

EC Peyrat-23 - Février 2009

Conseils diététiques pour les familles.

Sommaire

- I. La reconstitution des réserves de sucre
- II. L'équilibre alimentaire simplifié
- III. Le sportif a-t-il droit au sel ?
- IV. Les produits « complets »
- V. Choisir les matières grasses
- VI. Les courses alimentaires : prévoir les collations de la semaine
- VII. Exemples de menus équilibrés

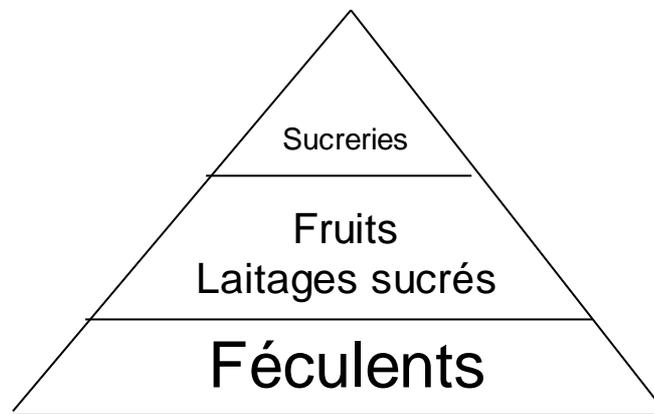
I. La reconstitution des réserves de sucre.

Le **sucre** est le carburant exclusif de certaines cellules (neurones, globules rouges) et le carburant préférentiel des cellules musculaires. La récupération physique et mentale passe donc avant tout par le repos et la reconstitution des réserves de sucre (*au niveau du foie et des muscles*).

Pour cela, tous les repas et collations doivent apporter une source de **sucre**. L'essentiel de cet apport glucidique doit être assuré par des « féculents », complété ensuite par des fruits et des laitages sucrés (yaourts aux fruits ou aromatisés...). Les sucreries ne doivent contribuer à l'apport glucidique que dans une moindre mesure.

Liste d'aliments de consommation courante de la famille des « féculents » (dits sucres lents) : pommes de terre (*éviter les frites*), blé, riz, légumes secs (lentilles, haricots...), semoule, châtaignes, marrons, pâtes (macaronis, spaghettis, etc.), maïs, petits pois, pain (il existe de nombreux pains différents), biscuits secs.

Choix des sucres :

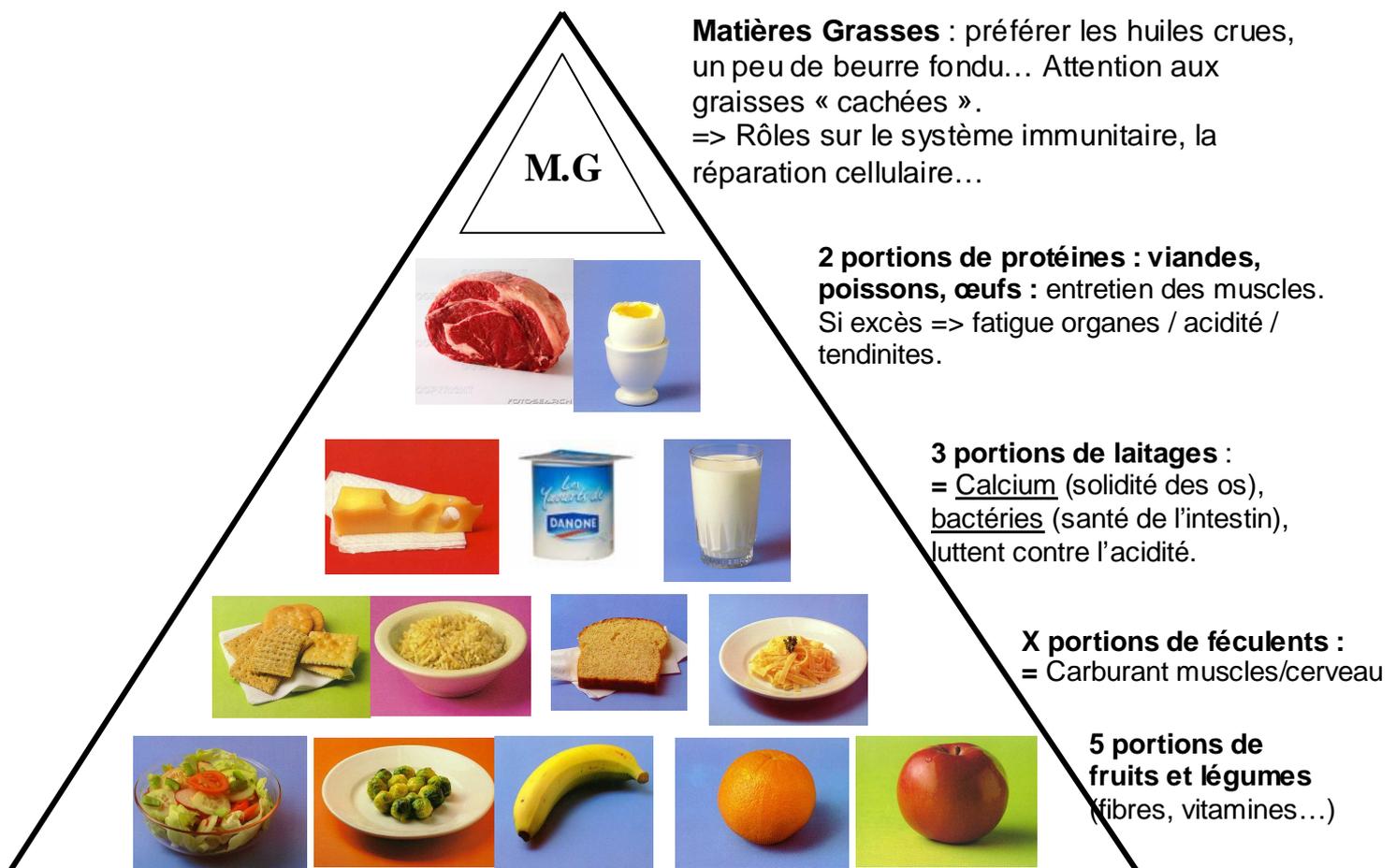


II. L'équilibre alimentaire simplifié.

Le sportif, plus que tout autre, doit :

- 🚲 Consommer **des féculents (sucres lents)** à chaque repas afin de restaurer les stocks de glycogène largement abaissés par l'activité physique et intellectuelle. Le sucre reste le carburant essentiel de l'activité.
- 🚲 Consommer **des laitages frais** (yaourts) chaque jour pour entretenir la bonne santé de l'intestin et limiter le risque « d'engrassage » au niveau tendineux et musculaire.
- 🚲 Consommer des **végétaux** (fruits et légumes) à chaque repas principal (midi et soir) pour leur caractère anti acide et leur richesse en anti oxydants.
- 🚲 Limiter la consommation de sucreries et graisses animales (charcuteries, viandes grasses...), viennoiseries, plats très riches en graisses (animales ou végétales).

Modélisation de l'équilibre alimentaire



NB : chez le sportif qui s'entraîne beaucoup :

- 🚲 Les produits céréaliers doivent représenter le plus gros volume alimentaire quotidien.
- 🚲 Les fruits, légumes et laitages frais sont souvent insuffisamment consommés.
- 🚲 Les fromages, viandes et matières grasses sont souvent excessifs dans la ration.

Pour équilibrer simplement un repas :
respecter une variété suffisante avec **5 choix d'aliments** :

- 🚲 .1 produit « féculent » au minimum.
- 🚲 .1 produit carné au choix (viande, poisson, œuf).
- 🚲 .1 portion de légume (cru/cuit).
- 🚲 .1 portion de fruit (cru/cuit).
- 🚲 1 produit laitier (laitages frais / fromages).

III. Le sportif a-t-il droit au sel ?

L'ajout de sel aux préparations alimentaires est souvent déconseillé. En effet, une alimentation riche en plats industriels (friands, tartes salées, viennoiseries...), en charcuteries, fromages etc. apporte déjà trop de sel par elle-même. Les céréales de petit-déjeuner et le pain, fortement présents dans la ration du sportif, sont aussi très riches en sel.

Cependant, un sujet sportif respectant les grands principes de l'équilibre alimentaire et transpirant abondamment au cours des multiples entraînements hebdomadaires peut parfaitement ajouter une pincée de sel à chacun de ses deux repas principaux (midi et soir), les pertes sudorales s'accompagnant de pertes en sel.

Les eaux gazeuses peuvent être extrêmement riches en sel. Si la consommation de ce type de boisson est régulière au cours de la journée (en dehors de la période immédiate post-effort), mieux vaut opter pour des eaux gazeuses à teneur réduite en sel (San Pellegrino®, Perrier®, Salvetat®...).

Saler les repas du sportif n'est pas déconseillé mais doit rester une pratique modérée.

IV. Les produits « complets ».

Ce sont des aliments préparés à base de céréales dont on a conservé tout ou partie de l'enveloppe de la céréale (pas uniquement le germe). Par comparaison avec leurs homologues raffinés (non complets), ces produits se caractérisent par :

- 🚲 une plus forte teneur en **fibres végétales** : la satiété est améliorée, les nutriments sont absorbés plus lentement. De plus, les fibres exerceraient une action protectrice dans la survenue de différentes maladies métaboliques et intestinales. Fortement conseillées en bonne quantité dans l'alimentation du sédentaire en surpoids, les fibres ne doivent cependant pas être excessives chez un sujet sportif dont l'intestin est mis à rude épreuve
- 🚲 une plus forte teneur en **vitamines et minéraux** : mais aussi une plus forte teneur en «acide phytique » qui se lie à de nombreux minéraux pendant la digestion empêchant ainsi leur utilisation !
- 🚲 une teneur en **contaminants** divers susceptible d'être plus élevée : l'enveloppe des céréales est directement au contact des contaminants de l'environnement. Pour les produits dits « complets », il est préférable de les choisir issus de l'agriculture biologique (AB)

Il n'est pas nécessaire de rechercher uniquement les aliments « complets »
Ces aliments permettent de varier les choix alimentaires à l'occasion.

V. Choisir les matières grasses.

Il faut :

- 🚲 Limiter les apports en acides gras **saturés** (*viandes, charcuteries, fromages, laitages au lait entier, « Végétaline® », huiles de Palme et de Coprah*).
- 🚲 Privilégier les acides gras très stables (série oméga-9) : *huiles d'olive, de colza, d'arachide, graisse d'oie et de canard*.
- 🚲 Assurer un apport suffisant en **acides gras « essentiels »** (oméga-6 & oméga-3).

La subtilité dans le choix des matières grasses consiste donc à privilégier les « Oméga-9 » en apportant suffisamment « d'Oméga-3 et -6 » dans de bonnes proportions !

Corps gras	Origine	% de graisse	AG.Saturés	AGMI (w9)
Beurre	Animale	82	63%	28%
Margarine	Vég. et/ou Anim.	82	Variable	Variable
Crème	Animale	30-35	50%	30%
Huile colza	Végétale	100	8%	60%
Huile d'olive	Végétale	100	19%	67%
Saindoux (porc)	Animale	94	37%	46%
Suif de bœuf	Animale	96	52%	42%
Huiles de poissons	Animale	100	17%	23%
Graisses d'oie	Animale	100	27%	55%

Les huiles d'olive et colza présentent un très bon « profil lipidique ». Les huiles d'arachide, noix, soja et germe de blé ne sont pas dénuées d'intérêt et peuvent permettre de varier la consommation selon les goûts.

Exemple de choix : 60% colza + 40% olive (ou 50/50)

Attention, une matière grasse qui « fume » dans la poêle est en train de se dénaturer ! Il est important de ne pas dépasser ce « point de fumée » afin de conserver les propriétés nutritionnelles du produit. Le beurre, très sensible à la température, ne doit par exemple jamais être cuit.

Les excès peu récupérateurs : riches en graisses saturées à éviter



Charcuteries, fromages, kebab, viandes très grasses....

VI. Les courses : prévoir les collations...

Les collations ont toute leur place dans l'alimentation du sportif **qui s'entraîne beaucoup**.

Bien choisies, les collations représentent une véritable « stratégie diététique » et permettent :

- 🚲 de compléter **l'apport en sucre** sur la journée.
- 🚲 d'optimiser **l'apport micro nutritionnel** (vitamines, minéraux).
- 🚲 d'améliorer **la consommation de fruits** (mandarines, compotes...).
- 🚲 d'éviter **les surcharges du système digestif** (déjeuner et dîner trop copieux).
- 🚲 de mieux contrôler les quantités de graisses et de féculents aux repas principaux, laissant ainsi une **place aux légumes** assez peu consommés en général.

Exemples de produits pouvant être achetés lors des courses alimentaires pour les collations de la semaine (en accord avec le sportif !)



NB : les quantités à consommer sont libres dans la plupart des cas, **(sauf si le poids doit être contrôlé !)**

Gâteau de riz, gâteau de semoule, pain d'épices, barres céréalières, cake aux fruits, fruits crus (*mandarines, bananes...*), fruits secs (*raisins secs, abricots secs...*), compote de pommes, fruits gras (*noisettes, amandes...*), pains au lait...

VII. Exemple de menus sur une semaine en hiver.

(En caractère gras et italique = produits féculents)

	MIDI	SOIR
L U N D .	Céleri vinaigrette Tranches de cabillaud grillées Pommes de terre vapeur (+ beurre fondu) 1 Yaourt aux fruits Pamplemousse + 1c.café sucre Pain (à volonté)	Potage légumes / p.de terre + vermicelle/tapioca ... Jambon : 1 à 2 tranches Choux Fleur (béchamel) Œufs au lait + cake aux fruits 1 poire crue Pain
M A R D .	Betteraves vinaigrette Escalope de dinde Lentilles au jus Hollande Ananas Pain	Salade composée (tomates / concombres / maïs / salade / dés de fromage / beaucoup de riz) Thon au naturel Yaourt aromatisé Compote + quelques biscuits au choix... Pain
M E R C .	Carottes râpées vinaigrette Pot au feu Légumes pot au feu avec pommes de terre Fromage blanc 20% + 1 c.café sucre Banane Pain	Salade Mâche vinaigrette Saumon court-bouillon Tagliatelles basilic (1 c. soupe crème) Fromage portion 1 Orange Pain
J E U D .	Artichauts vinaigrette Côte de veau grillée Petits Pois Crème dessert + yaourt nature 1 Pomme au four Pain	Potage légumes / p.de terre + vermicelle/tapioca ... Œufs durs Courgettes braisées Gâteau de riz/semoule Kiwis Pain
V E N D .	Tomates vinaigrette Colin en papillote Haricots Verts persillés / riz (noix de beurre fondu) Cantal Clémentines Pain	Bouillon avec pâtes à potage Steak haché Blettes au jus / purée 1 Yaourt aux Fruits Ananas Pain
S A M .	Salade vinaigrette Pizza au choix... - Yaourt aromatisé 1 Orange -	Endives vinaigrette Omelette aux pommes de terre + fines herbes Epinards à la crème Saint Paulin 1 compote + quelques biscuits au choix Pain
D I M	Champignons en salade Poulet rôti Frites / tomates provençales Yaourt (sans sucre ajouté) . Tarte aux fruits Pain	Potage légumes / p.de terre + vermicelle/tapioca ... Quenelles +/- jambon blanc Ratatouille Edam Salade de fruits frais Pain