

RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

ACTIVITÉ VOILE

LES APPORTS ÉNERGÉTIQUES

Il s'agit de l'énergie apportée par les macronutriments contenus dans les aliments (valeur énergétique différente selon le macronutriment).

MACRONUTRIMENTS

RECOMMANDATIONS

REMARQUES

GLUCIDES

3 à 6 g/kg

Variable d'ajustement en fonction de l'entraînement

PROTÉINES

1,8 à 2,2 g/kg

Valeurs hautes si situation de prise de masse

LIPIDES

1,2 à 1,5 g/kg

Globalement stable.
Valeurs basses si recherche de perte de poids



LES DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES

il y a plusieurs postes de dépense énergétique :

LE MÉTABOLISME DE BASE

Il s'agit de la dépense énergétique de base pour assurer les fonctions vitales de l'organisme.

LA THERMOGÉNÈSE ALIMENTAIRE

Il s'agit de l'énergie nécessaire à l'absorption, au stockage des nutriments. Représente entre 8 à 12% de la valeur énergétique de l'aliment suivant sa composition nutritionnelle (les protéines vont demander plus d'énergie à être digérées que les lipides).

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Il s'agit de l'énergie dépensée à l'entraînement.

LES ACTIVITÉS NON SPORTIVES

Il s'agit de l'énergie dépensée lorsqu'on marche, on se tient debout à faire la cuisine, le ménage...

LA GESTION DU POIDS

La gestion du poids est définie par la **BALANCE ÉNERGÉTIQUE**. La balance énergétique c'est la différence entre apports énergétiques - (et) dépense énergétique totale.

Ainsi **SUIVANT LES OBJECTIFS DE CHACUN** ou d'une période précise de l'entraînement, on se situera dans l'une ou l'autre de ces situations :



POIDS STABLE



PRISE DE POIDS
Excédant calorique



PERTE DE POIDS
Déficit calorique

COMMENT S'ALIMENTER SELON LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT ?

Plus la charge d'entraînement augmente, plus les besoins énergétiques augmentent. Il faut donc répondre à cette demande en augmentant la part de glucides (et légèrement la quantité de lipides) dans l'alimentation. A l'inverse, lorsque l'entraînement diminue ou qu'on cherche à créer un déficit calorique pour perdre du poids, les glucides et les lipides sont réduits.

