STRATEGIES DIETETIQUES ET NUTRITIONNELLES POUR UNE MEILLEURE SANTE

CÉCILE CAPDEVILLE

NUTRITIONNISTE DU SPORTIF & MICRONUTRITIONNISTE

OLYMPIQUE DE MARSEILLE (2020-22)

EQUIPE DE FRANCE DE TRIATHLON (2017- 21)

LIGUE ATHLETISME PACA (2016-20)

CENTRE PROVENCAL DE MEDECINE DU SPORT- APHM STE MARGUERITE 2000-2023

PLAN

I. INTRODUCTION

II. INTERETS D' UNE ALIMENTATION EQUILIBREE AU QUOTIDIEN

III. REPARTITION QUANTITATIVE ET QUALITATIVE

IV. L'ALIMENTATION AUTOUR DE L'EFFORT

V. QUELLE ALIMENTATION POUR LES HORAIRES DECALEES

VI. CONCLUSION

I INTRODUCTION

HIPPOCRATE : ***« QUE TON ALIMENTATION SOIT TA PREMIERE MEDECINE »***

- ✓ L'alimentation est sous la dépendance d'influences familiales, culturelles, ethniques, religieuses, fétichistes …
- ✓ L'alimentation est, comme d'autres domaines, source d'effet de mode et d'évolution scientifique
- ✓ Il est facile de changer son alimentation sur des phases courtes et lors de périodes déterminées mais très difficile sur le long terme
- ✓ Les sources d'informations et de désinformations sont très nombreuses

LA NUTRITION…C EST TOUT UN EQUILIBRE ENTRE :

- **MACRO NUTRIMENTS**
  Calorie = énergétiques

➢ Glucides

➢ Lipides

➢ Protides

- **MICRO NUTRIMENTS**
  Non energétiques

➢ Vitamines
➢ Minéraux
➢ Oligo éléments
➢ Acides gras
➢ Acides aminés
➢ Probiotiques…

L ALIMENTATION EQUILIBREE ?

- ACTIVITE PROFESSIONNELLE SEDENTAIRE ++ OU ACTIF ++ OU
- SPORTIF D ENDURANCE OU SPORTIF DE LA FILIERE ANAEROBIE
- FEMME ENCEINTE / MENOPAUSEE
- TRAVAILLEURS DE NUIT…

L'ALIMENTATION DOIT ÊTRE :

VARIÉE, ÉQUILIBRÉE , DIVERSIFIÉE , NON TRANSFORMEE, RICHE EN NUTRIMENTS , MINÉRAUX, OLIGO-ÉLÉMENTS…

MAIS AVANT TOUT INDIVIDUALISEE !!!

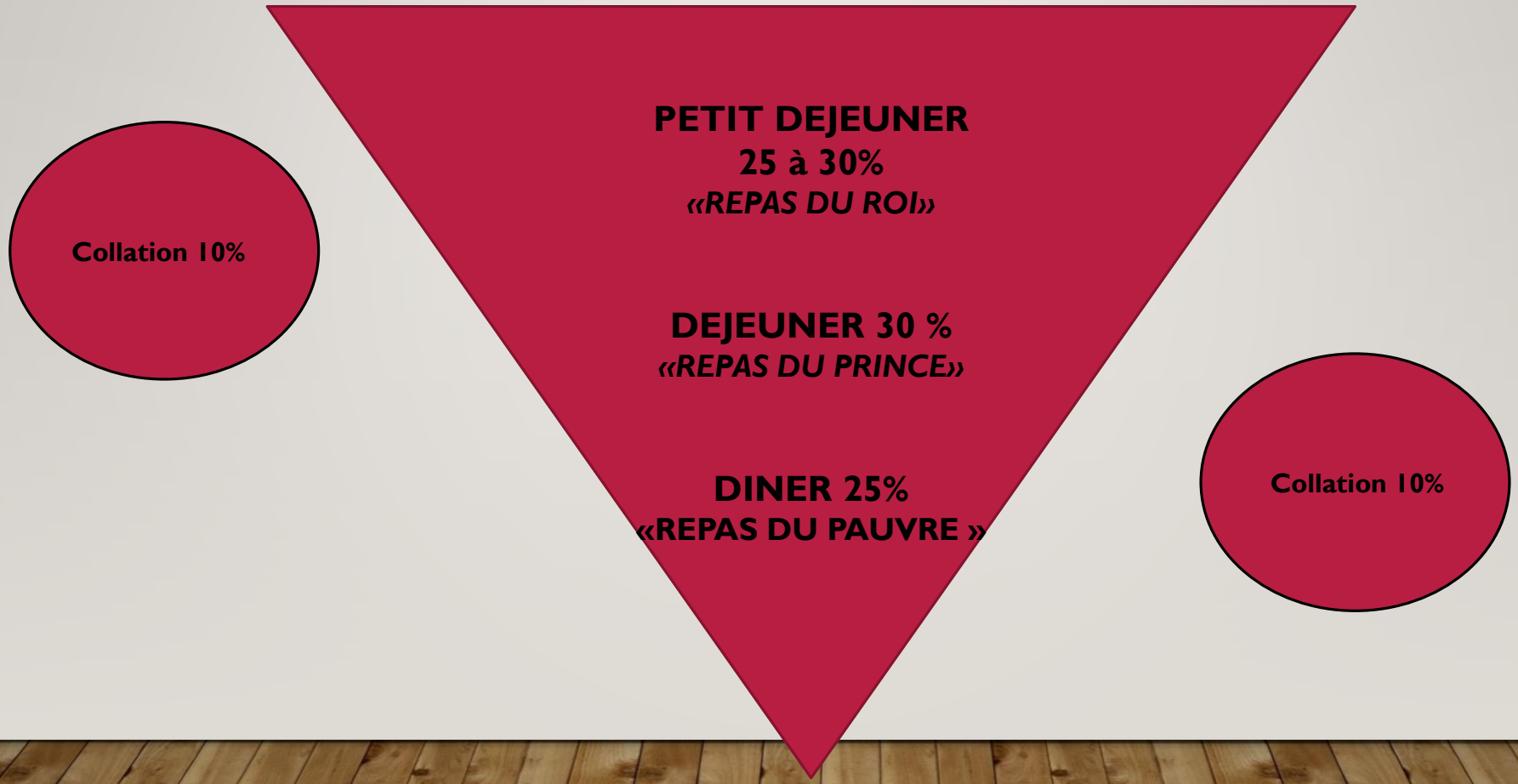
LES BESOINS ENEGETIQUES SONT VARIABLES !!

II. INTERETS D'UNE ALIMENTATION EQUILIBREE

1. SI J'APPRENDS A BIEN M' ALIMENTER ET A BIEN M'HYDRATER : MAINTIEN DU POIDS DE FORME … POUR :
2. GARANTIR MEILLEURE CONDITION PHYSIQUE AU TRAVAIL
3. AMÉLIORER LA SYNTHESE DES NEURO-TRANSMETTEURS
4. RÉDUIT LA FATIGUE… LE « COUP DE POMPE » POST PRANDIAL
5. OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE PROFESSIONNELLE
6. PLAISIR DES REPAS EN SOCIÉTÉ

II. QUELLE REPARTITION JOURNALIERE ?

2.1.QUANTITATIVE



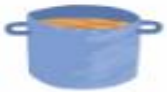
PNNS 4 2019-2023

Augmenter ↗

Les fruits et légumes

Les légumes secs:
lentilles, haricots, pois chiches, etc.

Les fruits à coque:
noix, noisettes, amandes non salées, etc.



Le fait maison

L'activité physique

Aller vers ↱

Le pain complet
ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets

Les poissons gras
et maigres en alternance

L'huile de colza,
de noix, d'olive

Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée

Les aliments de saison
et les aliments produits localement

Les aliments bio

Réduire ↘

L'alcool

Les produits sucrés
et les boissons sucrées

Les produits salés

La charcuterie

La viande:
porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats

Les produits avec
un Nutri-Score D et E

Le temps passé assis

IV. REPARTITION JOURNALIERE

QUALITATIVE :

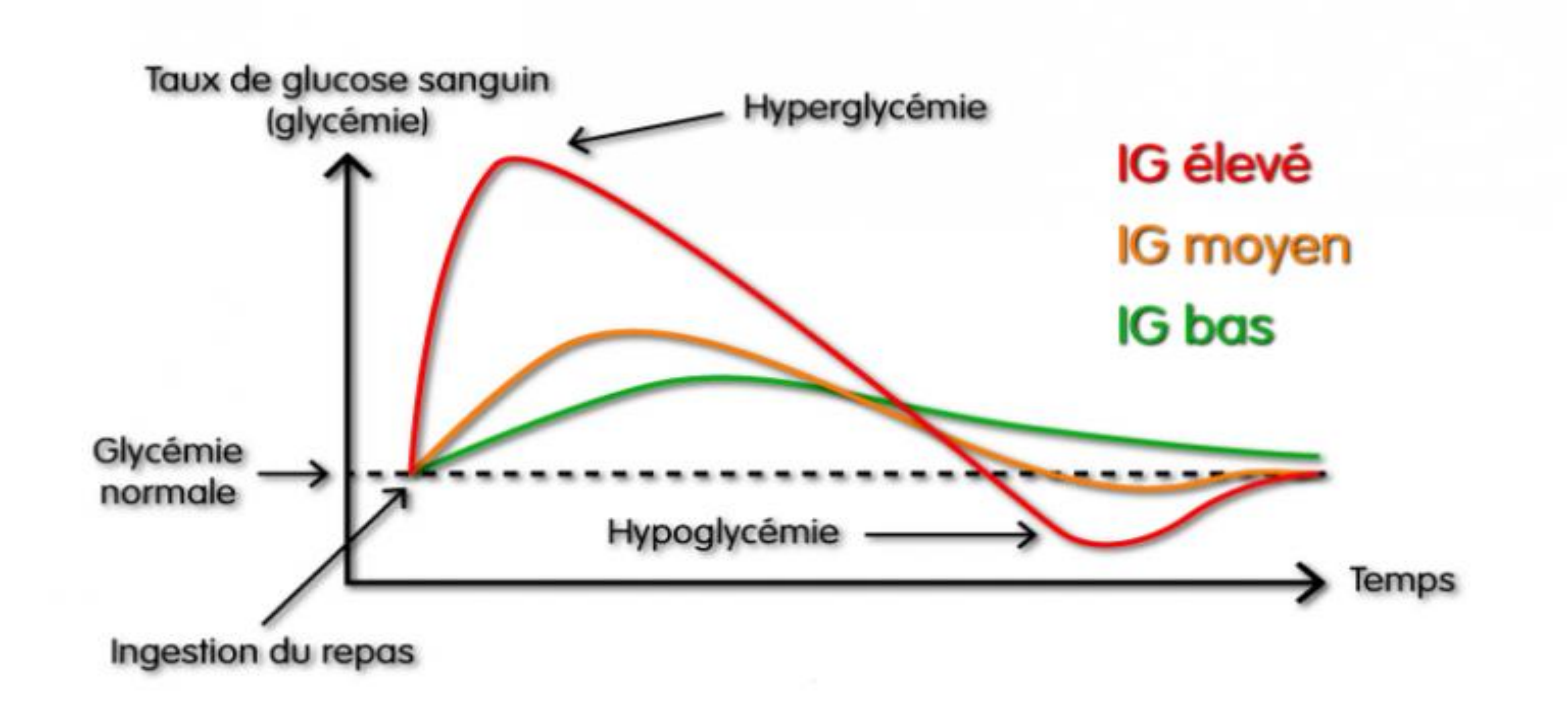
4.1 LES DIFFERENTES FAMILLES ALIMENTAIRES

I. GLUCIDES COMPLEXES: FECULENTS

- ✓ NUTRIMENT LE + IMPORTANT DE NOTRE APPORT ENERGETIQUE (40 à 55% AET)
- ✓ MAINTIENNENT LE STOCK DE GLYCOGENE (RESERVE)
- ✓ A CHAQUE REPAS 3 A 4/J PAIN/PATES/RIZ/ POMMES DE TERRE/ LEGUMINEUSES
- ✓ AUGMENTE SATIETE/ EVITE LE GRIGNOTAGE ENTRE LES REPAS
- ✓ AMELIORE LA RECUPERATION (A.P)
- ✓ BESOIN ++ SI INTENSITE ++
- ✓ CHOIX DES GLUCIDES :
- ✓ PENDANT REPAS > GLUCIDES IG BAS (SUCRE LENT)
- ✓ PENDANT EFFORT > GLUCIDES IG HAUT (SUCRE RAPIDE)

ALIMENTS ET INDEX GLYCEMIQUE

PETIT RAPPEL SUR L'INDEX GLYCEMIQUE



2. LES PROTEINES

- ✓ 10 à 20 % DE L APPORT ENERGETIQUE TOTAL (ANSES)
- ✓ INDISPENSABLE POUR COMPENSER PERTES F.M.
- ✓ 2 à 3 portions/ J (0.8g/kg à 2,2 g/kg)
- ✓ OPTIMISER SYNTHÈSE DE GLYCOGÈNE = G + P
- ✓ VIANDE/ POISSON/ ŒUFS/ LEGUMINEUSES
- ✓ VIANDE ROUGE = ATTENTION **AGS!!**
- ✓ 2 A 3 /SEM : POISSON ET POISSON GRAS **(OMEGA 3!!)**
- ✓ PROTEINE DE QUALITE = PREVENTION DES BLESSURES
- ✓ EVITER LES FRITURES (HORAIRES DÉCALÉS/VEILLE DE COMPÉT)

3. LES LIPIDES

- **35 à 40 % DE L APPORT ENERGETIQUE TOTAL**
- **ON EN A BESOIN !! MAIS DU BON GRAS… LESQUELS?**
- **BONNES GRAISSES AGMI et AGPI : Huile olive, colza, lin, caméline, oléagineux, poisson gras +++**
- **LIMITER LA CONSOMMATION A.G.S**
- **ATTENTION AUX « GRAISSES CACHEES » (charcuterie, glaces, viennoiseries, biscuits apéritifs, fromages..fast-food)**

=

MAUVAISE DIGESTION / IMC / TISSU ADIPEUX / HDL/TGL

4. LES FRUITS ET LEGUMES

- APPORTS MICRO NUTRIMENTS +++
- 5 / j min !
- FAIBLE EN CALORIE
- AUGMENTE L EFFET DE SATIETE
- AIDE A BAISSER L IG DE L' ASSIETE
- PREFERER BIO/ LOCAL / DE SAISON
- ALCALINISATION ++

5. GLUCIDES SIMPLES

- SE FAIRE PLAISIR OK… MAIS
- A LIMITER LA CONSOMMATION CAR ON EN TROUVE PARTOUT !! (Pates, riz, pdt, pain, PL, fruits, gâteaux, yaourts, barres de céréales, sauces mayonnaise, ketchup, conserves, etc..)
- SI APPORT G > DEPENSE ENERGETIQUE
- FAVORISE PRISE DE POIDS/IMC/ MG++/ TG/HDL
- RESPONSABLE DE NOMBREUSES PATHOLOGIES:
- IR, Diabète, MCV….CANCER!!

III. REPARTITION QUALITATIVE

6.1 L'HYDRATATION : COMMENT S'HYDRATER

- **REGLE 1 :** REGULIEREMENT ET PAR PETITES QUANTITES
- **REGLE 2 :** AVANT – PENDANT – APRES EFFORT
- **REGLE 3 :** NE JAMAIS ATTENDRE D'AVOIR SOIF POUR BOIRE

SOIF = DESHYDRATATION

- 1% DE DESHYDRATATION = 10 % EN MOINS CAP MUSC ET COG
- 2% DE DESHYDRATATION = 20 % EN MOINS CAP MUSC ET COG
- **REGLE 4 : LA COULEUR DES URINES**

III. REPARTITION QUALITATIVE

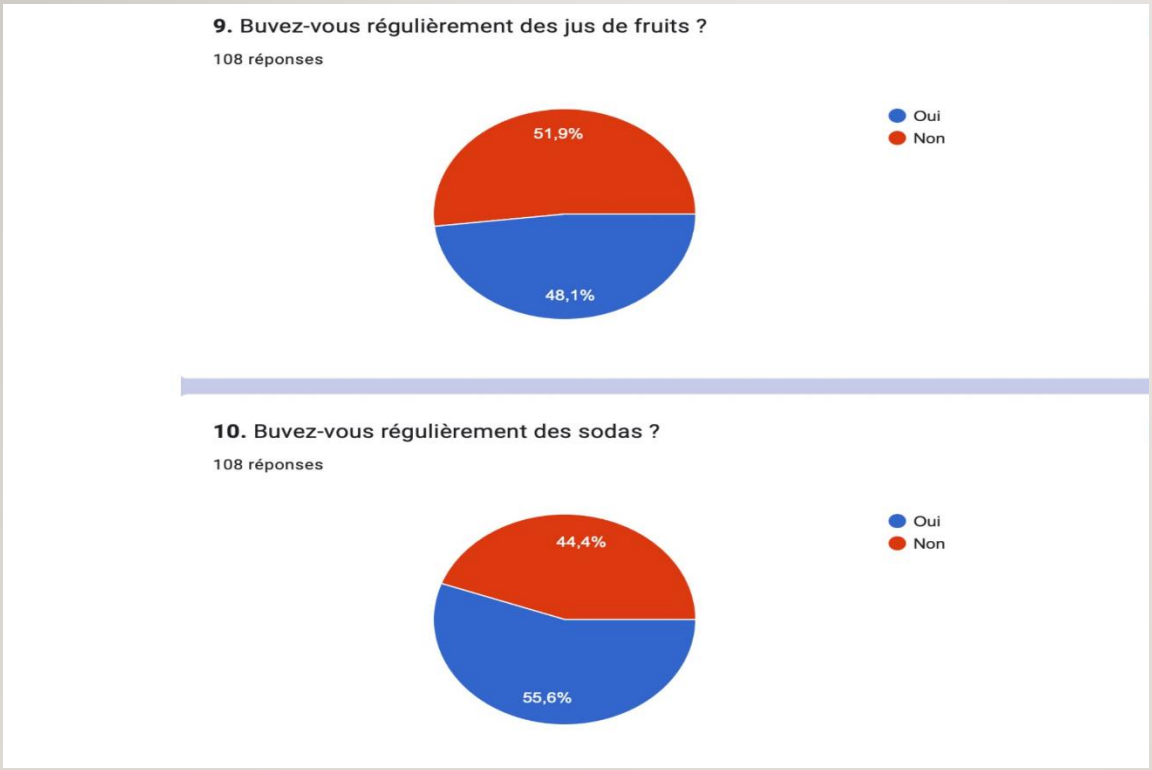
6.2 LES BOISSONS SUCREES

- QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS POUR LA CONSOMMATION DE BOISSON SUCREE/ J ?

- ENFANT ET ADULTE : 0 / JOUR !

- EAU: SEULE BOISSON INDISPENSABLE!!

EX DE SONDAGE : BUVEZ-VOUS REGULIEREMENT DES JUS DE FRUITS OU SODAS?



Cette photo par Auteur inconnu est soumise à la licence CC BY-SA-NC

proud partner
USA
SugarStacks.com

ATTENTION !
Capri-Sun
CAPRI-SUN
Pour 100ml
44 kcal
10,6g de sucre
COCA-COLA
Pour 100ml
42 kcal
10,6g de sucre
LE CAPRI-SUN CONTIENT EXACTEMENT LA MÊME QUANTITÉ DE SUCRE QUE DU COCA !
HEALTHY

Coca-Cola

pepsi

ET CELLES-CI?

ORANGINA
et sa pulpe!

Agrum'
Schweppes
Agrum'

FINLEY
PAMPLEMOUSSE
& ORANGE
SANGUINE

ET LE ZERO? OU LE LIGHT?

Que contient le Coca-Cola zero ?

La santé dans l'assiette

- **E150D** : Caramel au sulfite d'ammonium, soupçonné d'être **cancérigène**.
- **E338** : Acide orthophosphorique, provoque **hyperactivité** et **troubles digestifs**
- **E951** : Aspartame, additif **neurotoxique**
- **E950** : Acésulfame K, édulcorant **cancérigène**

Ingrédients : eau gazéifiée ; colorant : caramel (E 150d) ; acidifiants : acide phosphorique et citrate de sodium ; édulcorants : aspartame, acésulfame-K ; extraits végétaux ; arôme caféine. Contient une source de phénylalanine.

www.lasantedanslassiette.com

III. EN PRATIQUE

3.1 QUEL PETIT DEJEUNER ET POURQUOI?

GLUCIDES A IG BAS + **PROTEINES** + **FRUITS**

Pain complet,
Aux céréales
Sans gluten ?
Céréales*

Laitages
Jambon
Fromage
Œufs
Oléagineux

Smoothie,
Fruits murs,
Jus

EVITE HYPO REACTIONNELLE

BOOSTE MA DOPAMINE

MICRO NUTRIMENTS

Glucides Protéines

Céréales muesli ou flocon d'avoine

Fruits frais

Oléagineux

Glucides Protéines

Pain

Jambon, fromage, œuf à la coque

Glucides +++

Viennoiserie

Confiture

Jus d'orange

III. REPARTITION JOURNALIERE

QUALITATIVE :

3.2 LE DEJEUNER

3.2 LE DEJEUNER

GLUCIDES A IG BAS

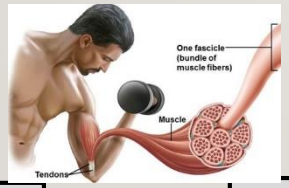
Pates C
Riz basmati
Pomme de T
Légumineuses?

PROTEINES

Volaille,
Poisson, œuf
Viande maigre,
Viande rouge*
Légumineuses

VEGETAUX

Légumes crus,
Légumes cuits,
+ Huile santé



Glucides = Carburant du muscle

G + P Resynthèse du glycogène

ALCALINISANT + MICRO NUTRIMENTS = vitamines, minéraux + w3

III. QUELLE REPARTITION JOURNALIERE ?

3.3 LE DINER

- **VEGETAUX** **CRUS ET CUITS**
- **PROTEINES ANIMALES*** **SELON AP**
- **LEGUMINEUSES + CEREALES COMPLEXES**

  Lentilles, pois chiches, haricots secs + riz basmati ou PDT
- **LAITAGE/ FRUIT**
- **BONNES GRAISSES …**
- **Développement durable / ecologie**

IV. L ALIMENTATION AUTOUR DE L'EFFORT

4.1 LA VEILLE ET LE JOUR J

1. **PRÉSERVER SON INTESTIN !!! REPAS DIGESTE ET 3H AVANT**
2. **DES GLUCIDES +++ OPTIMISER RESERVES GLYCOGENIQUES**
3. **PROTEINES MAIGRES (volaille , poisson) PLUS DIGESTE ET MOINS ACIDIFIANT QUE VIANDE ROUGE**
4. **LEGUMES ET FRUITS PLUTÔT CUITS CAR DIGESTES ET ALCALINISANT !**
5. **HYDRATATION ++ *ALCALINISATION***

SURTOUT PAS D ALIMENTS DIFFICILES A DIGERER COMME GRAISSES ANIMALES/ CHARCUTERIE / FROMAGE

- ***EX: Pâtes ou riz + poulet ou cabillaud + courgettes + compote et yaourt***

IV. L ALIMENTATION AUTOUR DE LEFFORT

4.2 PENDANT L EFFORT

3.OBJECTIFS :

1. MAINTENIR LES STOCKS DE GLYCOGÈNE
2. PRÉSERVER UNE HYDRATATION OPTIMALE
3. RETARDER L'APPARITION DE LA FATIGUE

EN PRATIQUE …

- **SI L EFFORT EST INFERIEUR A 1H30 : EAU SUFFIT**

- **SI L' EFFORT EST SUPERIEUR A 1H30 :**

  BOISSON D EFFORT <u>ENERGETIQUE</u> ET PAS <u>ENERGISANTE</u>!

PENDANT L' EFFORT : EAU + SUCRE + SEL

GLUCIDES A IG HAUT :
Pates de fruits,
Compotes,
Fruits murs,
Crêpes, muffins, pain épice

→ **MAINTENIR LA GLYCEMIE**

+

SEL

→ **COMPENSER LES PERTES/ TRANSPIRATION**

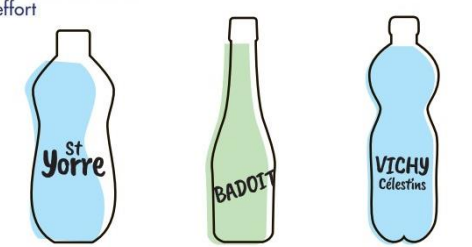
INSEP

FICHE H3

L'HYDRATATION APRÈS L'EFFORT

BOISSON DE RÉCUPÉRATION

- Consommer une **EAU FORTEMENT MINÉRALISÉE** pour tamponner l'acidité produite à l'effort
- **EN BOUTEILLES DE 500 ML MAXIMUM !**

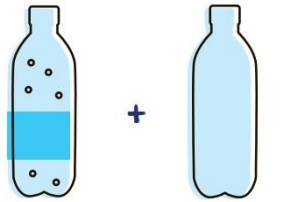


Saint-Yorre | Badoit | Vichy Célestins

HYDRATATION APRÈS L'EFFORT

- Boire un peu plus que ce qui a été perdu lors de l'effort
- **À BOIRE DE MANIÈRE RÉGULIÈRE JUSQU'AU SOIR OU LA SÉANCE SUIVANTE**

- **VOLUME CONSEILLÉ**
  (Poids avant – poids après) X 1,2 à 1,5 L



250 à 500 ml eau minéralisée | Compléter avec de l'eau plate

V. L'ALIMENTATION ET LES HORAIRES DÉCALÉS

Le travail en horaires décalés

- 2 salariés sur 3
- Perturbe les rythmes biologiques
- Perturbe la Vie en société
- Mais sa tolérance varie selon les individus

QUELLES CONSÉQUENCES?

- ✓ Augmentation Troubles du sommeil ++ et de l'humeur
- ✓ Augmentation IMC
- ✓ Augmentation des troubles digestifs
- ✓ Augmentation Tabagisme
- ✓ Augmentation MCV (sédentarité, vie sociale...)

QUELQUES CONSEILS AU NIVEAU COLLECTIF

Rappel du code du travail:

- ✓ « Quitter son poste pour toute prise alimentaire »
- ✓ « Durée de la pause ne doit pas être inferieure à 20 min »

De préférence :

- ✓ Lieu convivial, propres et réservés à cet effet
- ✓ Un certains nombres d'équipement de bases sont indispensables : réfrigérateur, micro-ondes, couverts etc…

(Se rapprocher des acteurs de l'entreprise , du service de santé au travail, du médecin de travail)

QUELQUES CONSEILS AU NIVEAU INDIVIDUEL

- Avant de se coucher vers 6h: fruits, laitage, produit céréalier.
- Vers 14H : 1 Vrai repas : **Glucides** à **IG bas** + Protéine **maigre** + **Végétaux**
- Collation l'après-midi ? Optionnel
- Diner : salade composée + volaille ou viande ou poisson + glucides + légumes cuits + laitages
- Nuit : jambon ou poulet ou poisson, pain + fruit + fromage
- Boire de l'eau++ (seule boisson indispensable)
- Se peser 1/sem.

ERREURS A EVITER

- Sauter des repas
- Eviter les pics de glycémie :tous aliments riches en graisses saturés et glucides simples
- Consommation trop de café/Alcool ou autre excitants
- Ne pas boire d'eau , boire uniquement des boissons sucrées ou sodas
- Ne pas Pratiquer une AP régulière

LES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

LA MICRO NUTRITION

- ✓ OUI CAR NOUS SOMMES QUASI TOUS CARENCES
- ✓ BESOINS ACCRUS POUR LA FEMME ENCEINTE ET MENOPAUSEE
- ✓ ATTENTION A INTERNET
- ✓ SE FAIRE CONSEILLER PAR UN PROFESSIONNEL DE SANTE
- ✓ DOSAGE / FREQUENCE/ LABEL ANTI DOPAGE…

VI. CONCLUSION… POUR UNE SANTE DE FER

- ✓ QUELQUES REGLES MAIS PAS DE RECETTES MAGIQUES
- ✓ HYDRATATION OPTIMALE !
- ✓ MAINTENIR POIDS DE FORME
- ✓ ALIMENTATION DIVERSIFIEE = EVITE INTOLERANCES ET CARENCES ET LE PLAISIR !
- ✓ EVITE TROUBLES COGNITIFS / PREVENTION DE LA FATIGUE AU TRAVAIL
- ✓ EVITE LES BLESSURES /AMELIORE LA RECUPERATION
- ✓ OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE PHYSIO/ PSYCHO / PROF !

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

Hôpitaux Universitaires de Marseille | ap·hm