



ALIMENTATION DU TENNISMAN

Ayah Ayachi

Océane Tessier

Rébecca Tordjman

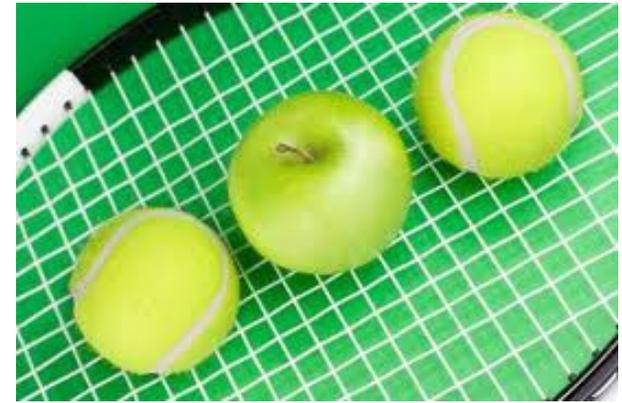
Anne-Sophie Jamoteau

Encadré par Nathalie Leroy diététicienne



LES ERREURS TROP FRÉQUENTES

- ✓ Trop de féculents et de sucres simples
- ✓ Trop de sauts de petit-déjeuner
- ✓ Trop de produits transformés
- ✓ Trop de graisses
- ✓ Pas assez de légumes et de fruits



PRODUITS SUCRÉS



A LIMITER : POURQUOI ?



- **Non indispensables** à l'équilibre nutritionnel, les glucides complexes (pain, céréales, légumes secs) suffisent.
- Boissons sucrées → **Consommation déconseillée** pendant l'effort car reste trop longtemps au niveau de l'estomac. Peut engendrer à l'effort des crampes, des brûlures d'estomac, des diarrhées.
- Pris avant l'effort de façon isolée, peuvent déclencher des hypoglycémies réactionnelles → jambes « flagada », manque de concentration

RAPPEL

Trop de produits sucrés favorisent la prise de poids et l'obésité



LESQUELS ?

- Sucre ajouté (café, thé)
- Confiture
- Boissons sucrées (coca-cola, sodas)
- Bonbons, confiseries
- Biscuits secs
- Chocolat
- Desserts



Cela ne veut pas dire qu'il faut être excessif au point de le supprimer mais il faut en prendre de façon raisonnable.

Attention aux sucres dans les boissons alcoolisées



A VOTRE AVIS, COMBIEN DE MORCEAUX DE SUCRE DANS :

Une canette de coca cola



Une canette de jus de pomme



Une brique de jus d'orange



GOURMAND ET PERFORMANT ? LA RÉPONSE EN FRÉQUENCE

Charcuterie ⇒ 1 fois par semaine max

Biscuits , pâtisseries, viennoiseries ⇒ 1 fois par semaine max

Fromage ⇒ 1 morceau par jour max

Chips, fritures, biscuits apéritifs ⇒ 1 fois par semaine max

Soda ou jus industriels ⇒ 1 fois par semaine max

Fast Food ⇒ Une fois tous les 15 jours max

HYDRATATION



HYDRATATION

- Recommandations (en dehors des phases d'entraînement) : 1.5L / jour minimum apporté par la boisson + 1L apporté par les aliments
- 1H de tennis \Rightarrow 0.5 à 1L de perte d'eau
- L'implication hydrique pendant l'effort physique:
 - ✓ 500 mL par heure
 - ✓ Boire doucement
 - ✓ Température ambiante
 - ✓ Adapter la boisson en fonction de la durée, de l'intensité et de la température



PLAN HYDRIQUE

Au réveil	1 à 2 verres
Petit-déjeuner	1 apport hydrique (eau, café, thé)
Matinée	500 mL d'eau pris par petites gorgées
Déjeuner	2 à 3 verres selon tolérance
Après-midi	500 mL d'eau pris par petites gorgées
Dîner	2 à 3 verres selon tolérance
Soirée	1 à 2 verres
Entraînement	500 mL/h
Après l'entraînement	1 fois ½ le volume perdu

AVANT MATCH



NOS CONSEILS

- Bon délai de digestion : 3h pour les repas, 1h30 minimum pour les collations de qualité
- Manger lentement, durée d'ingestion : doit dépasser les 35 minutes
- Boire plus qu'à sa soif (eau plate)
- ↑ les sucres complexes (féculents) et ↓ sucres simples (produits sucrés) et graisses



COMPÉTITION LE MATIN



Petit déjeuner **1h30 à 2h** avant le match

- Un apport **hydrique** : thé, café, infusion, eau fraîche
- Un **laitage** (yaourt, lait demi-écrémé, fromage blanc à 20% de MG, petits suisses à 20% de MG ...)
- Une portion de **fruits frais (fruits, jus, compote)**
- Un apport en **sucres complexes** (pain, pain complet, (céréales)...)
- Option : **poulet / dinde / œuf**

EXEMPLE DE PETIT-DÉJEUNER



- 1 thé
- 1 **fromage blanc** à 20% de MG
- 1 **orange**
- ¼ de **baguette** grillée
- **Beurre** en fine couche (10g)
- +/- **confiture**



COMPÉTITION L'APRÈS-MIDI

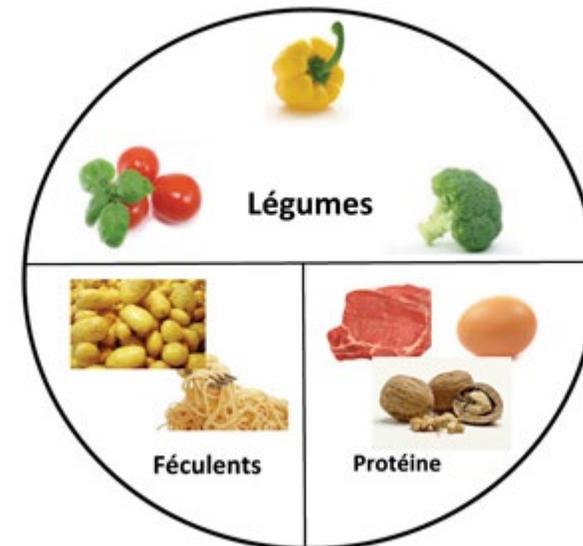


Déjeuner **3h** avant le match

- Une portion de cuidité (asperge, betterave)
- Une portion de **viande** < 5% de MG, **poisson** <5% de MG, **jambon** dégraissé
- **Féculents** (pâtes **al dente**, riz)
- **Légumes** selon tolérance et les moins riches en fibres
- **Biscottes** ou **pain grillé** (pas de pain frais)
- Un **laitage** (yaourt, fromage blanc ou petits suisses)
- Un **fruit** bien mûr ou cuit ou compote
- Ne pas oublier de boire de **l'eau**

EXEMPLE DE DÉJEUNER

- Betteraves à **l'huile de colza**
- **Steak haché** à 5% de MG
- **Tagliatelles**
- **Haricots verts** extra fins
- 1 morceau de **pain** grillé
- 1 **yaourt nature**
- 1 **pomme**



COMPÉTITION EN FIN D'APRÈS-MIDI OU EN SOIRÉE

Petit déjeuner et déjeuner identiques + collation de qualité 1h30 avant le match minimum

- Un **laitage**
- Et/ou une portion de **fruit frais**
- Et/ou un apport en **sucres complexes**
- **Apport hydrique**



EXEMPLE DE COLLATION

- 1 verre de **lait ½ écrémé**
- 1 petite **banane**
- Une **poignée de céréales**





ALIMENTS A ÉVITER

- Aliments **riches en lipides** : fritures, charcuteries, fromage, viennoiseries, viandes grasses
- Aliments trop riches en fibres (irritantes) : crudités, légumes verts cuits
- Aliments acides : ketchup, sauces tomates, moutarde, épices, poivre
- Laitages 0% de MG
- **Produits sucrés** (aliments et boissons)
- Boissons gazeuses, boissons énergisantes
- NB: le lait dépend de la tolérance de chacun

PENDANT MATCH



MOMENT DE VÉRITÉ

Double objectif



Prévenir la
déshydratation



limiter l'épuisement des
réserves en glycogène

Conséquences d'une déshydratation :

- ↑ temps de réaction, nombre d'erreurs
- ↓ de 10% les capacités physiques et intellectuelles
- ↓ de la force musculaire
- Sensation de fatigue
- Douleurs musculaires, courbatures, risque de crampes



Boisson de l'effort



NOS CONSEILS

- Boire avant d'avoir soif et à température ambiante
- Ne pas être en pleine digestion pour éviter les troubles digestifs
- Effort continu moins de 1h : l'eau seul suffit
- Effort intense continu plus de 1h : besoin d'une boisson de l'effort pour un apport de glucides, à adapter selon la température et aux besoins liés au match
- Boire entre 100 et 300 mL toutes les 15 minutes environ (entre 1 à 2 verres)

Température chaude ($\geq 15^{\circ}\text{C}$)	Boisson de l'effort de 20 à 40 g/L	Plus il fait chaud, plus il faut diluer sa boisson
Température froide ($< 15^{\circ}\text{C}$)	Boisson de l'effort de 40 à 60 g/L	Plus il fait froid, plus il faut augmenter la quantité de glucose



COMMENT PRÉPARER UNE BOISSON ADAPTÉE À L'EFFORT ?

Exemples de boissons adaptées à l'effort à 20 g de sucre, pour une T°C élevée :

- 2 cuillères à soupe de poudre de boisson de l'effort + 1 L d'eau
- 150 mL de jus de raisin + 850 mL d'eau + 1 sachet de sel de table (1g)

Exemples de boissons adaptées à l'effort à 40 g de sucre, pour une T°C basse :

- 4 cuillères à soupe de poudre de boisson de l'effort + 1 L d'eau
- 300 mL de jus de raisin + 700 mL d'eau + 1 sachet de sel de table (1g)

En cas de transpiration importante : un apport de sel est recommandé

DOIT-ON MANGER PENDANT LE MATCH ?



- Durée de match inférieur à 1h30 : La boisson de l'effort suffit
- **Durée de match supérieur à 1h30 – 2h** : Apport solide recommandé (banane, pâte de fruits, fruits secs, biscuits secs ou aux céréales (peu gras), cake sucré ou cake salé, barres de céréales) en vérifiant que le % de graisses est < à 10%
 - ✓ Manger par petites quantités, tranquillement et bien mastiquer
 - ✓ Boire 2-3 gorgées d'eau à chaque changement de côté et manger au moins une ou deux fois par set



- **Attention aux boissons énergisantes actuelles** : la plupart très concentrées en sucres + teneur en sel souvent insuffisante + apportent beaucoup de calories.
- **Fabriquer sa propre boisson de l'effort** (jus de fruit dilué) paraît une bonne solution et est individualisée par rapport aux besoins du sportif.
- Attention de bien lire les étiquettes des poudres de boisson à l'effort pour la dilution
- **Attention aux boissons gazeuses et sodas** pendant l'effort ⇒ ballonnement et accélération de déshydratation

APRES MATCH



RÉCUPÉRATION

Quelle alimentation après un match ?

Gâteaux ?

Boissons ?

Ce qu'on trouve devant soi ?

Légumes ?

Fruits ?



GÂTEAUX, BOISSONS SUCRÉES ...



- Trop énergétiques, diminuent l'appétit pour le repas d'après
- Mais ne donnent pas au corps ce dont il a besoin pour une bonne récupération



QUE FAIRE ?



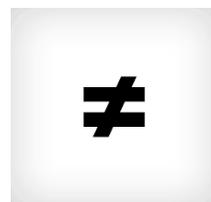
- Si repas proche alors prendre le repas

Ex: Fin entraînement à 12h et déjeuner à 12h15

- Si repas n'est pas proche alors prendre une collation

Ex: Fin entraînement à 17h et dîner à 19h

Collation



Grignotage



BONNE RÉCUPÉRATION

- **EAU** riche en **bicarbonate** pour compenser les pertes hydriques, et éliminer les déchets
- Repas :

Féculents

Fruits

Légumes

Laitages

VPO

EAU

EXEMPLE DE REPAS

- Carottes râpées (huile colza)
- Escalope de dinde
- Riz
- Légumes verts
- Poire
- Yaourt





COLLATION

- Intensité faible \Rightarrow un **fruit** et de l'eau
- Intensité modérée \Rightarrow un **fruit**, un **produit laitier** et de l'eau
- Entraînement intense \Rightarrow un **fruit**, un **produit laitier**, des **féculents** et de l'eau



REPÈRE DE CONSOMMATIONS QUOTIDIEN POUR LE SPORTIF



Hydratation	Au moins 1,5L / jour sans entraînement et 500 mL / heure avec entraînement
Crudités	Au moins 1 fois / jour
Laitages	2 à 3 fois / jour
Fruits	Minimum 3 / jour
Légumes cuits	2 portions / jour
VPO	1 à 2 portions / jour
Féculents	1 portion / repas

MERCI DE VOTRE ATTENTION



DES
QUESTIONS?