



Football et nutrition

Florence Mullie, diététicienne nutritionniste du sport
0658664871 – florence.mullie@hotmail.fr

Importance de l'alimentation

Entrainement



Match



Saison



Implication optimale dans les entraînements

Récupération

Energie / Limiter la fatigue

Cerveau :

- Temps de réaction
- Lucidité

Limiter les **troubles digestifs**, les **crampes**

Limiter les **blessures** (musculaires/d'usure)

Limiter le risque de **tomber malade**

Gestion de la **composition corporelle**

Sommeil

Les repas au quotidien : 2 grands principes

1

Le choix des aliments

⇒ Privilégier les aliments qualitatifs



Objectif : permettre à l'organisme de supporter la charge d'entraînement et d'optimiser la performance

CAP sur la performance



Construire
/Réparer

Sources de protéines



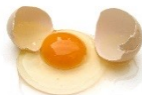
Volaille



Viande rouge



Poisson



Œuf



Laitages
(vache, brebis/chèvre, soja)



Approvisionner

Féculents et aliments au goût sucré



Pâtes



Riz



Pain



Céréales



Quinoa



Patate
douce



Pommes
de terre



Légumes secs



Desserts



Sucre



Protéger

Plaisir
😍

Les végétaux colorés

Légumes

Légumes frais crus et / ou cuits



Poivrons



Famille des choux



Ail oignons



Epinards

Fruits

Fruits frais



Fruits rouges



Grenade



Cerise



Kiwi

Divers



Huile de colza, huile d'olive



Oléagineux



Noix du brésil



Graines de
chia



Cacao



Epices, herbes
aromatiques



Thé vert



Lait fermenté

Est-ce que votre assiette vous aide à être performant ?



Fromage blanc et miel



Viande, pâtes et fromage râpé



Entrée



Fruits rouges



Fromage blanc et miel



Viande, pâtes et légumes

Même apport d'énergie dans les 2 repas

Est-ce que votre assiette vous aide à être performant ?



Fromage blanc et miel



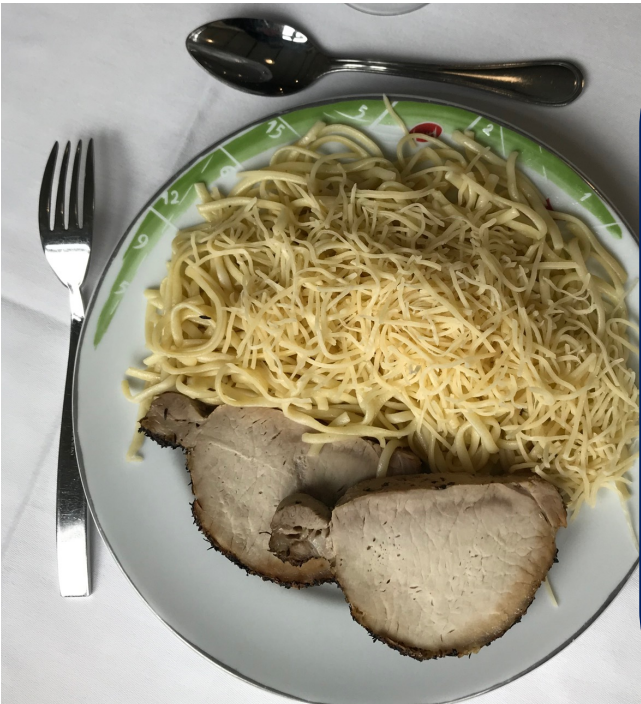
Entrée



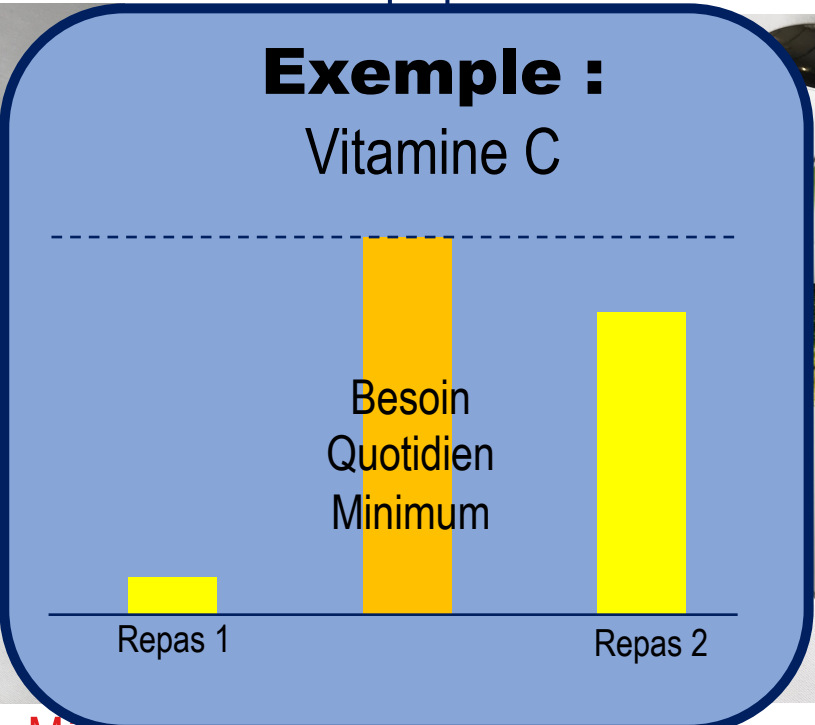
Fruits rouges



Fromage blanc et miel



Viande, pâtes et fromage râpé



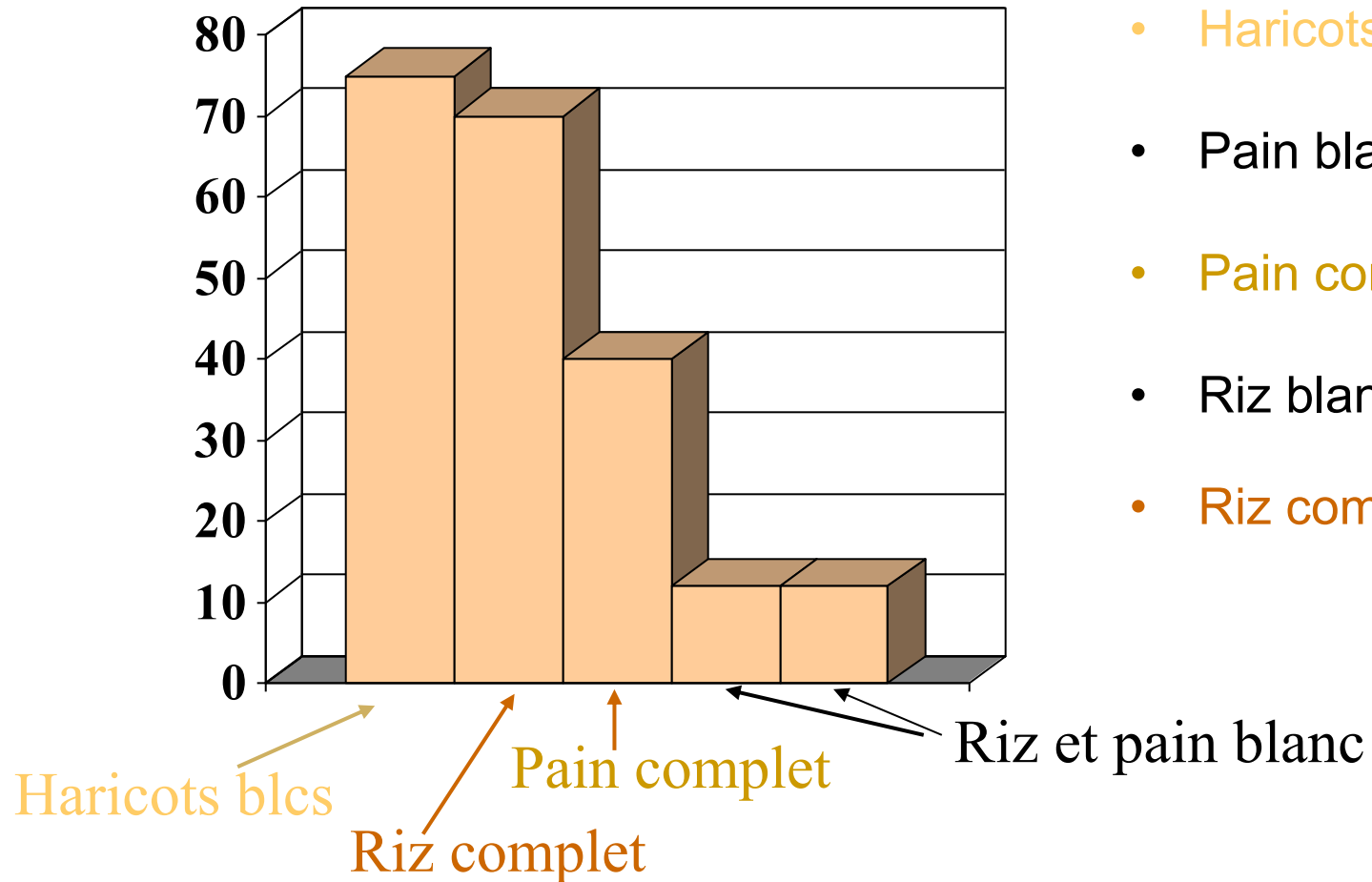
Même apport d'énergie dans les 2 repas



Viande, pâtes et légumes

Aliments qualitatifs

Apports en Magnésium (mg)



- Haricots blancs (1port.)
- Pain blanc (50g)
- Pain complet (50g)
- Riz blanc (1 assiette)
- Riz complet (idem)

A privilégier : les top aliments

Les plus riches en éléments intéressants pour la performance (vitamines et minéraux)

1

Les fruits et légumes



Tous les légumes



Surtout poivron et choux



Tous les fruits



Surtout fruits rouges, grenade, raisin, kiwi, agrumes



Fruits secs, surtout cranberry et baies de goji

2

Les légumineuses et féculents complets



Pois chiches



Haricots rouges



Pois cassés



Lentilles



Pâtes semi-complètes



Pain complet

3

Les noix et graines



Graines de chia



Noix



Amandes



Noisettes



Pistaches

4

Le poisson



Petits poissons : sardines, maquereaux, harengs, anchois



Fruits de mer



A limiter : aliments ultra transformés



Aliments ultra transformés

- ❌ Perte des éléments intéressants (vitamines, minéraux)
- ❌ Contiennent des éléments pro-inflammatoires (additifs)

→ **Peuvent favoriser l'inflammation : impacter la récupération et la performance**

Comment les repérer ?

Classification NOVA pour la transformation des aliments

NOVA NOVA NOVA NOVA



Application Open Food Facts pour scanner les produits

- Groupe 1 - Aliments non transformés ou transformés minimalement
- Groupe 2 - Ingrédients culinaires transformés
- Groupe 3 - Aliments transformés
- Groupe 4 - Produits alimentaires et boissons ultra-transformés



Yaourt nature

(+ miel, sucre, confiture)



Ingrédients : lait, ferments lactiques



Yaourt aux fruits ❌

Ingrédients : lait écrémé lait écrémé concentré ou en poudre fruits : cellules de citron (dans la variété citron - jus de citron vert) fructose (1,3% en moyenne), jus de citron vert à base de concentré (1%) (dans la variété citron - jus de citron vert) amidon transformé épaississants : e 1422 (amidon transformé), e 407 (carraghénanes), e 440 (pectine) ferments lactiques dont bifidobacterium (bifidus actiregularis r) (lait) concentré de carotte pourpre arômes correcteurs d'acidité: e 270 (acide lactique), e 331 (citrate de sodium), e 330 (acide citrique) édulcorants: e 950 (acésulfame k), e 955 (sucralose)

Aliments ultra-transformés : par quoi les remplacer ?



	Pain(s) à hamburger(s)	4		Steak haché frais(s)	4
	Fromage	8 tranche(s)		Tomate(s)	2
	Laitue	4 feuilles		Margarine	20 g
	Ketchup				



Hamburger maison

CuisineAZ

4,8 ★★★★★ (22)

20 min

1 Fait maison

2 Circuit court
Ex : Otera (Avelin), Grand frais (Seclin)

3 Bio
Biocoop (Wattignies), Naturalia (Lezennes),
produits bio en supermarché



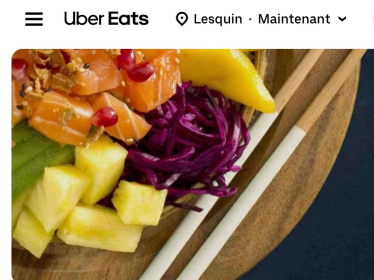
Huile de palme



Huile de colza

4 Produits surgelés
Picard (Lesquin)

5 Repas rapides de qualité : Taobento
(Ubereats, Lesquin), sandwich à la
boulangerie



Taobento - Lesquin

Les repas : 2 grands principes

1

Le choix des aliments

⇒ Privilégier les aliments qualitatifs



Objectif : permettre à l'organisme de supporter la charge d'entraînement et d'optimiser la performance

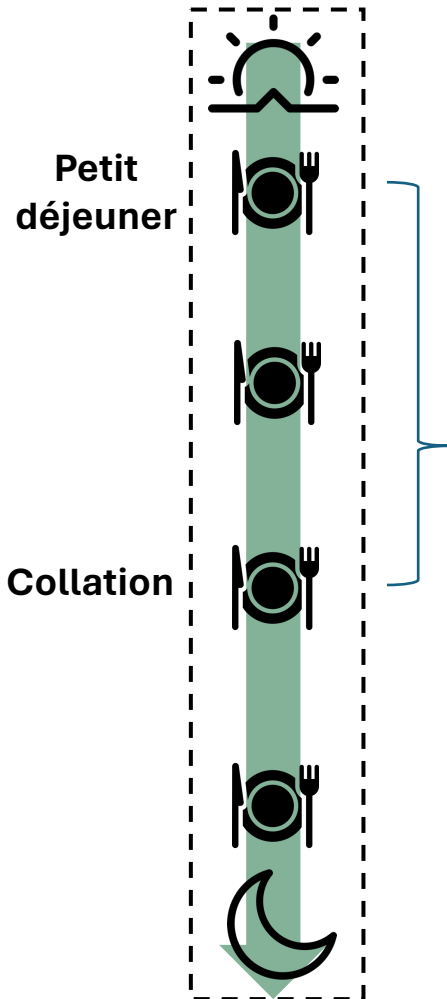
2

Adapter les apports à la charge d'entraînement



Objectif : apporter l'énergie nécessaire pour les entraînements et les matches

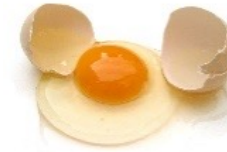
Petits déjeuners et collations



Jambon, blanc de
dinde ou saumon



Fromage blanc,
skyr ou yaourt



Noix, amandes,
noisettes, etc

1

Source de protéines



Féculents (céréales, pain, pancakes)



Fruits (kiwi, fruits rouges
frais ou surgelés)

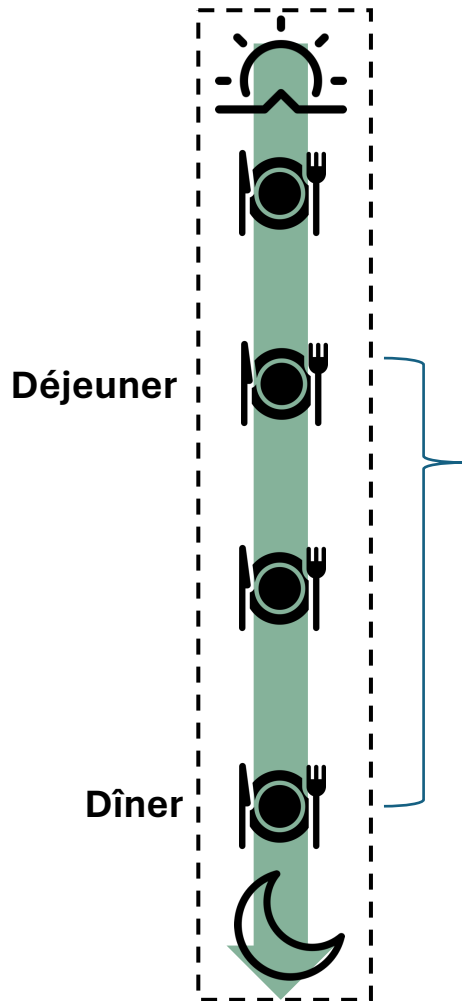


Aliments au goût sucré (gâteaux peu gras,
sucre miel, confiture, barres, energy balls)

2

Un ou plusieurs aliments qui apportent de l'énergie
= quantités à adapter en fonction de la charge d'entraînement

Déjeuners et dîners



Crus en entrée



Cuits en plat

1

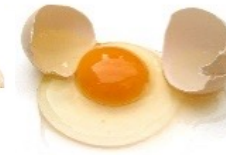
Légumes



Viande ou volaille



Poisson



Soja (tofu)



2

Source(s) de protéines



Huile d'olive & de colza

3

Graisses intéressantes



Féculents



Fruits



Aliments au goût sucré

4

Un ou plusieurs aliments qui apportent de l'énergie

= quantités à adapter en fonction de la charge d'entraînement

Exemple de journée de repos

Petit déjeuner et collation



3 œufs

+



1 bol de fruits
rouges ou 1 fruit

+



2 tranches de pain + confiture

Déjeuner et dîner



Crudités

+



1 càs d'huile de
colza ou olive

+



Pain

+



100g de viande,
volaille ou poisson
200g de féculents
cuits (75g cru)
Légumes cuits pour
compléter l'assiette

+



Fruit

et / ou



Laitage

Collation



2 fromages blancs
(4 càs)

+



Noix

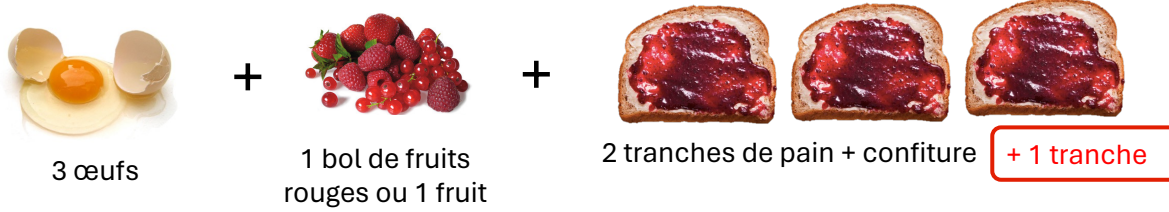
+



50g de céréales
(4 càs)

Exemple de journée d'entraînement

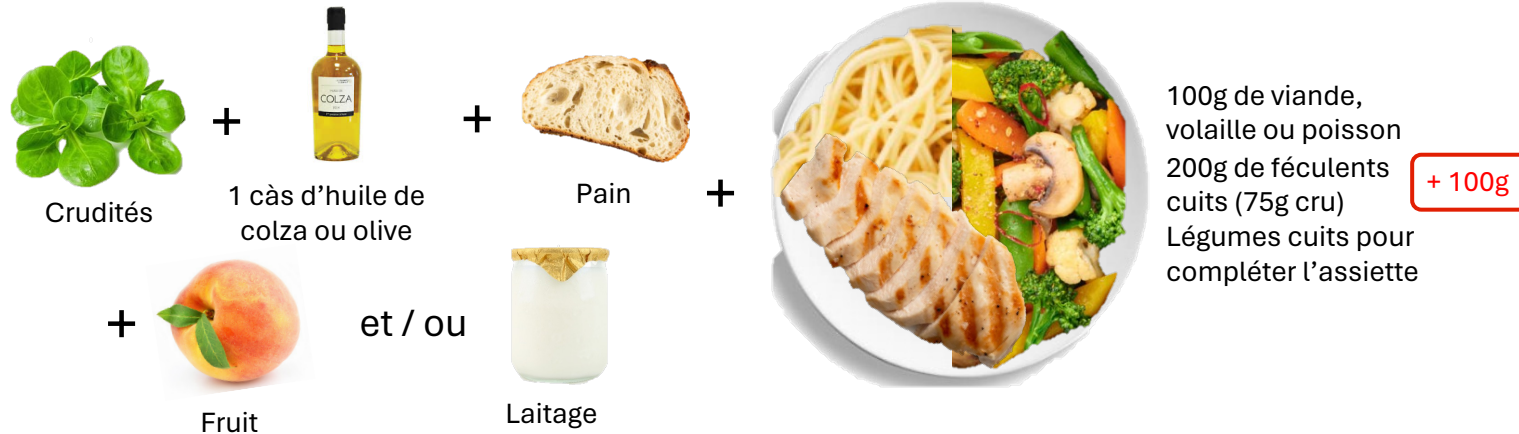
Petit déjeuner et collation



Entrainement



Déjeuner et dîner



Collation



Adapter les apports à la charge d'entraînement

Autour des entraînements et des matchs (avant et après)

= Manger + d'aliments riches en énergie (glucides)



Ajouter une entrée type quiche, wrap, tarte, entrées asiatiques

ou



Ajouter un dessert sucré (ex: banana bread), riz au lait, compote, salade de fruits...

ou



Après l'entraînement : repas plaisir 😊

Les jours de repos / journées à faible dépense énergétique

= Manger - d'aliments riches en énergie

- ☐ Crudités en entrée
- ☐ Laitage et / ou fruit en dessert

Les repas : pour résumer



Choisir des aliments qualitatifs, riches en éléments intéressants et peu transformés

- ⇒ Manger un petit peu de tout
- ⇒ Apporter de la couleur

Adapter les apports à la charge d'entraînement

- ⇒ Je mange + si je m'entraîne
- ⇒ Je mange – si je ne m'entraîne pas



Féculents



Fruits



Aliments au goût sucré

Les entraînements et les matchs

1

L'entraînement

2

Le match

- Avant
- Pendant
- Après
- L'hydratation



Objectif : être au maximum de ses capacités et optimiser la performance

Avant l'entraînement

Si repas complet

= Minimum 3-4h avant le début de l'entraînement



Crudités

+



1 càs d'huile de colza ou olive

+



Pain

+

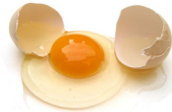


et / ou



Si petit déjeuner ou collation

= Minimum 2h avant le début de l'entraînement



3 œufs

+



1 bol de fruits rouges ou 1 fruit

+



Laitage

2 tranches de pain + confiture

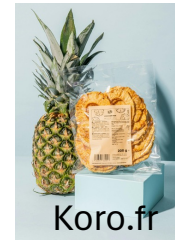
Idées de snacks énergétiques digestes pouvant être consommés juste avant l'entraînement

Si petite collation

= Possible juste avant le début l'entraînement



Barres



Mélange de fruits secs



Energy balls



Entraînement : Pendant



- ▷ **Entraînement de 1h ou moins**
- ▷ **Muscu ou renforcement musculaire**



Eau seulement
Environ 1/3 d'une bouteille toutes
les 15-20 min

- ▷ **Entraînement intense ou de plus d'1h**
- ▷ **Enchaînement de muscu et terrain**
- ▷ **Entraînement sans avoir petit déjeuné**



Boisson sucrée
(énergétique)

+



Eau

Quelques gorgées de boisson
sucrée avec de l'eau toutes les
15-20min

**Boisson
maison au
jus de raisin**



1 bouteille
d'eau (500ml)

+



2 gobelets de jus
de raisin (250ml)

+



1 sachet de sel ou
1 grosse pincée

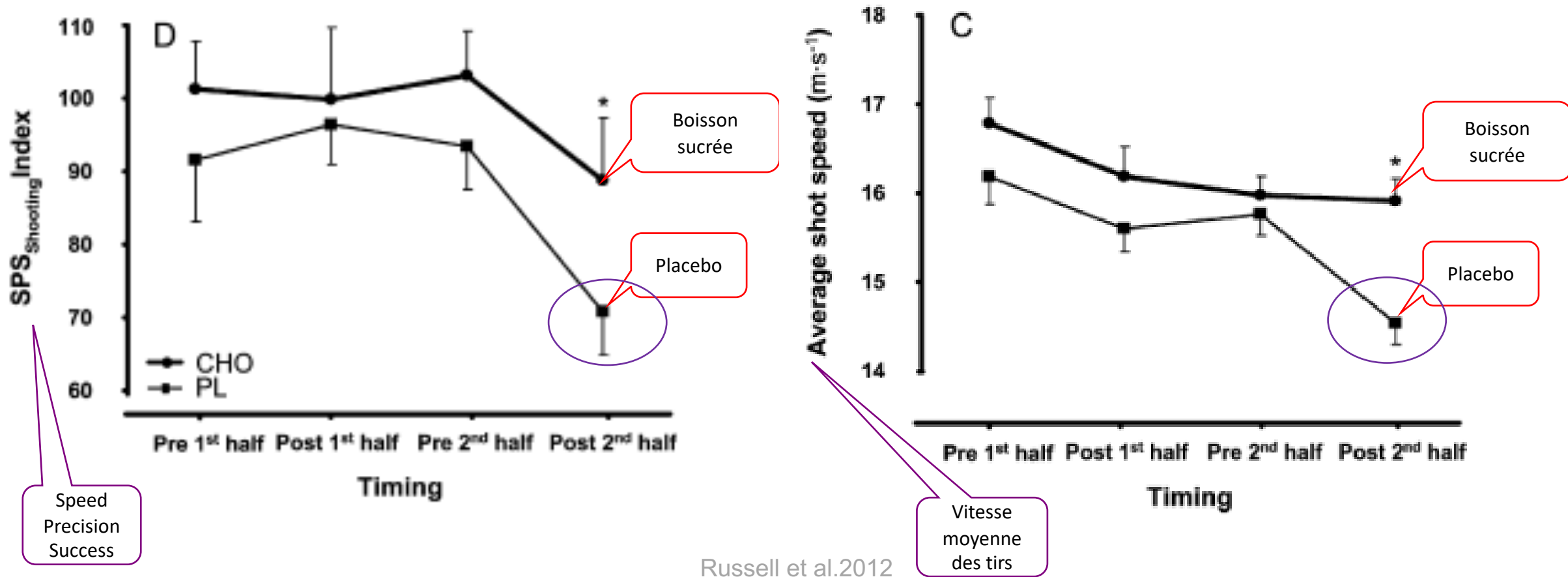
=



**Ex de
boisson
énergétique
en poudre**



Intérêt de prendre une boisson sucrée au cours d'un match



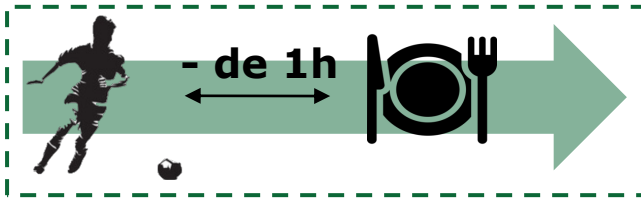
Russell et al.2012

Importance de la nutrition en récupération

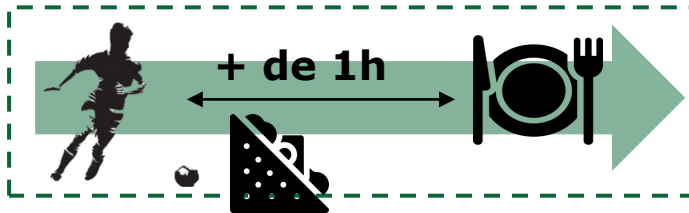
Pour accélérer la récupération, il est important de :



Manger rapidement après l'entraînement
(max 1h après)



Possible
d'attendre le repas



Faire une collation
après
l'entraînement



Avoir un apport de protéines (environ 20g),
mais aussi d'énergie (40 à 80g)

Collation après l'entraînement

Equivalents **1 PROT** ($\approx 10g$)



1 Hipro =
1,5 PROT



1 yaourt hyperprotéiné
= 1,5 PROT



1 verre de lait (vache,
brebis, soja)



fromage blanc
4 cuil. à soupe



2 pots de Yaourt
(vache/brebis/soja)



Jambon ou poulet
2 tranches



Saumon fumé
2 tranches



Choix le moins
intéressant
1 tranche fine de
fromage

Equivalents **1 NRJ** ($\approx 20g$)



Fruits rouges
1 gros bol (250g)



Banana bread ou
autre gâteau
1 tranche



2 petits fruits (kiwis) ou
1 gros fruit (banane)



Compote
1 pot ou 1 grosse
cuillère à soupe



Jus de Fruits
1 verre moyen
(200mL)



Confiture/miel/sirop d'agave
1 cuillère à soupe
(25g)



Riz au lait (2 c.s.)



Céréales
2 cuillères à soupe



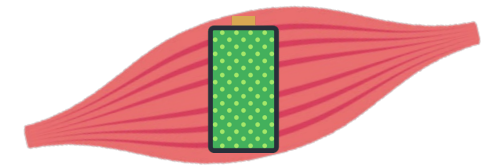
Pain
1 petit pain ou 1 grande
tranche de pain
ou 1/6^{ème} de baguette

Essayer d'avoir **2 PROT** et **2 à 3 NRJ**

D'où vient l'énergie permettant de réaliser un match ?



→ Se remplissent grâce à ce que vous mangez la veille et le jour du match



→ Dépend de ce que vous mangez juste avant et pendant le match

Match : J-1 et jour de match

Augmenter les aliments qui apportent de l'énergie

100g



200g



300g



Plus de féculents le midi et le soir



Crêpes



Riz au lait



Banana bread

Faire une collation sucrée



Sorbet



Compote

Ajouter un dessert sucré peu gras



Fruits

Eviter les aliments longs à digérer

(sensibilité individuelle)



Légumineuses



Choux



Féculents complets



Aliments gras



Lactose



Ne pas oublier



Viande, poisson, œuf



Légumes que vous digérez bien (plutôt cuits)



Produits laitiers

Repas d'avant match

Minimum 3-4h
avant le début
du match



Source de protéines,
féculents



Huile d'olive



Optionnel: les légumes ne
sont pas indispensables à
ce repas



Fruits et / ou dessert sucré peu gras
(meringue, cake, riz au lait, sorbet,
compote...)

Portions normales, aliments que vous avez l'habitude de manger

Petite collation
Dans le vestiaire



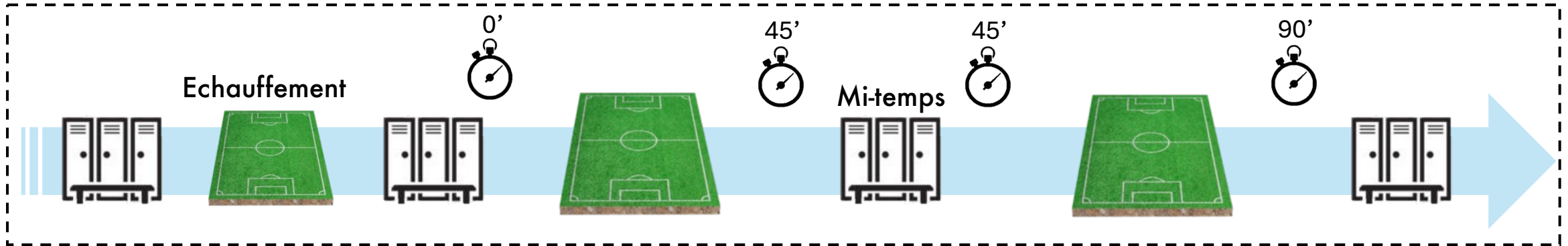
Mélange de fruits
secs



Barres pour le sport,
energy balls



Match : Pendant



A l'arrivée dans le vestiaire et jusqu'à la fin du match, consommer des **aliments sucrés** (source d'énergie), en petites quantités et régulièrement



Dans le **vestiaire**, prendre des **aliments solides**



Sur le **terrain**, prendre des **sucres rapides**

=



Boisson sucrée

Match : Après



Essayer de manger rapidement après le match

Réparer les dommages
musculaires



Lait
chocolaté



Laitage
protéiné



Sources de protéines

Restaurer les
réserves d'énergie



Aliments « plaisir »

Se réhydrater



St Yorre



Smoothie

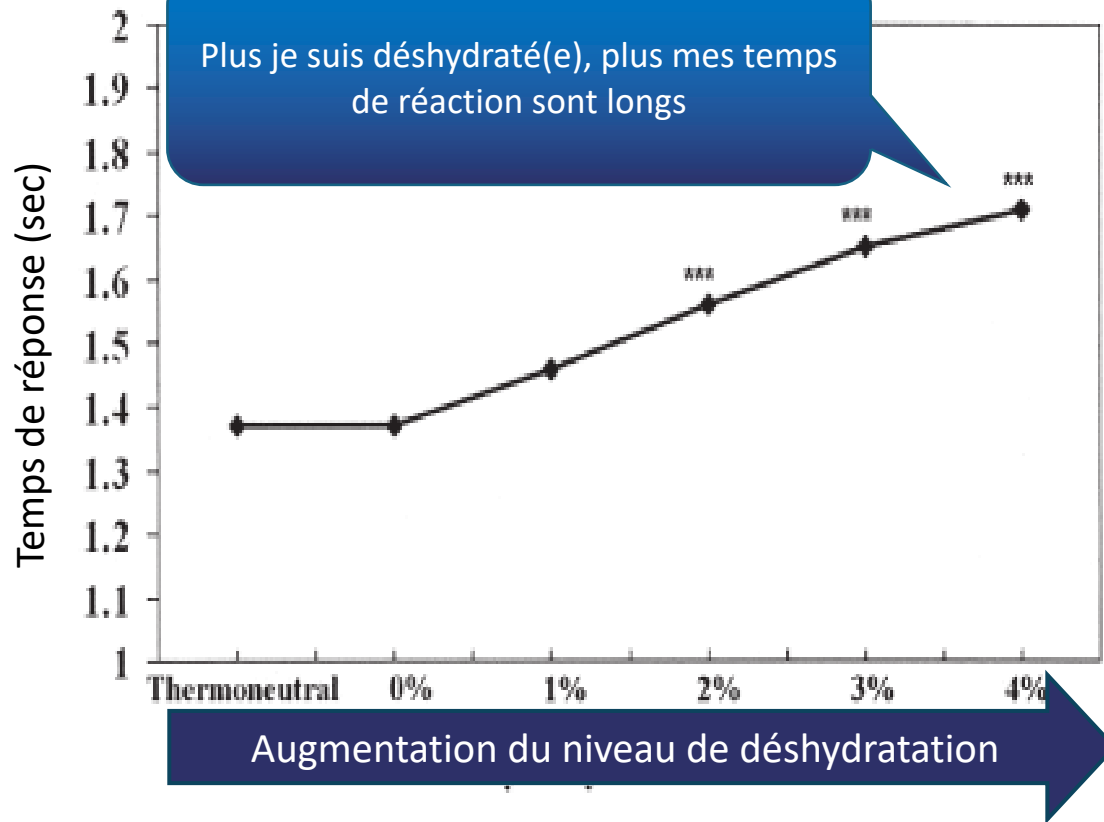
Réduire
l'inflammation,
protéger



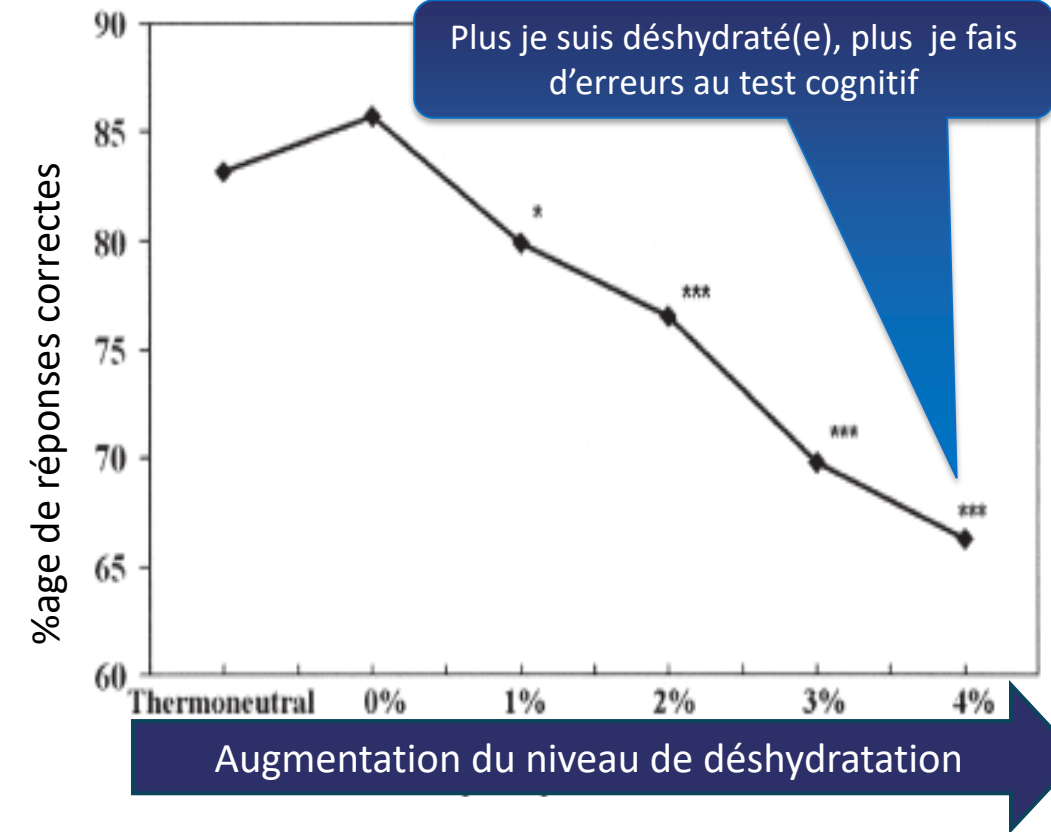
Fruits et légumes riches en
antioxydants

Pourquoi est-il important d'être bien hydraté(e) ?

Temps de réaction



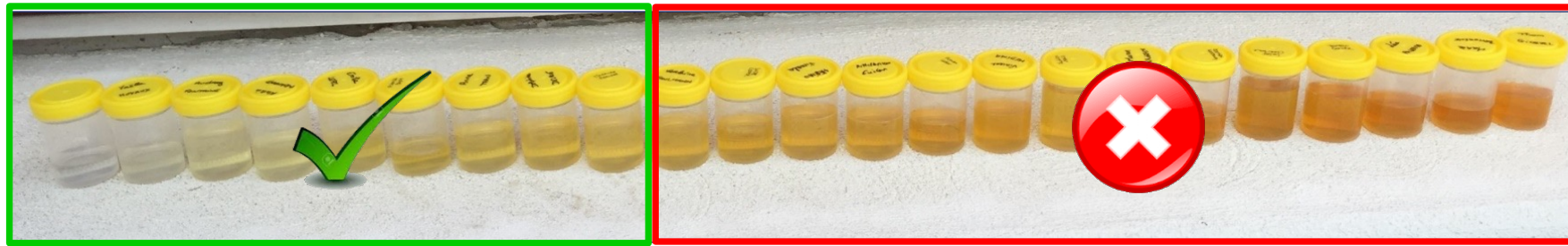
Test cognitif



Mesurer l'état d'hydratation

Couleurs des urines

Premières urines du matin



Bien
hydraté

Légèrement
déshydraté

Déshydraté

Très
déshydraté



Il faut boire
plus !

Être bien hydraté

La veille du match et tous les jours: rester bien hydraté tout au long de la journée

Repères quantitatifs



A adapter



Augmenter ces quantités quand il fait chaud et si urines foncées

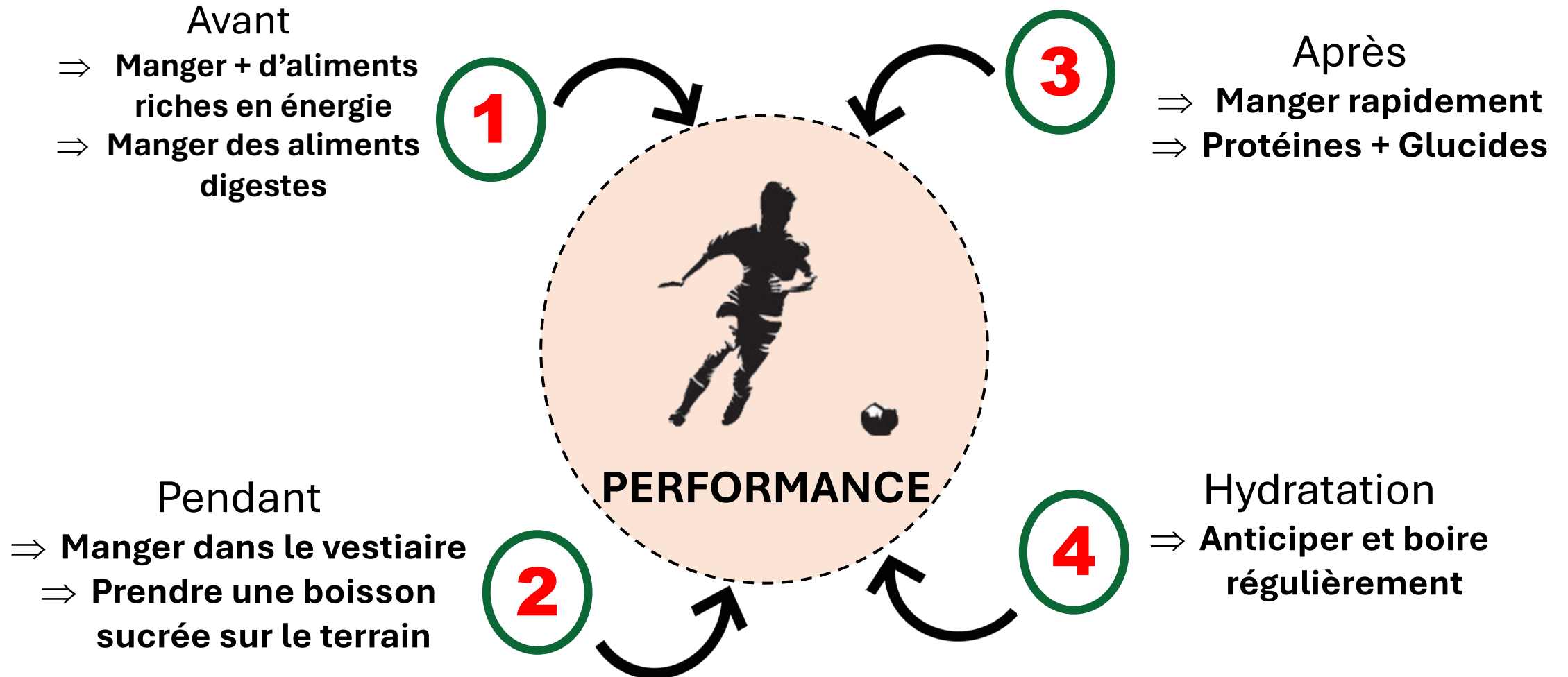


Privilégier les eaux minérales surtout en dehors des repas

Le jour du match: Bien s'hydrater, du lever au début du match (et ensuite aussi)



Les entraînements et les matchs : points clés





Merci 😊
Questions ?

Florence Mullie, diététicienne nutritionniste du sport
0658664871 – florence.mullie@hotmail.fr