

# SYNTHESE SUR LA DIETETIQUE

## Quels sont les besoins journaliers ?

En moyenne, un homme sédentaire a besoin de 2500 à 3000 calories par jour. Les besoins d'une femme s'élèvent à 2000-2500 cal/j. Les sportifs ont quant à eux des besoins plus élevés.

**Attention, un cheeseburger + frites = 800 calories (c'est quasiment la moitié des besoins journaliers)**

## Où trouver ces besoins ?

L'énergie utile à l'organisme est quasi exclusivement apportée par trois classes de nutriments : **les glucides, les protides et les lipides**. Ces nutriments se retrouvent dans les différents aliments.

Dans des conditions de prise isolée, **les sucres rapides** sont contenus dans des aliments comme le sucre blanc, les confiseries, les sodas... **Les sucres lents** se trouvent dans tous les aliments dits complets, dans le pain, le riz, les pâtes, les pommes de terre.

**Les lipides** ou graisses constituent la plus grande réserve d'énergie de l'organisme. Ils sont stockés dans des petites cellules appelées adipocytes.

**Les protéines** jouent un rôle fondamental dans le fonctionnement de notre organisme. La seule véritable source de remplacement est d'origine alimentaire.

## Quelles proportions de nutriments ?

La plupart des spécialistes s'accordent à dire qu'une alimentation équilibrée décline ses sources énergétiques dans les proportions suivantes :

- 55% de l'énergie fournie par les glucides. Au maximum, 1/5ème de ces apports, soit 10% du total provenant des sucres rapides.
- 30% provenant des lipides ; ceux ci se répartissant de manière équilibrée entre les saturés, les mono et les poly-insaturés.
- 15% apportés par les protides

## Indice de Masse Corporelle

Trop gros, trop maigre... l'appréciation est bien souvent affaire de mode et d'impression personnelle. L'indice de masse corporelle ou IMC est, lui, beaucoup plus fiable.

**IMC = Poids (kg) / taille<sup>2</sup> (mètre)**

**18,5 à 25**

Corpulence normale

## Un exemple de petit déjeuner

- 1 verre de jus d'orange (10 cl)
- 1 bol de céréales + 15 cl de lait demi-écrémé
- une tartine de pain complet avec beurre confiture
- un kiwi

Pendant la matinée : eau minérale à volonté (banane selon appétit)

## Pourquoi manger ?

- 1) **Apporter des calories** qui seront ingérées progressivement jusqu'à l'effort sans engendrer de troubles digestifs.
- 2) **Eviter l'hypoglycémie** (une chute du taux de sucre peut entraîner une perte de connaissance)

## Quand et quoi manger ?

L'athlète gagnera à prendre un dernier repas au moins 4 heures avant l'exercice. Pour parvenir à associer apport d'énergie et digestion facile, un repas essentiellement à base de sucres sera le bienvenu. L'ingestion concomitante d'aliments gras ou difficiles à digérer risque d'allonger les délais de digestion bien au-delà des 4 heures prévues. Un bon repas peut mettre plus de 8 heures à passer pour ¾ de l'estomac à l'intestin. Le repas ne doit donc pas être trop chargé (pas de sensations de ventre lourd)

## Pourquoi boire ?

**Pour éviter la déshydratation** car seulement 2% de pertes hydriques (environ 1,5l) réduisent la capacité à fournir un effort de 20%. Plus embêtant, la déshydratation (frissons, nausées, bouche sèche) peut avoir des effets fâcheux sur la santé. La soif se fait sentir quand la déshydratation est déjà bien entamée

## Quand et quoi boire ?

- 1) **Eviter l'alcool** et le **café** qui favorisent la déshydratation.
- 2) Boire **souvent** des petites quantités de liquide (**eau**) pendant l'heure qui **précède** l'exercice.
- 3) Au **cours de l'exercice**, boire une eau légèrement sucrée riche en potassium et sodium
- 4) Après un effort prolongé, la réhydratation prend plusieurs heures. Or, la sensation de soif s'estompe beaucoup plus rapidement. Il importe donc de se souvenir de **boire régulièrement** par petites doses après l'effort.