un sport. Le plaisir constitue la principale motivation pour pratiquer une activité sportive.
- › Le sportif veillera à des apports suffisants en glucides, à des apports en protéines de qualité et à limiter les apports en lipides. Par ailleurs, il faudra couvrir les besoins spécifiques en eau, en vitamines et en minéraux.
- › En cas de pratique d'une activité physique le matin, il est recommandé de prendre un petit déjeuner 3 heures avant ou de fractionner ce repas.
- › H<sup>3</sup>O PRO™ est une boisson isotonique ce qui permet une absorption rapide et une meilleure rétention. Cette boisson convient aux sportifs professionnels ou amateurs.

### Sources :

- *Diététique du sportif, que manger pour être en forme ?* Jean-Paul Blanc.
- Photos : BANANA STOCK, FOTOLIA, PHOTO ALTO