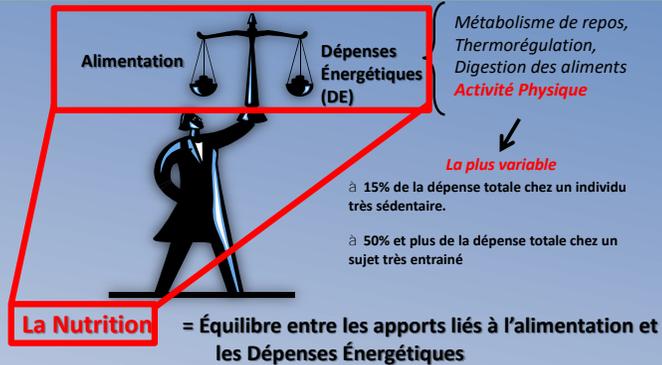


Démarche à suivre



- Demander un bilan alimentaire chez un médecin nutritionniste et/ou diététicien
- Quantifier les apports énergétiques (kcal/jr sans entraînement et kcal/jr avec entraînement) et vérifier la répartition des apports en macro (Lipides, Glucides, Protéines) et micro nutriments (vitamines, sels minéraux et oligo éléments)
- Vérifier le timing des prises alimentaires
- Pour vous: applications **Fat secret, My FitnessPal, Cronometer** ou logiciels **PANDA, NUTRILOG**



- Légalement, vous n'avez pas les prérogatives pour faire vous-même le bilan
- Il est important que les athlètes consomment le rapport optimal de macronutriments dans leur alimentation en fonction de leurs objectifs d'entraînement, tels que gagner du muscle ou perdre de la graisse tout en maintenant la masse maigre.

	Cals (kcal)	Gras (g)	Sat (g)	Glu (g)	Fibre (g)	Sucre (g)	Prot (g)	Sod (mg)	Chol (mg)	Potassium (mg)
Petit Déjeuner										
Oeuf sur le Plat 2 larges	178	13,51	3,76	0,86	0	0,76	12,48	477	420	133
Pain Complet 1 tranche	89	1,22	0,28	17,21	1,4	3,48	3,17	175	0	82
Total	267	14,73	4,04	18,07	1,4	4,24	15,65	652	420	215
Déjeuner										
Tomates 1 ensemble moyen (6,5 cm de diamètre)	22	0,25	0,057	4,82	1,5	3,23	1,08	6	0	292
Sardines à l'Huile (en Conserve) 1 boîte de conserve (105 g), vidée	191	10,53	1,406	0	0	0	22,65	465	131	365
Carrefour Bio Féta 1 portion, 30 g	87	7,2	3,9	0,8			4,7	53		
Concombre (Pelé) 100 g	12	0,16	0,013	2,16	0,7	1,38	0,59	2	0	136
Florette Duo Mâche & Roquette 150 g	32	0,75	0,26	1,05	0	0,15	3,75	0,31		
Total	344	18,89	5,636	8,83	2,2	4,76	32,77	526,31	131	793
Dîner										
Panzani Tagliatelles 250 g	912	5	0,88	180	9	9,25	32,5	32,5		
Herta Lardons Nature 200 g	500	40	15,6	0,8		0,8	34	1,76		
Provamel Crème de Soja 100 g	187	2,2		3,1			3			
Total	1599	47,2	16,48	183,9	9	10,05	69,5	34,26		
Snacks/Autre										
La Bergerie Fromage Blanc au Lait de Brebis 100 g	101	6,8	4,6	4,7	0	4,7	5,3	0,03		
Banane 1 moyenne (18 cm - 20 cm de long)	105	0,39	0,132	26,95	3,1	14,43	1,29	1	0	422
Perl'Amande Purée Crue d'amande Complète 15 g	94	8,28	0,69	0,84	0,84	0,84	3,38	0		
Total	300	15,47	5,422	32,49	3,94	19,97	9,97	1,03	0	422
Total	2510	96,29	31,578	243,29	16,54	39,02	127,89	1213,6	551	1430

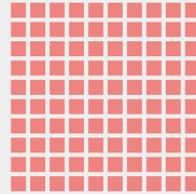
mercredi, oct. 16



App Santé: 0 Pas

Résumé

Calories Restantes **-128**
 Calories Consommées **1628**
 109% du VQR **1500**



Lipides Totales: 14,57g
 Cholestérol: 0mg
 Sodium: 1806mg
 Total de Glucides: 310,15g
 Fibres Alimentaires: 32g
 Sucres: 143,8g
 Protéines: 66,71g



Glu: 76% ●
 Lipid: 8% ●
 Prot: 16% ●



oct. 16



Album



Plans Alimentaires



Exporter



Options



Accueil



Poids



Journal



Rapports



Plus

Hier



2 moyennes (18 cm - 20 cm de long)

+ Enregistrer un repas

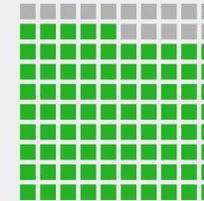
+ Photo



Ajouter l'exercice/le sommeil

Résumé

Calories Restantes **528**
 Calories Consommées **3072**
 85% du VQR **3600**



Lipides Totales: 51,92g
 Cholestérol: 428mg
 Sodium: 1697mg
 Total de Glucides: 556,83g
 Fibres Alimentaires: 61,3g
 Sucres: 122,19g
 Protéines: 116,22g



Glucides: 70% ●
 Lipides: 15% ●
 Protéines: 15% ●



Accueil



Journal

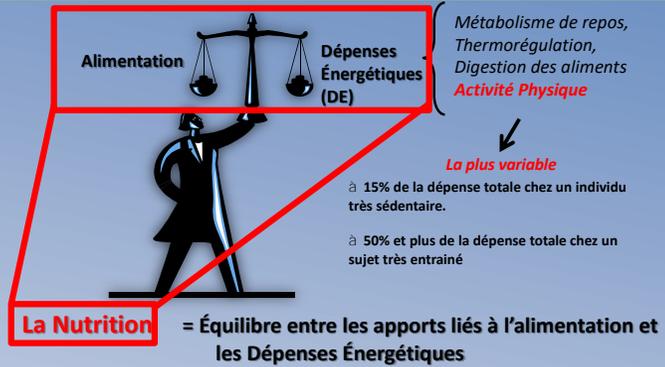


Rapports



Poids

Démarche à suivre



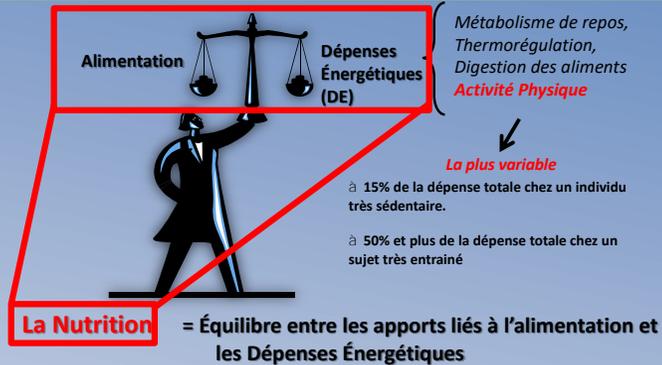
- Evaluation anthropométrique (taille, masse corporelle, composition corporelle (cf cours L2)) et demander si poids et/ou composition corporelle stable)



Comparer les valeurs avec la littérature scientifiques pour des sujets « identiques » à l'athlète concerné

Sport	Sex	N	Age (y)	Stature (cm)	Mass (kg)	Body Fat (%)	Reference Number
Ballet	F	34	21.9 ±4.3	168.0 ±6.8	54.4 ±6.0	16.9 ±4.7	3
Baseball and softball							
Baseball	M		27.4	183.1	88.0	12.6	39
Softball	F	14	22.6 ±4.1	167.1 ±6.1	59.6 ±5.8	19.1 ±5.0	41
Basketball	F	49	19.3 ±1.4	176.5 ±8.8	±6.8 ±6.7	19.2 ±4.6	34
	M	10	20.9 ±1.3	194.3 ±10.2	87.5 ±7.2	10.5 ±3.8	27
Biathlon	F	9	25.1 ±5.3	165.9 ±7.1	59.0 ±7.1	15.0 ±2.2	2
Bicycling	M	11	22.2 ±3.6	176.4 ±7.1	±8.5 ±6.4	10.5 ±2.4	40
Field events							
Decathlon	M	3	22.5 ±2.2	186.3 ±1.4	84.1 ±9.2	8.4 ±5.1	40
Pentathlon	F	9	21.5 ±3.1	175.4 ±3.0	±5.4 ±5.7	11.0 ±3.3	15
Throwing	F	9	18.8 ±3.0	173.9 ±6.9	80.8 ±21.1	27.0 ±8.4	38
Discus	M	7	28.3 ±5.0	186.1 ±2.6	104.7 ±13.2	16.4 ±4.3	6
Shot	M	5	27.0 ±3.9	188.2 ±3.6	112.5 ±7.3	16.5 ±4.3	6
Jumping	F	13	17.4 ±0.9	173.6 ±8.0	57.1 ±6.0	12.9 ±2.5	33
	M	16	17.6 ±0.8	181.7 ±6.1	±9.2 ±7.2	8.5 ±2.1	33
Hammer, elite	M	10	24.8 ±3.2	187.3 ±3.1	104.2 ±9.1	15.1 ±4.2	20
Shotput, elite	M	10	23.5 ±4.2	187.0 ±4.0	112.3 ±6.2	14.8 ±3.4	20
Discus, elite	M	10	23.5 ±4.5	191.7 ±4.7	108.2 ±6.9	13.2 ±4.6	20
Javelin, elite	M	10	21.9 ±3.7	186.0 ±5.1	90.6 ±6.1	8.5 ±3.2	20
Field hockey	F	13	19.8 ±1.4	159.8 ±5.5	58.1 ±6.6	21.3 ±7.2	31
Football							
Defensive backs, Pro	M	26	24.5 ±3.2	182.5 ±4.5	84.8 ±5.2	9.6 ±4.2	37
College	M	15		178.3	77.3	11.5	18
College	M	12		179.9	83.1	8.8	
College	M	15		183.0	83.7	9.6	
Pro, current	M	26		182.5	84.8	9.6	
Pro, older	M	25		183.0	91.2	10.7	

Démarche à suivre



- Faire un bilan sur la dépense énergétique (utilisation d'outils validés scientifiquement)
 - Aucune méthode de terrain parfaite!!!

mais

- Si masse corporelle de l'athlète stable alors Dépense énergétique est couverte par l'Alimentation donc par Apport énergétique
- Ex: Bob, 83kg stable, Apport énergétique moyen/semaine = 21 000kcal (4 x3500 jr d'entraînement et 3 x 2333 jr de repos) donc Dépense énergétique de l'ordre de 21000 kcal/sem
- Utilisation Actiheart, Apple Watch, Polar Vantage V, Fit bit, Garmin....



Valeur brute obtenue sera incorrecte mais les variations le seront

Ex: J1 DE = 2500kcal J2 DE = 2750kcal donc Augmentation de 10% de la DE donc Apport à augmenter de 10%

Démarche à suivre

- Si poids et composition corporelle stable alors Alimentation = DE et Apports Macro nutriments en adéquation avec la pratique sportive
- Comment savoir si les apports en vitamines, sels minéraux et oligo élément sont adéquates?
 - Pas de manifestation clinique de carence (travail du médecin nutritionniste), Bilan sanguin en adéquation avec les valeurs de référence
 - Si carence alors le médecin prend la main avec deux solutions: combler la carence par l'alimentation ou par la complémentation (opter pour des vitamines et/ou sels minéraux et/ou oligo éléments naturels et non de synthèse)
 - Des performances stables (votre travail)
 - Vérifier que les apports en vitamines, sels minéraux et oligo élément sont en accords avec les RNP (ANC) des sportifs
- Si ce n'est pas le cas, retour au médecin nutritionniste avec deux solutions: combler le déficit par l'alimentation ou par la complémentation mais surveillance sur les performances et la composition corporelle (votre travail)

- Si poids stable mais perte de masse maigre et/ou gain de masse grasse
 - Trop de glucides? Trop de glucides à index glycémique élevé?
 - Apport en protéines insuffisants?
 - Apports en protéines insuffisants comparés aux apports en glucides?
 - Mauvais timing dans les apports énergétiques?
 - Mauvais timing dans les apports protéiques?

- Si poids augmente alors $DE > AE$
 - Identifier d'où vient le gain (analyse de la composition corporelle)
 - Identifier le lieu du gain (circonférence des membres couplés à prise de plis cutané, rapport circonférence taille et hanche, plis cutanés de manière générale)

Ex d'approche sur le timing

- Objectif général: avoir des réserves énergétiques (glycogène musculaire et hépatique) adéquate pour supporter la séance ou l'épreuve
 - Essayer d'être en situation post absorptive (débute env 4h après la prise alimentaire) pour la séance (minimum 2h après manger pour limiter la compétition « digestion versus contraction »)
 - Ex répartition des apports énergétiques :
 - 30% au petit déjeuner à 7h,
 - 5% à 11h, collation
 - 30% à 12h30 déjeuner,
 - 5% à 17h collation
 - Entraînement 19h-21h, Repas dans l'heure qui suit avec 30%

Ex de répartition des protéines pour un sujet de 83kg à 1,8g/kg/jour :

- Petit déjeuner: 25% des prots de la journée
- Collation: 7,5% des prots de la journée
- Déjeuner : 25%
- Collation: 7,5%
- Diner: 35%