

- ▶ Document à diffuser uniquement auprès des licenciés du Vélo Club de Saint-Martin-Le-Vinoux.
- ▶ Toute diffusion en-dehors de ce club est interdite.
- ▶ Ce document est la propriété exclusive de Leila Dardoize, diététicienne-Nutritionniste, 41 rue Mallifaud, 38100 Grenoble et est soumis au droit d'auteur



L'alimentation du cyclotouriste



Leila DARDOIZE

Diététicienne - Nutritionniste

Comportementaliste Alimentaire

Thérapeute Psycho - Corporel

06 14 74 08 47

Thèmes abordés

- ▶ Se nourrir
- ▶ L'hydratation
- ▶ En pratique...

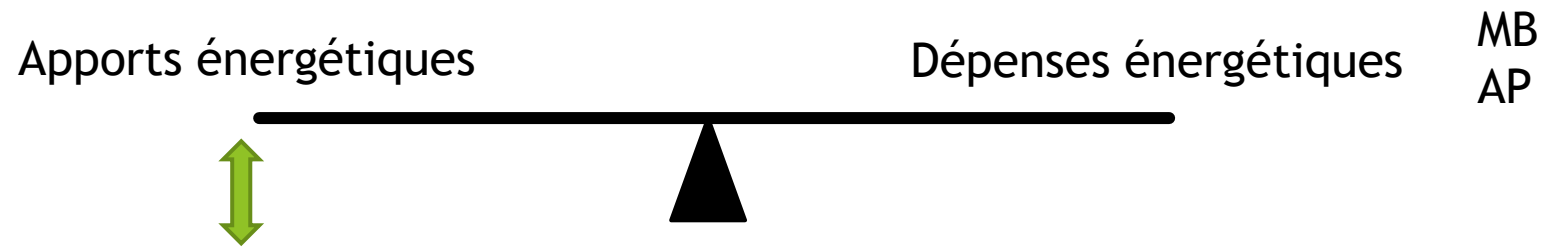
Se nourrir

- ▶ A votre avis :
 - ▶ Pourquoi ?
 - ▶ Comment ?



Se nourrir : Comment ça fonctionne ?

- ▶ Au poids d'équilibre génétiquement programmé :



Se nourrir : Comment ça fonctionne ?

- ▶ Signaux de régulation des apports énergétiques ?

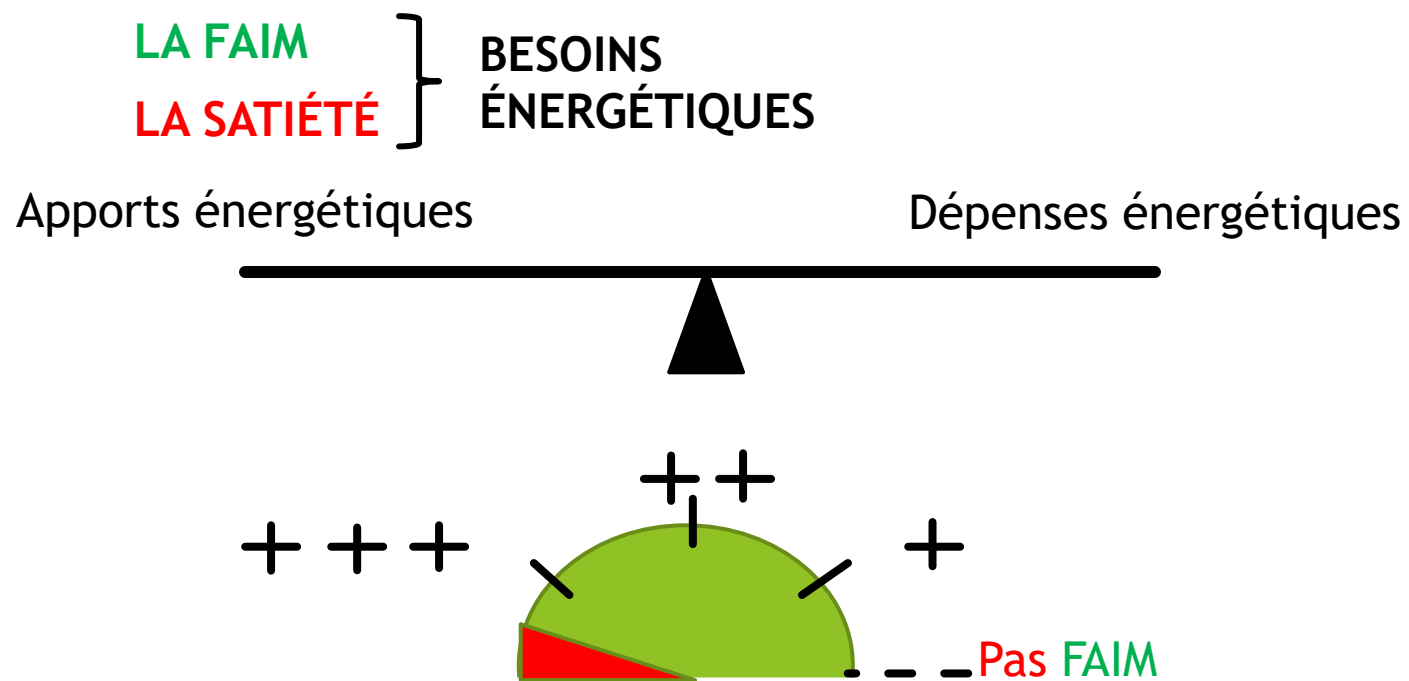
Apports énergétiques

Dépenses énergétiques

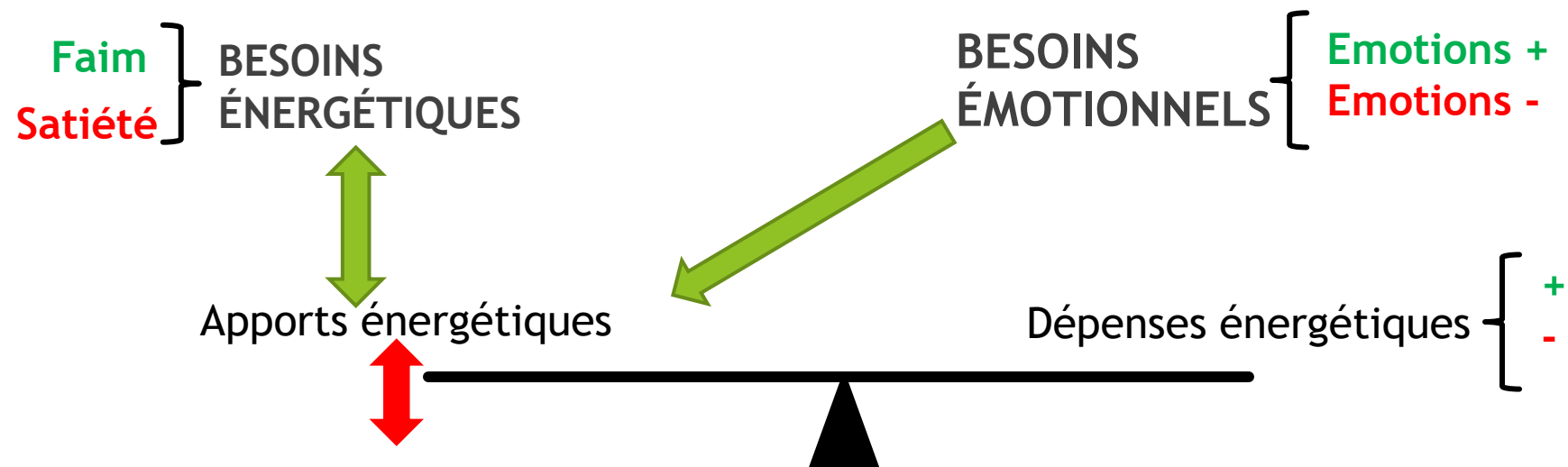


Se nourrir : Comment ça fonctionne ?

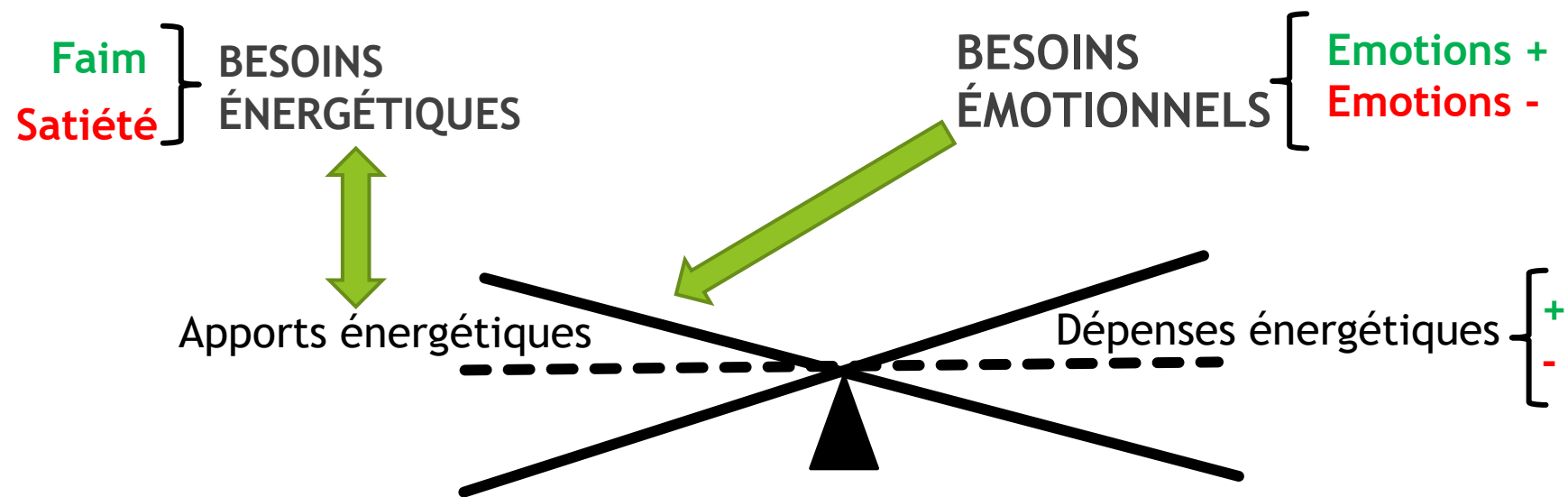
- Signaux de régulation des apports énergétiques :



Se nourrir : comment ça fonctionne ?



Se nourrir : comment ça fonctionne ?



FAIM et ENVIE de manger
Alimentation intuitive

Document à diffusion restreinte aux licenciés du Vélo Club de Saint-Martin-Le-Vinoux

Le poids se régule naturellement lorsqu'on écoute ses différents besoins

Se nourrir : les idées reçues

Quel menu fait prendre du poids ?

Menu A	Menu B
Chips Petites frites Cordon bleu Brownie	Carottes râpées vinaigrette Pain Haricots verts Filet de merlan à la crème Riz Yaourt aux fruits Pomme

Se nourrir : les idées reçues

Quel menu fait prendre du poids ?

Menu A	Menu B
30 g Chips 80 g Petites frites 100g Cordon bleu 30g Brownie	50g Carottes râpées vinaigrette 50g Pain 200g Haricots verts 200g Filet de merlan à la crème 100g Riz 1 Yaourt aux fruits 1 Pomme de taille moyenne

Se nourrir : les idées reçues

Quel menu fait prendre du poids ?

Menu A	Menu B
30 g Chips 80 g Petites frites 100g Cordon bleu 30g Brownie	50g Carottes râpées vinaigrette 50g Pain 200g Haricots verts 200g Filet de merlan à la crème 100g Riz 1 Yaourt aux fruits 1 Pomme de taille moyenne
777 kcal	777 kcal
240 g	875 g

Se nourrir : quoi mettre dans l'assiette ?

- ▶ Les groupes d'aliments et leur utilité/qualité alimentaire
 - ▶ Féculents
 - ▶ Poissons viandes œufs
 - ▶ Fruits et légumes
 - ▶ Produits laitiers
 - ▶ Matières grasses
 - ▶ Produits sucrés
 - ▶ Boissons

Se nourrir : Les féculents

▶ C'est quoi ?

Les céréales/produits céréaliers

Les légumineuses/légumes secs

Les pommes de terre

▶ A quoi ça sert ?

▶ Principale source d'énergie du corps

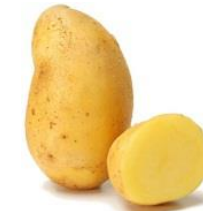
▶ S'il n'y en a pas : les muscles sont la 2^{ème} source d'énergie du corps

▶ Vitamines, minéraux, fibres : fonctionnement, transit, satiété

▶ Quelle quantité/quoi privilégier ?

▶ À chaque repas

▶ Varier les sources de féculents



Se nourrir : Les viandes poissons et œufs

- ▶ C'est quoi ?
- ▶ A quoi ça sert ?
 - ▶ Source de protéines de bonne qualité nutritionnelle
 - ▶ Matériel de construction/réparation
 - ▶ Source d'énergie secondaire du corps : les muscles sont la 2^{ème} source d'énergie du corps
 - ▶ Fer, vitamines (B12, D)
- ▶ Quelle quantité/quoi privilégier ?
 - ▶ 100 à 150g/j
 - ▶ Varier les sources



Se nourrir : Les fruits et légumes

- ▶ C'est quoi ?
- ▶ A quoi ça sert ?
 - ▶ Source de vitamines (C), minéraux, fibres
 - ▶ Riches en eau
 - ▶ Faible apport énergétique
- ▶ Quelle quantité/quoi privilégier ?
 - ▶ Les fruits et légumes frais au quotidien
 - ▶ Les fruits secs, compotes, pâtes de fruits : pour les collations pendant l'effort
 - ▶ Varier les sources



Se nourrir : Les produits laitiers

- ▶ C'est quoi ?
- ▶ A quoi ça sert ?
 - ▶ Source de protéines de bonne qualité nutritionnelle
 - ▶ Matériel de construction/réparation
 - ▶ Source d'énergie secondaire du corps : les muscles sont la 2^{ème} source d'énergie du corps
- ▶ Quelle quantité/quoi privilégier ?
 - ▶ 2 portions/j
 - ▶ Varier les sources



Se nourrir : Les matières grasses

- ▶ C'est quoi ?
 - ▶ Assaisonnement
 - ▶ Contenus dans les aliments
- ▶ A quoi ça sert ?
 - ▶ Source de lipides (AGE), vitamine D, E
 - ▶ Source d'énergie tertiaire du corps
 - ▶ Construction du corps, neurones, messagers
 - ▶ Goûteux !
- ▶ Quelle quantité/quoi privilégier ?
 - ▶ Faible quantité
 - ▶ Varier : Beurre (vit D)/Huiles olive/colza ($\omega 3$)



Se nourrir : Les produits sucrés



▶ C'est quoi ?

- ▶ Le sucre
- ▶ préparations où il se trouve

▶ A quoi ça sert ?

- ▶ Différents apports nutritionnels en fonction des compositions des produits sucrés
- ▶ Peut être riche en énergie
- ▶ Plaisir

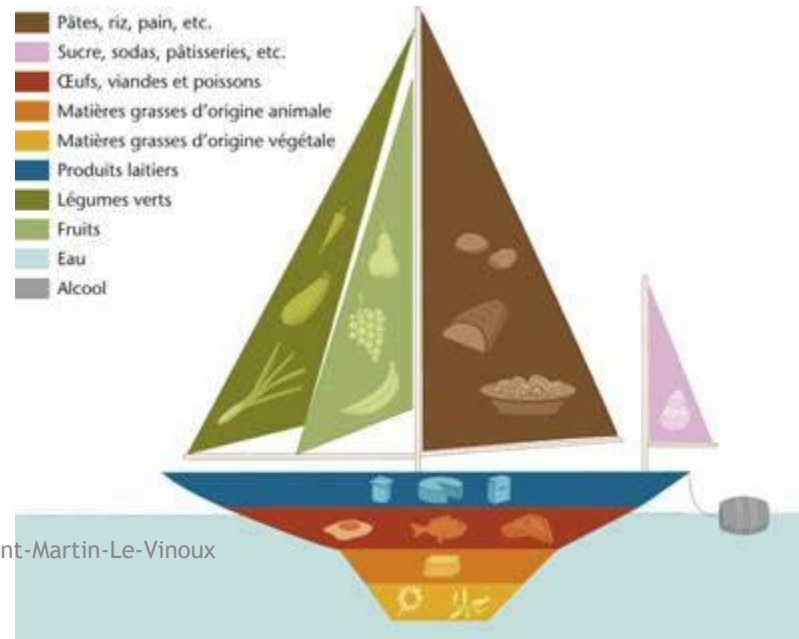
▶ Quelle quantité ? Quoi privilégier ?

- ▶ En quantité modérée au quotidien
- ▶ Pâtes de fruits, barres de céréales aux fruits : intérêt / collation pendant l'effort



Se nourrir : en résumé

- ▶ La clé d'un fonctionnement optimal du corps est d'avoir une alimentation :
 - ▶ Équilibrée et variée (afin de couvrir tous les besoins nutritionnels)
 - ▶ Qualitative
 - ▶ Adaptée aux besoins énergétiques, émotionnels, nutritionnels de l'instant présent



L'hydratation



- ▶ A quoi ça sert ?
 - ▶ Fonctionnement de l'organisme
 - ▶ L'hydratation est la première garantie de la performance
 - ▶ Les eaux contiennent des minéraux dont la perte pendant l'effort peut être limitée

▶ Quoi boire ?

- ▶ L'eau est la seule boisson indispensable de l'organisme
- ▶ Jus de fruits : ne réhydrate pas
- ▶ Café/thé : la consommation excessive de caféine/théine a plus d'effets négatifs que bénéfiques
- ▶ Alcool : déshydratation incompatible avec la performance sportive. Les boissons alcoolisées ne sont pas non plus des boissons de récupération



L'hydratation : L'eau



- ▶ A quoi ça sert ?
 - ▶ **L'hydratation est la première garantie de la performance**
 - ▶ Une règle de base : **boire avant d'avoir soif !**
 - ▶ Elle est à boire par petites gorgées, tout au long de la journée. Eviter de la boire froide lors de l'effort.
- ▶ Quoi boire ?
 - ▶ Eau plate
 - ▶ Eau gazeuse après l'effort si tolérée (Vichy Célestins, Vichy St-Yorre, Badoit, Arvie)
 - ▶ Thé, café : en quantités modérées, en dehors de l'effort
 - ▶ Jus de fruits : en quantité modérée, en dehors de l'effort
 - ▶ **Vin : 1 verre/j max**

L'hydratation : L'eau



► Lors d'une journée **sans activité sportive**

- *Au réveil, à jeun* : 1 à 2 verres d'eau
- *Au petit déjeuner* : une boisson
- *Dans la matinée* : au moins ½ litre d'eau
- *Au déjeuner* : quelques verres d'eau
- *Dans l'après-midi* : au moins ½ litre d'eau.
- *Au dîner* : quelques verres d'eau

► En cas **d'effort physique** :

- *Pendant l'effort* : boire régulièrement de petites quantités d'eau à température ambiante (15 °C, pas glacée), 1 verre toutes les 20 mn pour compenser les pertes hydriques

De l'eau plate est suffisante pour un effort d'une durée limitée à 1h à 1h30

Rajouter une pincée de sel lorsque l'effort dure plus de 3h et s'il fait chaud

- *Après l'effort* : privilégier (si elle ne provoque pas de gêne gastrique) une eau riche en Bicarbonates à température ambiante (Vichy St Yorre, Vichy Célestins, Badoit)

L'hydratation : Les boissons de l'effort

Elles se justifient lors d'efforts de durée supérieure à 1h30.

Elles sont à diluer en raison de leur forte concentration en sucre



► Boisson à réaliser soi-même :

- **Effort continu de 1h à 3h à température ambiante > 20 °C**
Pour préparer 1 litre de boisson à 20 g de glucides :
135 mL (moins d'1 briquette) de jus de raisin + 856 mL d'eau minérale
+ 1 pincée de sel en cas de sudation importante
- **Effort continu de 1h à 3h à température ambiante de 15 à 20 °C**
Pour préparer 1 litre de boisson à 30 g de glucides :
200 mL (1 briquette) de jus de raisin + 800 mL d'eau minérale
+ 1 pincée de sel en cas de sudation importante
- **Effort continu de 1h à 3h à température ambiante < 10 °C**
Pour préparer 1 litre de boisson à 60 g de glucides :
400 mL (2briquettes) de jus de raisin + 600 mL d'eau minérale
+ 1 pincée de sel en cas de sudation importante

L'hydratation : Les boissons de l'effort

- ▶ **Boissons de l'effort du commerce :**
 - ▶ Pour un effort continu de 1h à 3h à température ambiante < 10°C
Préparer 1L de boisson de 40 à 60 g de glucides
 - ▶ Pour un effort continu de 1h à 3h à température ambiante de 10°C à 15°C :
Préparer un 1L de boisson à 20 ou 30g de Glucides
- ▶ ***NB : Les boissons énergisantes et de type soda sont inadaptées pour le sportif***

En pratique : En phase de pause...

- ▶ Comment manger ?
 - ▶ De tout ! Pour couvrir les besoins énergétiques et nutritionnels de notre corps
 - ▶ Avec des quantités adaptées à ses besoins physiologiques de faim/satiété
 - ▶ En écoutant régulièrement les besoins physiologiques (énergétiques et nutritionnels) de notre corps
- ▶ Ne pas oublier de s'hydrater avant d'avoir soif !

En pratique : pendant la saison cycliste

- ▶ Les prises alimentaires doivent cesser :
 - ▶ 1h30 à 2h avant l'échauffement
 - ▶ 3h minimum avant l'effort si c'est un repas
 - ▶ 2h minimum avant l'effort si c'est une collationafin de favoriser un confort digestif maximal

- ▶ Les collations sont importantes lors d'un effort prolongé pour pouvoir redonner de l'énergie au corps

En pratique : Pendant l'activité cycliste

► Exemple de repas la veille de l'activité sur route :

Objectif : Limiter l'inconfort digestif (limiter les matières grasses et les fibres difficiles à digérer) et favoriser une bonne hydratation.

Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none">- pain blanc, toasts ou céréales raffinées (corn flakes, riz ou blé soufflé, flocons d'avoine, muesli...)- beurre, confiture ou gelée de fruits- jus de fruits frais ou compote
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none">- crudités- viande ou poisson maigre (escalope de dinde, poulet, lapin, poisson blanc...)- Céréales (pâtes, riz...) + un peu de beurre- laitage (yaourt nature, fromage blanc, 2 petits suisses...)- 1 portion de fruit frais ou 1 compote- pain
Dîner	<ul style="list-style-type: none">- potage ou crudités- viande ou poisson maigre (escalope de dinde, poulet, lapin, poisson blanc...)- Céréales (pâtes, riz...) + un peu de beurre- laitage (yaourt nature, fromage blanc, 2 petits suisses...)- 1 portion de fruit frais ou 1 compote- pain

MANGER
LENTEMENT
ET
DANS LE
CALME

En pratique : Pendant la saison cycliste

- ▶ **Objectif** : Limiter l'inconfort digestif (limiter les matières grasses et les fibres difficiles à digérer) et favoriser une bonne hydratation
- ▶ Exemple de repas le jour de l'activité :

Petit déjeuner sucré	<ul style="list-style-type: none">- Eau froide, thé, café- lait demi-écrémé, yaourt nature, fromage blanc, petits suisses- pain grillé, corn flakes, riz soufflé- miel, confiture ou gelée de fruits- Fruit frais, salade de fruits, orange pressée sans la pulpe, compote sans sucre ajouté
Petit déjeuner salé	<ul style="list-style-type: none">- 1 portion de viande maigre grillée ou de poisson maigre- féculents (pâtes ou purée)- fruits cuits ou compote- laitage (yaourt nature ou fromage blanc)- +/- riz au lait, gâteau de semoule
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none">- crudités (sans peau ni pépins) légèrement assaisonnées (1 cuillère à soupe d'huile de colza)- viande ou poisson maigre- Céréales (pâtes, riz...) + un peu de beurre- laitage (yaourt nature, fromage blanc, 2 petits suisses...)- compote- pain

MANGER LENTEMENT ET DANS LE CALME

Finir le repas précédant l'activité cycliste
AU MOINS 2 à 3H
avant le début de celle-ci

En pratique : pendant la saison cycliste

- ▶ Le jour de la sortie sur route, les règles de base selon Véronique Rousseau, diététicienne du sport sont :
 - ▶ « Avoir l'eau à la bouche » = NE PAS ÊTRE DÉSHYDRATÉ
 - ▶ « Croquer utile » = NE PAS ÊTRE EN PLEINE DIGESTION
 - ▶ « Ne pas se faire sucrer la perf » = ESQUIVER L'HYPOGLYCÉMIE

En pratique : Pendant la saison cycliste : Les aliments de l'effort (collation)

- ▶ **Intérêt** : Ils sont très rapidement assimilés et fournissent du glucose aux muscles.
- ▶ **Les compotes**
- ▶ **Les pâtes de fruits** : aliments à utiliser en cas de grosse fatigue subite (« coup de pompe »)
- ▶ **Les barres de céréales** : à consommer avant l'effort car elles contiennent des fibres qui ralentissent l'assimilation du glucose. A éviter en cas d'effort très intensif (digestion difficile). Eviter celles au chocolat qui sont moins digestes
- ▶ **Les fruits secs** : abricots, raisins, pruneaux secs... (attention aux pruneaux qui, consommés en trop grande quantité peuvent avoir un effet laxatif)

En pratique : Pendant la saison cycliste : après l'effort

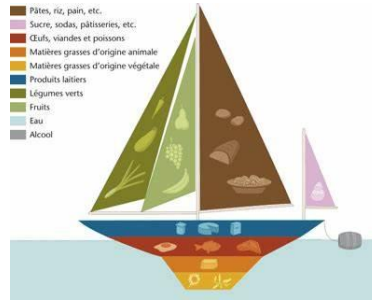
Objectif : Refaire les stocks d'énergie et de protéines, se réhydrater

Menu de récupération	<ul style="list-style-type: none">- légumes (en entrée et en accompagnement)- viande ou poisson maigre- féculents + un peu de beurre- laitage- 1 portion de fruit
----------------------	---

Déjeuner ou dîner de récupération	<ul style="list-style-type: none">- potage ou crudités- viande ou poisson maigre : escalope de dinde, poulet, lapin, poisson blanc, crevettes...- ½ féculents : pâtes, riz, pommes de terre à l'eau... + un peu de beurre- ½ légumes- laitage : yaourt nature, fromage blanc, 2 petits suisses...- 1 portion de fruit frais ou 1 compote- pain
-----------------------------------	--

MANGER
LENTEMENT
ET
DANS LE
CALME

En résumé



- ▶ La clé d'un fonctionnement optimal du corps lors de la pratique du vélo est d'avoir une alimentation :
 - ▶ Équilibrée et variée (afin de couvrir tous les besoins nutritionnels)
 - ▶ Qualitative
 - ▶ Adaptée aux besoins énergétiques, émotionnels, nutritionnels de l'instant présent
 - ▶ Répartie sur la journée en fonction des efforts à fournir
- ▶ Ainsi qu'une hydratation efficace :
 - ▶ Boire en petites quantités
 - ▶ Boire avant d'avoir soif



J'AI FAIM
 UN PEU
 BEAUCOUP
 PAS DU TOUT

Merci de votre attention !

Des questions ?

Leila Dardoize

Diététicienne-Nutritionniste, Comportementaliste alimentaire,

Thérapeute psycho-corporel

06 14 74 08 47

Document à diffusion restreinte aux licenciés du Vélo Club de Saint-Martin-Le-Vinoux