



énergisé par
e²
ÉQUILIBRE
L'équilibre entre 2 forces:
LA NUTRITION ET LE SPORT

MANGER POUR PERFORMER EN COMPÉTITION

Comment la nourriture peut optimiser les performances et favoriser la récupération

Evelyne Deblock M.Sc. Dt.P.
Nutritionniste du sport
info@equilibre2.com

Instagram @evelydeblock
Facebook @edeblocknutrition



1



AU MENU

- Quoi manger AVANT l'exercice pour augmenter l'énergie
- Quoi manger PENDANT l'exercice pour maintenir la performance
- Quoi manger APRÈS l'exercice pour récupérer

EVELYNE DEBLOCK M.Sc. Dt.P. NUTRITIONNISTE DU SPORT

2



3



4



5



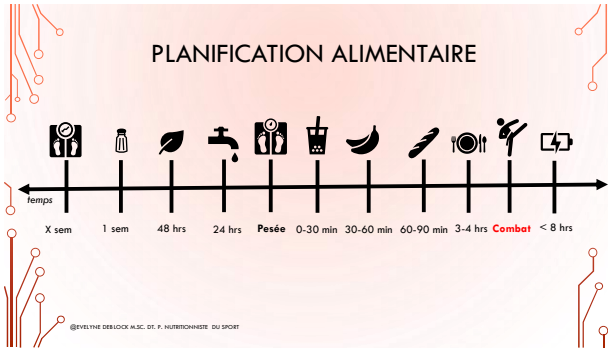
AVANT L'EFFORT

quoi et quand manger

pour optimiser les réserves d'énergie et faire le poids de compétition

EVELYNE DEBLOCK M.Sc. Dt.P. NUTRITIONNISTE DU SPORT

6



7

X SEMAINES AVANT → SAINE GESTION DU POIDS

Il est préférable de maintenir un poids maximal entre **5 à 8%** de la catégorie de poids
→ Ici c'est max 173 lbs si compétitive à 160 lbs

- Viser une perte de **MAX 1,5%** du poids par semaine
Exemple: poids compétition 73 kg (160 lbs) et poids actuel 80 kg (176 lbs)
- 1,5% de 80 kg = 1,2 kg (2,6 lbs) à perdre maximum par semaine
→ Prévoir minimum 7 semaines pour atteindre 73 kg

©BEVELINE DERLOCK M.SC. DE P. NUTRITIONNISTE DU SPORT

8

X SEMAINES AVANT → SAINE GESTION DU POIDS

- On ne saute pas de repas! Manger souvent de petites portions et éviter de manger le soir après le souper
- Boire beaucoup d'eau → viser 40 à 80 ml / kg
- ↑ Protéines
 - 1,5 à 40 g de protéines 4 fois par jour
- Glucides
 - ↓ les sucres ajoutés (juz, bonbon, chocolat, biscuits, barres tendres)
 - ↑ légumes
- Éviter les aliments riches en gras (noix, graines, mayonnaise, vinaigrette, friture)
- Toujours prendre une collation après l'entraînement pour optimiser la récupération
- Éviter l'alcool

©BEVELINE DERLOCK M.SC. DE P. NUTRITIONNISTE DU SPORT

9

1 SEMAINE AVANT → SE PRÉPARER À LA PESÉE

Réduire l'apport en sodium <math>< 2000\text{ mg/jour}</math>

Éviter la sauce soja, trempettes, ketchup, salsas en pot, câpres, moutarde, sauce BBQ, cornichons, olives, relish, poisson fumé, bacon, pizza congelée, riz/pâtes en sac style ramen/sidekiks, cottage, jus légumes cannette, charcuterie

©BEVELINE DERLOCK M.SC. DE P. NUTRITIONNISTE DU SPORT

10

2 JOURS AVANT → SE PRÉPARER À LA PESÉE

Réduire la quantité de fibres <math>< 15\text{ g par jour}</math>

Limiter les légumes, les fruits, les noix, les graines, les légumineuses et les grains entiers

Favoriser farine blanche, pain blanc, crêpe, riz blanc, riz soufflé, toast melba, biscuits soda, compote de fruit, jus de légumes, lait non sucré, beurre arachide, substituts de repas, œufs, viande, volaille, poisson, tofu

©BEVELINE DERLOCK M.SC. DE P. NUTRITIONNISTE DU SPORT

11

24 HEURES AVANT → SE PRÉPARER À LA PESÉE

- Restreindre l'apport en fibres
- Restreindre l'apport en liquide - 10 à 20 ml / kg
- Transpirer +
 - entraînements bien habillés, sauna, bains chauds

©BEVELINE DERLOCK M.SC. DE P. NUTRITIONNISTE DU SPORT

12

LE JOUR DE LA PESÉE

HELP !

- **Aucun liquide jusqu'à la pesée**
- **Aliments riches en glucides, de faible poids, et faible en fibres**
 - Barre de fruits séchés, jujubes, œuf dur, pain blanc beurre arachide/confiture, bretzels, galette riz soufflé
 - Cubes de glaces

©EVELYNE DESBLOCK M.S.C. DR. F. NUTRITIONNISTE DU SPORT

13

0 À 30 MIN APRÈS LA PESÉE

Boisson de réhydratation
5 ml / kg
Sel, potassium, calcium, magnésium

Fruits raffinés

©EVELYNE DESBLOCK M.S.C. DR. F. NUTRITIONNISTE DU SPORT

14

30 À 60 MIN APRÈS LA PESÉE

Boisson de réhydratation
10 ml / kg
Sel, potassium, calcium, magnésium

Fruits mous

Substitut repas

©EVELYNE DESBLOCK M.S.C. DR. F. NUTRITIONNISTE DU SPORT

15

60 À 90 MIN APRÈS LA PESÉE

Hydratation
5-10 ml / kg

Féculents

Aliments salés

©EVELYNE DESBLOCK M.S.C. DR. F. NUTRITIONNISTE DU SPORT

16

La caféine améliore la vigilance, la concentration et le temps de réaction

60 min AVANT
3 à 6 mg / kg
Durée ~ 6 heures

~140 mg par tasse

Attention aux effets secondaires -
- qualité du sommeil
- Palpitations et anxiété
- Maux de tête

©EVELYNE DESBLOCK M.S.C. DR. F. NUTRITIONNISTE DU SPORT

17

3-4 HEURES APRÈS LA PESÉE ET/OU AVANT COMBAT

¼ assiette fruits

- ✓ Smoothie et muffin
- ✓ Crêpes et fruits
- ✓ Sandwich œufs
- ✓ Sushi
- ✓ Soupe Pho/tonkinoise
- ✓ Tartellini sauce tomate
- ✓ Sautés riz et poulet

¼ assiette ou - de protéines
Faibles en gras

- ✗ Pâtes sauce crèmeuse/ Alfredo
- ✗ Poutine, hamburger
- ✗ Pâti poulet/tourtière
- ✗ Sandwich croissant
- ✗ Salade
- ✗ Légumineuses
- ✗ Ail, oignon

¼ assiette de féculents
Faibles en fibres

©EVELYNE DESBLOCK M.S.C. DR. F. NUTRITIONNISTE DU SPORT

18

PENDANT L'EFFORT

maintenir la performance

20

vidange gastrique favorisée

vidange gastrique ralentie

©BEVELINE DEBLOCK M.S.C. DE. F. NUTRITIONNISTE DU SPORT

21

BOISSON SPORTIVE

Favoriser une boisson sportive contenant du sucre et du sel

Concentration glucides: 4 à 8%
Électrolytes: sodium: 50-70 mg/100ml

Boisson sportive	Glucides	Volume	% glucides	Sel
Powerade	21	355 ml	5,9	160 mg
Gatorade - Performer	33	500 ml	6,6	190 mg
Spark	31	500 ml	6,2	360 mg
Skratch labs	21	500 ml	4,2	360 mg
Biosteel	1	500 ml	0	125 mg
Nuan Endurance	15	500 ml	0,3	380 mg
Boisson sportive maison - 1/2 jus 1/2 eau sel	30	500 ml	6	155 mg
Jus d'orange	26	240 ml	10,8	0 mg
Eau érable	10	250 ml	4	25 mg
Eau de coco	15	330 ml	4,5	40 mg

©BEVELINE DEBLOCK M.S.C. DE. F. NUTRITIONNISTE DU SPORT

22

BOISSON SPORTIVE MAISON

30 g sucre
→ 2c soupe (30 ml) sirop d'érable ou 1l jus d'orange
1 ml (1/4 c thé) sel mer
500 ml d'eau

23

APRÈS L'EFFORT

Récupérer rapidement

25


LES 4 R DE LA RÉCUPÉRATION

- ✓ **Restocke** les réserves d'énergie avec des **glucides**
- ✓ **Répare** les muscles en mangeant
 - ✓ **Protéines** (viande, volaille, poisson, œufs, produits laitiers, légumineuses, noix et graines)
 - ✓ **Antioxydants** (fruits, légumes, chocolat noir, épices)
 - ✓ **oméga-3** (poisson gras, tofu, graines de chanvre/cameline/lin chia, noix de Grenoble, œufs enrichis)
- ✓ **Réhydrate** le corps en buvant régulièrement jusqu'à avoir une urine claire et abondante aux 3 à 4 heures.
- ✓ **Relaxe** en favorisant un sommeil de plus de 8 heures.


©BEVELINE DEBLOCK M.S.C. DE. F. NUTRITIONNISTE DU SPORT

26


RÉCUPÉRATION 101



**Glucides
Antioxydants**



**Protéines
Oméga-3**



**Protéines
Électrolytes
Liquide**

@EVELYNE DEBLOCK M.Sc. Dr. P. NUTRITIONNISTE DU SPORT

27

RÉCUPÉRATION ENTRE LES COMBATS


- **< 30 min**
 - sucre simple → dattes, raisins, mangue, banane, compote, jus, jus, gel énergétique
 - ½ tasse d'eau/liquide
- **30 à 60 min**
 - sucre simple et complexe → tartine à la confiture, biscuits aux figues, pain aux bananes
 - ½ à 1 tasse d'eau/liquide
- **60 min à 2 heures**
 - Collation avec source de glucides et de protéines → muffin, pain bananes, craquelins, yogourt à boire, substitut de repas
 - Environ 2 tasses liquides par heure – viser une urine claire
- **2 à 4 heures**
 - Repas riche en glucides (riz, patate, pâtes, gruau, fruits) avec un peu de protéines maigres (tofu, poisson, poulet, œufs) et très peu de gras
 - ***Éviter la vinaigrette, la mayonnaise, la viande rouge, les avocat, l'ail, les légumineuses, les poivrons verts, les épices et les noix en grande quantité

@EVELYNE DEBLOCK M.Sc. Dr. P. NUTRITIONNISTE DU SPORT


28

Manger pour performer en compétition


@EVELYNE DEBLOCK M.Sc. Dr. P. NUTRITIONNISTE DU SPORT




X sem




1 sem




48 hrs




24 hrs




Pesée




0-30 min




30-60 min




60-90 min



3-4 hrs



Combat



< 8 hrs

+40 ml/kg Protéines 4x0,3g/kg ↓ sucre ↑ légumes ↓ gras anacardes Snack à près entraînement	+40 ml/kg Protéines 4x0,3g/kg ↓ sucre ↑ légumes ↓ gras smetane Snack après entraînement	+40 ml/kg Protéines 4x0,3g/kg ↓ sucre ↓ gras smetane Snack après entraînement	-30 ml/kg Protéines 4x0,3g/kg ↓ sucre anacardes Snack après entraînement	-10 ml/kg ↑ sucre Pas alcool Sei < 2000 mg/lj	8 ml/kg ↑ électrolytes ↓ gras ↓ 15 g fibres	\$-10 ml/kg ↑ électrolytes ↑ sucre Fruits Mousses ↓ gras ↓ 15 g fibres	\$-10 ml/kg ↑ électrolytes ↑ sucre Fruits Féculents Protéines fruits ↓ gras ↓ 15 g fibres	\$-10 ml/kg ↑ électrolytes ↑ sucre 30-60 g/h Fruits Protéines Snack sor	\$-10 ml/kg ↑ électrolytes ↓ 15 g fibres
--	---	--	--	---	--	--	---	---	--

29

Des questions?



ÉNERGÉ PAR
e²
ÉQUILIBRE²





Instagram
evydeblock



Facebook
sdeblocknutrition

Evelyne Deblock M.Sc. Dr.P. Nutritionniste du sport
www.equilibre2.com
Consultations – St-Eustache / Vidéoconférences



30