CONFINEMENT ET NUTRITION

La situation

- La dépense énergétique est diminuée ➔ **prise de masse grasse possible** si pas d'ajustement des apports
- Les muscles sont moins stimulés ➔ situation qui favorise la **fonte musculaire**
- Période inhabituelle ➔ + de temps libre ➔ stress et ennui ➔ **grignotages**, besoin de se faire plaisir autrement que par le sport

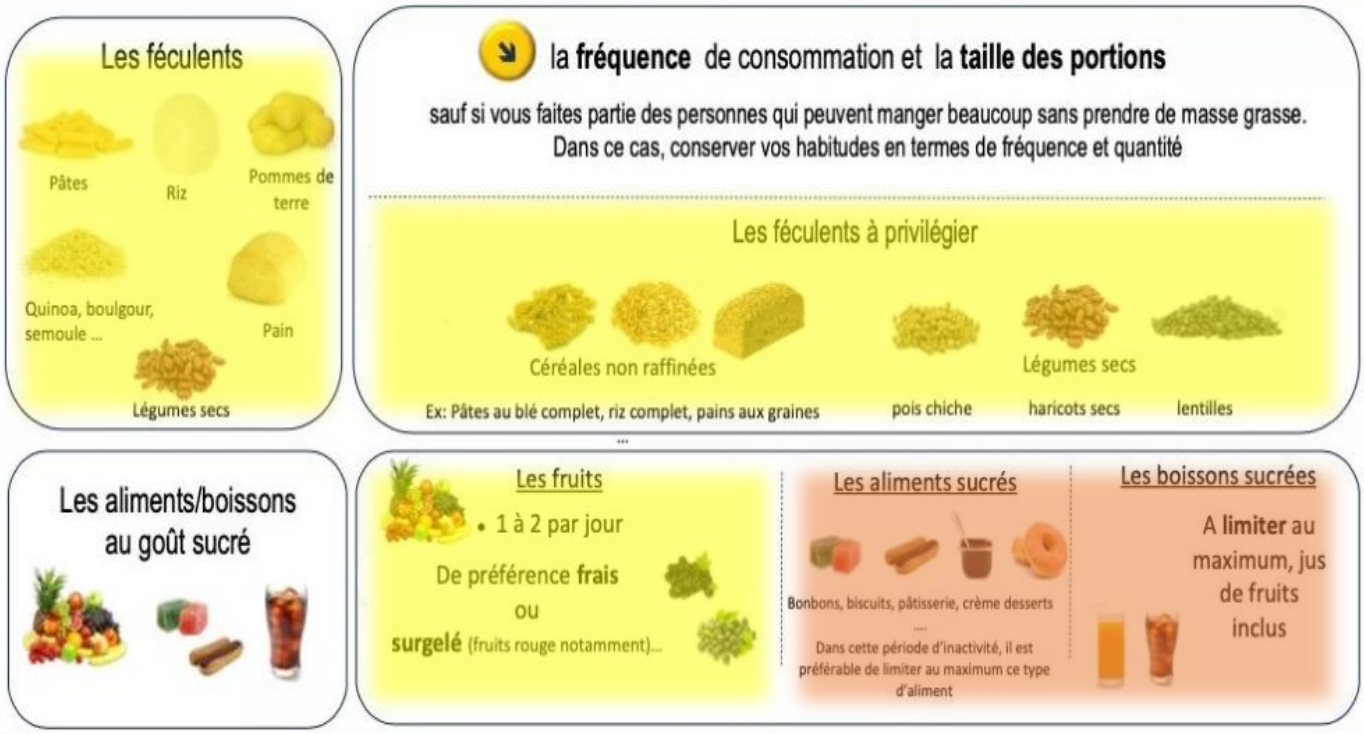
Les enjeux

- Limiter la **perte de masse musculaire**
- Limiter la **prise de masse grasse**
- Garder le **moral**

Les objectifs

- Faire les bons **choix alimentaires**
- Adapter les **portions**
- Bien **s'organiser**
- Allier **plaisir** et efficacité

Les aliments à surveiller, maintenir ➔ ou à diminuer ↓



Source INSEP

CONFINEMENT ET NUTRITION

Les aliments à privilégier, maintenir ou augmenter

Les légumes

Crudités — Légumes cuits — Soupe

De préférence, **frais** ou **surgelé non cuisiné** ... .mais aussi en conserve si pas d'autres choix

les apports. Indispensable, à **tous les repas**

Varier les couleurs

Les sources de protéines

Viande / volaille / produits de la mer / œuf

De préférence **frais** ou **surgelé non cuisiné** ou en conserve pour les poissons

- Une portion au **petit déjeuner** (œuf / jambon ...)
- Au moins **une autre portion** dans la journée

Laitages et alternatives au soja

-Privilégier les produits **nature**, en les sucrant vous-même selon votre goût (sucre, cacao, fruits, miel ..)

-**Varier** les sources (vache, brebis, chèvre, soja)

Les sources d'éléments intéressants

Les graines et les fruits à coque

Amandes, noix, noisettes, graines de chia.. .... 1 à 2 poignées /j (quantité selon évolution du poids)

Les épices

Curcuma, curry, cannelle, ...

Le plus possible

Les huiles contenant des graisses intéressantes

Huile de colza, huile d'olive

Au moins 2 cuillères à café par repas

Situations spécifiques = Je prends de la masse grasse assez rapidement

Les grandes lignes au niveau alimentaire

- Les **légumes** et les **aliments protéiques** doivent représenter la base de vos repas
- **Modulez** les apports en **glucides** en fonction de votre activité:
  - Consommez des féculents à **midi** uniquement (taille de portion selon la dépense énergétique)
  - Pour les féculents, privilégiez les **légumes secs** (lentilles, pois chiche, haricots secs..)
  - Limiter tous les aliments et les boissons au goût sucré (sauf un à deux **fruits** frais par jour)
- Au **petit déjeuner**, privilégiez des aliments protéiques (œuf, jambon, poisson fumé, fromage frais) et ajouter un fruit frais

Au niveau comportemental

- Plus encore que les autres sportif.ve.s, soyez attentif à vos **sensations** et au **plaisir** de manger (voir la partie 4)
- Trouvez votre rythme, si vous n'avez pas faim, ne mangez pas. Essayez de **distinguer la faim, de l'envie** .... liée notamment à l'ennui ou à la difficulté de la situation actuelle
- Trouvez une **routine de pesée** compatible avec votre moral. Une fois par semaine est un bon rythme
- Votre situation n'est pas facile. N'hésitez pas à **échanger régulièrement** avec la personne qui vous suit au niveau nutritionnelle et avec la personne qui vous accompagne au niveau de la préparation mentale ou psycho

Privilégiez les protéines d'origine végétale

Source INSEP

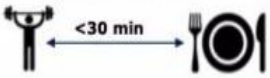
CONFINEMENT ET NUTRITION

Situations spécifiques 2 = Je suis sec / sèche et je perds de la masse musculaire rapidement

- Ne diminuez pas trop vos **apports énergétiques** par rapport à **d'habitude**
- Consommez des **aliments protéiques régulièrement** dans la journée (toutes les 3-4h)

Petit déjeuner	Repas de midi	Collation	Repas du soir
Les sources de protéines habituelles: œuf, jambon, poisson fumé, Laitage, yaourt au soja Fruits à coque (noisettes, noix..)	**Les sources de protéines habituelles**: Viande/ volaille/poisson Laitage, yaourt soja	**Les sources de protéines habituelles**: œuf, jambon, fromage, Laitage, yaourt au soja, fruits à coque (amandes, noix, noisettes ....)	**Les sources de protéines habituelles**: viande/volaille/ poisson Légumes secs (lentilles ...) Laitage, yaourt soja

- Faites en sorte de placer votre ou vos **entraînements à proximité d'un repas**. Idéalement, de manière à consommer le repas ou la collation dans les 30 min après la sollicitation musculaire



- Si vous perdez quand même du poids

☒ Ajoutez une **collation protéique avant le coucher**: Ex: un bol de laitage ou un yaourt au soja (sucré selon votre goût), une tranche de jambon ou jambon de dinde, un shaker de protéines (attention à ce que les protéines aient la norme AFNOR NF V94-001)...

- N'oubliez pas de consommer aussi **tous les aliments indispensables à la performance** (végétaux++, céréales non raffinées, légumes secs, fruits à coques, graines, huiles de bonnes qualités ...)

Remplacer les protéines animales par les protéines végétales impose d'acquérir un minimum de connaissances en diététique. Il faut savoir élaborer des repas équilibrés, et avoir comparé auparavant les qualités respectives des protéines végétales avec celles d'origine animale.
On dit souvent que l'alimentation des sportifs doit être riche en viande. Mais en réalité, le corps a surtout besoin de carburant ou d'énergie qui se trouve principalement dans les aliments à index glycémique bas comme les céréales et les féculents.
Pour compenser le manque de protéines animales, il suffit de favoriser les légumineuses (lentilles, pois secs…).

Les œufs et les produits laitiers offrent eux aussi des protéines de bonne qualité, de même que les aliments à base de soja.

Pour assurer le plein de vitamines du groupe B (stimulant immunitaire), rien ne vaut les aliments céréaliers complets : riz brun, pain aux céréales, flocons d'avoine, de préférence bio afin d'éviter les pesticides. La vitamine D, quant à elle, est présente dans les oeufs et les fromages.
Pour le fer et le zinc, privilégiez les fruits et légumes secs (haricots blancs, lentilles, petits fruits rouges, cresson, épinards, pistaches, amandes, etc.).

Bonne continuation à tous

Source INSEP