

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