Voici quelques valeurs repères, pour les mordus de diététique

Les besoins* d'un sportif *sont spécifiques mais peu différents de ceux des autres adolescents ou adultes de même âge et de même poids...

Les Apports nutritionnels conseillés*

Ces valeurs sont indicatives et applicables dans le cadre d'une alimentation équilibrée, un IMC et % MG satisfaisants. *Si tes apports sont assez différents des ANC, consulte un médecin du sport qui te dirigera vers un diététicien du sport.*

• ENERGIE :

En fonction du poids et pour environ 12 heures d'entraînement/ semaine, voici quelques estimations :

Pour les garçons :

50 Kg	55 Kg	60 Kg	65 Kg	70 Kg	75 Kg	80 Kg et +
2700 kcal.	2910 kcal.	3120 kcal.	3310 kcal.	3500 kcal.	3450 kcal.	3800 kcal.

Pour les filles :

50 Kg	55 Kg	60 Kg	65 Kg	70 Kg et +
2400 kcal.	2510 kcal.	2630 kcal.	2765 kcal.	2900 kcal.

A l'entraînement la répartition en Protéines, en Lipides et en Glucides est la suivante :

15 % de Protéines 58 % de Glucides et 27 % de Lipides

• PROTEINES :

Il est à peine plus élevé que celui des autres adolescents ou adultes non sportifs. Il se calcule par rapport à la masse corporelle :

1 à 1.2 g/Kg chez les filles
1.1 à 1.2 g/Kg chez les garçons
Il ne devrait pas excéder 1.5 g/Kg
Soit 60 à 90 g/jour pour un poids de 60 kg.

• LIPIDES :

Il est identique à celui des autres adolescents ou adultes non sportifs. La réduction des graisses saturées devra porter sur certains aliments (viennoiseries, pâtisseries, charcuteries, beurre, fromages, fritures…) en limitant leur consommation au maximum à 1/repas.

**pour les enfants et adolescents sportifs de haut niveau de performance (VIDAILHET et al. 2004)*

L'apport d'acides gras polyinsaturés doit tenir compte du rapport $\omega_6/\omega_3 \approx 5$. La diversité des huiles permet d'atteindre ce rapport (colza, olive, soja, noix…) La consommation des poissons gras (saumon, sardine, thon, flétan…) devrait être de l'ordre de 2 fois/semaine.

• GLUCIDES :

Il est supérieur à celui des autres adolescents ou adultes non sportifs.

Tes apports de glucides doivent être variés : pour cela il te faut privilégier les sucres complexes et limiter les sources de sucres simples (utiles seulement lors des entraînements, toujours en quantité modérée)

De plus, les légumes, les fruits et les céréales complètes apportent des micro-nutriments (vitamines, minéraux, fibres) indispensables.

• VITAMINES et SELS MINERAUX :

Les besoins sont couverts par l'alimentation équilibrée et l'apport énergétique adapté à l'effort.

Le calcium est indispensable à la croissance et la solidité des os. Les apports sont très importants chez les adolescents : 1000 à 1200 mg/j. Vigilance chez le sportif qui restreint son alimentation… Seulement 900 mg chez l'adulte.

Les filles doivent surveiller leur apport de fer : 14 mg/j (viandes rouges, abats, lentilles, épinards… associées à des fruits pou l'apport de vitamine C)

• S'HYDRATER

Pendant la journée

Il faut atteindre au moins 2 à 3 l/jour : Au lever, aux repas et entre les repas.

Pendant l'entraînement

Il faut atteindre au moins 1.5 l/séance

Boire pendant toute la durée de l'entraînement dès que c'est possible, ensuite 1 verre tous les ¼ heures, le temps de repas compris puis continuer pendant la soirée jusqu'au coucher.

Résumons...

Les particularités diététiques du judo sont :

1. Une alimentation équilibrée et variée limitée en graisses (repas complets constitués des 6 groupes aliments)
2. Un poids stable et une forme physique optimale (alimentation = dépense physique)
3. Une excellente hydratation : 1,5 l dans la journée et 1,5 l pendant les entraînements.

Si tu observes ces recommandations, alors tu n'as pas de soucis à te faire...

Document mis à jour le 10 décembre 2007

Diététique du judoka

LA DIÉTÉTIQUE DU JUDOKA EN PERIODE D'ENTRAÎNEMENT

Bien se nourrir contribue à la performance

- **Équilibrer son alimentation**
- **Les Apports nutritionnels conseillés pour les adolescents sportifs de haut niveau**
- **S'hydrater à l'entraînement**

Document réalisé par Bruno BLOT Diététicien diplômé d'état
Extrait du mémoire « Éducation et suivi nutritionnels des judokas du Pôle France d'Orléans »
qui a obtenu le 2ième PRIX CERIN de NUTRITION 2008 pour les diététiciens.

S'alimenter à l'entraînement, au lycée, à l'extérieur, au travail, à la maison…

Équilibrer son alimentation

Quels que soient ton âge et ton poids, ton alimentation doit être avant tout **variée et équilibrée**.
Voici quelques repères importants (PNNS 1) :

- Au moins 2 fruits crus ou cuits et 3 légumes crus et cuits/jour
- Des produits céréaliers et des féculents à chaque repas en fonction des besoins.
- 1 produit laitier à chaque repas et/ou collation
- 2/jour de la viande ou des œufs en choisissant de préférence les morceaux les moins gras et au moins 2 fois par semaine du poisson..
- Limiter la consommation des graisses surtout celles de cuisson en privilégiant la variété des graisses d'ajout végétales.
- Limiter également les boissons sucrées en les diluant également ainsi que les produits sucrés en dehors des entraînements.
- Il ne faut pas oublier de boire de l'eau, seule boisson indispensable et éviter l'alcool.

- **Quelques impératifs :**

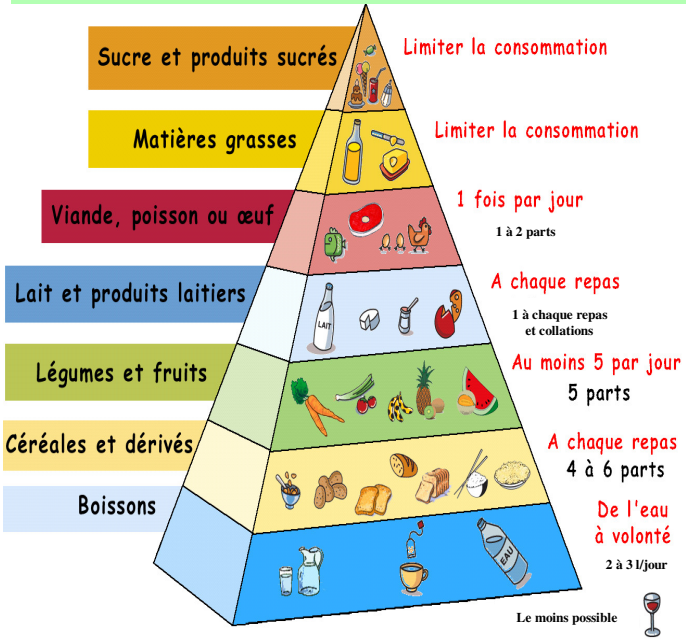
Faire des repas réguliers (3 repas/jour + 1 à 2 collations) et ne pas sauter de repas.

Le savais-tu ? ***Les grignotages intempestifs, la fatigue, le manque de concentration, les blessures à répétition sont souvent associés à une mauvaise alimentation.***

Le Besoin énergétique moyen d'un judoka les jours d'entraînement se situe
entre 2000 kcal et 2500 kcal soit entre 8,5 MJ et 10,5 MJ.
Les besoins en protéines d'un jeune judoka ou d'un judoka adulte sont :
1 à 1.2 g/Kg/j et 1.2 à 1.5 g/Kg/j **s'il souhaite augmenter sa masse musculaire. Au-delà de 1.5 g/Kg/j : Avis et suivi médicaux sont obligatoires.**
Une alimentation équilibrée à l'entraînement représente :

15 % de Protéines ➔ 95 g/j
58 % de Glucides ➔ 360 g/j
27 % de Lipides ➔ 75 g/j

Voici une répartition en fonction des différents groupes alimentaires :



Astuce !!
Pour connaître ta perte en eau : pèse-toi avant et après l'entraînement et boit la différence de poids en volume d'eau.

Certains aliments sont très concentrés en graisses et en sucres sous un tout petit volume et donc à limiter :

ALIMENTS	Unité	P	L	G	Kcal	Beurres	Sucres
Petits plaisirs sucrés							
Pain au chocolat	1	5	14,1	32,7	278	1,5	6
Mousse au chocolat	1 pot	3,1	2,3	12,9	85	0,5	3
Crème dessert	125g	4,3	5,4	26,3	170	0,5	5
Croissant	1	4,1	8,9	22,9	183	1	4
Chocolat au lait	1 barre	2,3	9,6	17	162	1	3
Prince de LU	1	1,2	4,6	15,2	107	0,5	3
Chocapic	1 portion	3,1	1,8	32	157		6
Barre de céréales banane	1	1,2	2,3	15,8	88		3
Crème glacée Häagen-Dazs	2 boules	4,7	20,4	27,4	313	2	5
Bounty	1	1,9	15,2	31,2	269	1,5	6
Yaourt arômatisé	1	5	3	18,1	120		4
Snikers	1	2,9	17,3	31,5	308	1,5	6
Croissant aux amandes	1	8,1	25,1	48,2	448	2,5	10
Flan	250g	3,6	5	24	140	0,5	5
Pain d'épices	1 tr	0,8	0,8	17,5	79		3
Petit beurre	1	0,6	1	6,4	36		1
Nutella	1 c à c	1,2	4,5	8,8	81	0,5	2
Confiture	1 c à c	0	0	17,5	70		3
Miel	1 c à s			23,2	93		5
Madeleine	1	1,5	5,6	9,8	95	0,5	2
Cake aux fruits	25g	1	3,5	16,5	101	0,5	3
Quatre quart	30g	1,6	4,2	18,9	120	0,5	4
Eclair au chocolat	1	5,9	11	29,5	240	1	6
Rocher Suchard Lait	1	2,3	11,3	14,5	169	1	3
Balisto noisette	1	3,2	13,3	22	223	1,5	4
Jus de fruits	150 ml			15,7	63		3
Coca Cola	150 ml			16,8	67		3
Petit écolier Lu	1	0,9	3,2	8	65	0,5	2
Pain au lait	1	3,3	3,7	20,2	127	0,5	4
Fast food							
Frite moyenne	1	3,8	14,6	37,9	299	1,5	7
Hamburger Big Mac	1	25,9	25,8	43,8	512	2,5	9
Hamburger Cheese	1	32,3	27,4	36,7	523	2,5	7
Sunday	1	7,5	9,3	55,1	334	1	11
Mac flury	1	7,8	15,2	48,8	364	1,5	10