

# LA NUTRITION DU SPORT

On mange des **aliments** qui vont nous apporter des **nutriments** qui vont servir nos organes et notamment les muscles et le cerveau.

Les nutriments sont les **macronutriments** (qui apportent de l'énergie) et des **micronutriments**.

## OBJECTIFS

- Diminuer la fatigue et récupérer
- S'adapter à la charge d'entraînement
- Assurer une composition corporelle optimale
- Maintenir une bonne santé
- Répéter les stratégies nutritionnelles qui seront mises en place en régates

## MACRONUTRIMENTS

### RÔLES

#### GLUCIDES

apport d'énergie utilisée par les muscles lors d'efforts intenses  
seule source d'énergie du cerveau

#### PROTÉINES

croissance, réparation et reconstitution des différents tissus, réparation musculaire  
synthèse hormones, enzymes, anticorps

#### LIPIDES

apport d'énergie utilisée par les muscles lors d'efforts peu intenses  
structure des membranes cellulaires

précurseurs de molécules impliquées dans l'inflammation, l'immunité, la coagulation

### DANS QUELS ALIMENTS LES TROUVER ?

#### GLUCIDES

pain, pâtes, riz, pomme de terre, quinoa, boulgour, farine, fruit

#### PROTÉINES

Animales : viande, poisson, œuf, produits laitiers, fruits de mer

Végétales : légumineuses (lentilles, haricots rouges, pois chiches), tofu, graines

#### LIPIDES

Acides gras insaturés :

Oméga 3 : poisson gras (sardine, thon, maquereaux, saumon, graine de lin /de chia, huile de lin /colza / noix

Oméga 9 : avocat, huile d'olive

Oméga 6 : viande, fromage, œuf, huile de tournesol



### DANS QUELS ALIMENTS LES TROUVER ?

## MICRONUTRIMENTS

### RÔLES

antioxydants, métabolisme énergétique, synthèse globules blanc et rouge

#### VITAMINES

Fruits et légumes principalement

Régulation du métabolisme, fatigue, santé des os, fonction immunitaire

#### MINÉRAUX

Aliments d'origine animale, produits complets, graines