



La nutrition du cycliste au quotidien

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne



MINISTÈRE
DES SPORTS

CNDS Le sport
pour tous

Bourgogne
Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet

INTRODUCTION

- Différents aspects de la diététique sportive
- « *La diététique fait partie de la performance au même titre que l'entraînement, c'est une hygiène de vie* » Julien Absalon



ENERGIE, PLAISIR ET PARTAGE

La nutrition du cycliste au quotidien



Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet

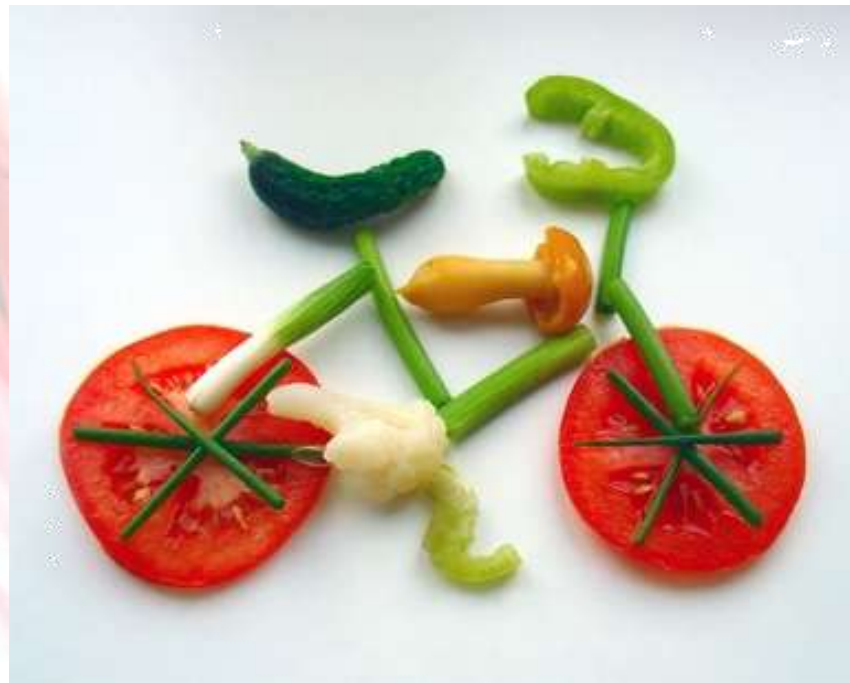


MINISTÈRE
DES SPORTS



LES COMPOSANTS

- **Macronutriments:**
 - Glucides
 - Protides
 - Lipides
- **Micronutriments:**
 - Vitamines
 - Oligo-éléments



Des aliments aux nutriments



Les aliments sont composés de nutriments. Ces derniers apportent à ton corps l'énergie nécessaire pour construire et renouveler en permanence les milliards de cellules qui le composent. Il existe 2 sortes de nutriments.



Aucun aliment ne contient à lui tout seul tous les nutriments nécessaires à notre corps. C'est pourquoi il faut avoir une alimentation la plus diversifiée possible !



Le pain et les petits pois contiennent plus de glucides que de lipides et de protéines. On les classe donc dans la catégorie des

Glucides



Les noix et le saucisson contiennent plus de lipides que de glucides et de protéines. On les classe donc dans la catégorie des

Lipides



Le poisson et la viande contiennent plus de protéines que de glucides et de lipides. On les classe donc dans la catégorie des

Protéines



Ce sont les nutriments dont notre corps a besoin en grande quantité.

Macro-nutriments

Ils correspondent aux nutriments dont notre corps a besoin en petite quantité.

Micro-nutriments

Eau

Tous les aliments que nous mangeons contiennent de l'eau en plus ou moins grande quantité (sauf l'huile). L'eau est donc un élément essentiel de notre alimentation.

Épinards



Kiwis



Oranges

Vitamines



Saumon



Yaourt

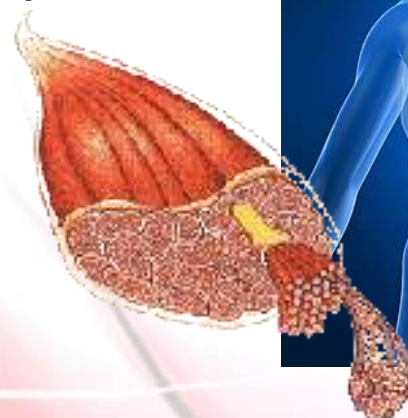
Sels minéraux





LES GLUCIDES

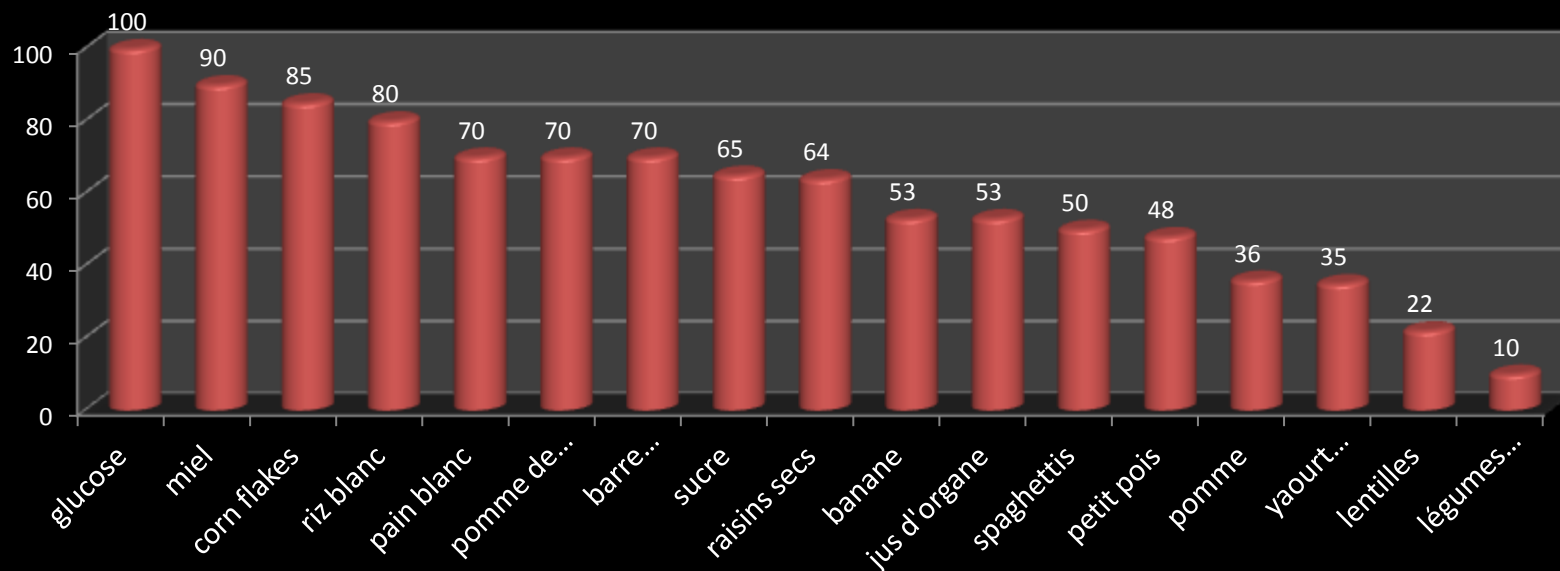
- Fournissent l'**énergie** (*muscle, organes, cerveau...*)
- Ils transitent par le sang (glycémie)
- Peuvent être stockés :
 - Dans le **muscle** (utilisation directe)
 - Dans le **foie**
- Selon leur **Index glycémique**, leur utilisation est rapide ou lente....



L'INDEX GLYCEMIQUE

Assimilation
rapide

Assimilation
lente





LES BESOINS EN GLUCIDES

- Composition principale de chaque repas
- Privilégier les index glycémiques bas pour une meilleure assimilation
- A l'effort (pas avant !), utiliser des index élevés.
- De suite après l'effort, il faut recharger (muscle puis foie) en glucides (fenêtre métabolique)



Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet



MINISTÈRE
DES SPORTS



LES BESOINS EN GLUCIDES

Besoins cibles en hydrates de carbone

- Récupération immédiate après un exercice épuisant toute calorie - (0-4 heures) : approximativement **1 g par kg** de poids du corps (PC) par heure, consommé à intervalles fréquents ;
- Récupération journalière après une durée modérée d'une séance d'entraînement de basse intensité : **5-7 g par kg PC** par jour ;
- Récupération d'un entraînement en endurance d'intensité modérée à élevée ou stockage glucogénique en vue d'une course longue : **7-10 g par kg MC** par jour.

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet



LES SOURCES DE GLUCIDES

Préferer et varier des sources de glucides complexes

- Diminuer la consommation de pain blanc et préférer des pains complets ou aux graines
- Consommer des céréales au petit *déjeuner* (de type muesli) en évitant les céréales riches en sucres simples et en graisses
- Prendre des collations sucrées après un entraînement intensif et/ou une compétition + une boisson sucrée
- Toujours agrémenter les prises de *féculents* (pâtes, riz, blé, quinoa, boulgour...) de légumes
- Manger des légumes secs (pois chiches, haricots, lingots, lentilles...)

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional

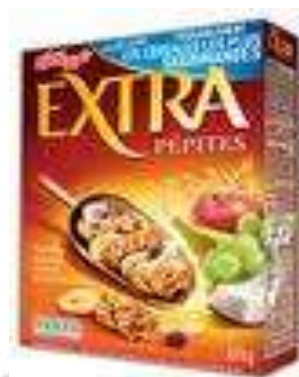


Formation Fédérale - E. Brunet





LES SOURCES DE GLUCIDES



Que choisir ?





LES SOURCES DE GLUCIDES

La nutrition du cycliste au quotidien

| Valeurs nutritionnelles | | |
|-------------------------|------------|--|
| 100 g de | | |
| COCO POPS | | |
| Valeur énergétique | : 387 kcal | |
| | : 1641 kJ | |
| Protéines | : 5 g | |
| Glucides totaux | : 85 g | |
| dont sucres totaux | : 34 g | |
| dont amidon | : 51 g | |
| Lipides | : 3 g | |
| dont saturés | : 1,5 g | |
| Fibres alimentaires | : 2 g | |
| Sodium | : 0,5 g | |
| équivalent Sel | : 1,3 g | |

Ingrédients : riz, sucre, chocolat (6%) (sucre, pâte de cacao), cacao maigre en poudre, carbonate de calcium, sel, sirop de glucose, extrait de malt d'orge, arôme, vitamines (PP, B6, B2, B1, B9, B12), fer.

Allergènes : ingrédient issu de l'orge.



| Vitamines | | en % des AJR* |
|--------------------|-----------|------------------|
| B1 | : 1,2 mg | (83 %) |
| B2 | : 1,3 mg | (83 %) |
| PP | : 14,9 mg | (83 %) |
| B6 | : 1,7 mg | (83 %) |
| B9 (acide folique) | : 166 µg | (83 %) |
| B12 | : 0,83 µg | (83 %) |
| Minéraux | | |
| Calcium | : 456 mg | (57 %) |
| Fer | : 8 mg | (57 %) |
| Magnésium | : 50 mg | (17 %) |

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet



LES SOURCES DE GLUCIDES

| Valeurs nutritives | | |
|-----------------------|----------|--|
| 100 g de | | |
| SMACKS | | |
| Valeur énergétique : | 374 kcal | |
| Protéines : | 7 g | |
| Glucides totaux : | 82 g | |
| dont sucres totaux : | 43 g | |
| dont amidon : | 39 g | |
| Lipides : | 2 g | |
| dont saturés : | 0,5 g | |
| Fibres alimentaires : | 4,5 g | |
| Sodium : | traces | |
| équivalent Sel : | traces | |

Ingrédients : blé, sucre, sirop de glucose, miel (1 %), huile végétale, carbonate de calcium, caramel, vitamines (PP, B6, B2, B1, B9, B12), fer.
Allergènes : blé.



| Vitamines | | en % des AJR |
|--------------------|-----------|-----------------|
| B1 | : 1,2 mg | (83 %) |
| B2 | : 1,3 mg | (83 %) |
| PP | : 14,9 mg | (83 %) |
| B6 | : 1,7 mg | (83 %) |
| B9 (acide folique) | : 166 µg | (83 %) |
| B12 | : 0,83 µg | (83 %) |
| Minéraux | | |
| Calcium | : 264 mg | (33 %) |
| Fer | : 8 mg | (57 %) |
| Phosphore | : 180 mg | (23 %) |
| Magnesium | : 60 mg | (20 %) |



LES SOURCES DE GLUCIDES

| Valeurs nutritionnelles | | |
|-----------------------------|------------|--|
| Kellogg's | | |
| 100 g de CORN FLAKES | | |
| Valeur énergétique | : 372 kcal | |
| | : 1580 kJ | |
| Protéines | : 7 g | |
| Glucides totaux | : 84 g | |
| dont sucres totaux | : 8 g | |
| dont amidon | : 76 g | |
| Lipides | : 0,9 g | |
| dont saturés | : 0,2 g | |
| Fibres alimentaires | : 3 g | |
| Sodium | : 0,7 g | |
| équivalent Sel | : 1,8 g | |

Ingrédients : maïs, sucre, arôme de malt d'orge, sel, sirop de glucose-fructose, vitamines (PP, B6, B2, B1, B9, B12), fer.

Allergènes : ingrédient issu de l'orge.

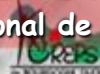


| Vitamines | | en % des AJR* |
|--------------------|-----------|------------------|
| B1 | : 1,2 mg | (83 %) |
| B2 | : 1,3 mg | (83 %) |
| PP | : 14,9 mg | (83 %) |
| B6 | : 1,7 mg | (83 %) |
| B9 (acide folique) | : 166 µg | (83 %) |
| B12 | : 0,83 µg | (83 %) |
| Minéraux | | |
| Fer | : 8 mg | (57 %) |

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet



MINISTÈRE
DES SPORTS

CNDS Le sport
pour tous



LES SOURCES DE GLUCIDES

| Valeurs nutritionnelles | | |
|-------------------------|----------|---------|
| Pour 100 g de | | |
| COUNTRY STORE | | |
| Valeur énergétique : | 353 kcal | 1494 kJ |
| Protéines : | 9 g | |
| Glucides totaux : | 68 g | |
| dont sucres totaux : | 24 g | |
| amidon : | 44 g | |
| Lipides : | 5 g | |
| dont saturés : | 0,9 g | |
| Fibres alimentaires : | 8 g | |
| Sodium : | 0,3 g | |
| Equivalent sel : | 0,75 g | |

Ingrédients : flocons d'avoine, maïs, blé complet, sucre brun, raisins secs (8,5%), poudre de petit-lait, sucre, son de blé, noisettes (1,5%), pommes séchées (1%), sel, arôme de malt d'orge, miel, sirop de glucose-fructose, vitamines (PP, B6, B2, B1, B9, B12), fer.

Allergènes : noisette et autres fruits à coque, lait, blé, avoine, ingrédient issu de l'orge.

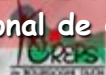


| Vitamines | en % des AJR* |
|--------------------|------------------|
| B1 | : 0,9 mg (63 %) |
| B2 | : 1 mg (63 %) |
| PP | : 11,3 mg (63 %) |
| B6 | : 1,3 mg (63 %) |
| B9 (acide folique) | : 126 µg (63 %) |
| B12 | : 0,63 µg (63 %) |
| Minéraux | |
| Calcium | : 290 mg (35 %) |
| Fer | : 6 mg (43 %) |
| Magnésium | : 80 mg (25 %) |

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet



MINISTÈRE
DES SPORTS

CNDS Le sport pour tous



LES SOURCES DE GLUCIDES

| Valeurs nutritionnelles | | |
|-------------------------|----------|--|
| Pour 100 g de | | |
| EXTRA FRUITS | | |
| Valeur énergétique : | 462 kcal | |
| | 1936 kJ | |
| Protéines : | 8 g | |
| Glucides totaux : | 58 g | |
| dont sucres : | 26 g | |
| dont amidon : | 32 g | |
| Lipides : | 22 g | |
| dont saturés : | 12 g | |
| Fibres alimentaires : | 6 g | |
| Sodium : | 0,2 g | |
| équivalent sel : | 0,5 g | |



INGRÉDIENTS :

flocons d'avoine, fruits secs (31%) (raisin, noix de coco, banane en morceau (banane, sucre), pomme) sucre roux (sucre, mélasse), huile végétale, farine de blé, sirop de sucre inverti, sel, extrait de malt d'orge, arôme, dextrose, émulsifiant (lécithine de soja), vitamines (PP, B6, B2, B1, B9, B12), fer.

| Vitamines | en % des AJR* |
|--------------------|------------------|
| B1 | : 0,9 mg (63 %) |
| B2 | : 1 mg (63 %) |
| PP | : 11,3 mg (63 %) |
| B6 | : 1,3 mg (63 %) |
| B9 (acide folique) | : 126 µg (63 %) |
| B12 | : 0,63 µg (63 %) |
| Minéraux | |
| Fer | : 6 mg (43 %) |
| Phosphore | : 200 mg (25 %) |
| Magnésium | : 70 mg (23 %) |

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet



MINISTÈRE
DES SPORTS

CNDS Le sport pour tous





LES SOURCES DE GLUCIDES

Valeurs nutritionnelles

100 g de
Special K Feuilles de
Chocolat
Noir



| | | |
|-------------------------|-----------|----------|
| Valeur | : 406 | kcal |
| énergétique | : 1715 | kJ |
| Protéines | : 12 | g |
| Glucides totaux: | 72 | g |
| dont sucres totaux: | 26 | g |
| dont amidon | : 46 | g |
| Lipides | : 7 | g |
| dont saturés | : 4 | g |
| Fibres | | |
| alimentaires | : 3,5 | g |
| Sodium | : 0,35 | g |
| équivalent sel | : 0,9 | g |

Vitamines

en %
des AJR (2)

| | | |
|--------------------|-----------|--------|
| B1 | : 1,8 mg | (127%) |
| B2 | : 2 mg | (127%) |
| PP | : 22,9 mg | (127%) |
| B6 | : 2,5 mg | (127%) |
| B9 (acide folique) | : 254 µg | (127%) |
| B12 | : 1,27 µg | (127%) |
| C | : 76 mg | (127%) |

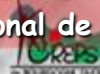
Minéraux

| | | |
|-----------|----------|-------|
| Fer | : 8,8 mg | (63%) |
| Magnésium | : 60 mg | (20%) |

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet



MINISTÈRE
DES SPORTS

CNDS Le sport
pour tous

CHOISIR SON MUESLI



Ingrédients

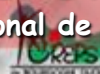
Céréales Complètes Conservation Grade™ (58%) (Flocons d’Avoine, Flocons d’Orge, Pétales de Blé Grillé), 41% de Fruits Secs[Raisins Secs 32,6%, Amandes 7% (Entières et Effilées), Morceaux de Baies Lyophilisées: Cranberry (0,57%), Myrtille (0,57%), Cassis(0,57%)], Graines de Citrouille.

| Valeurs nutritionnelles moyennes | Pour 100 g |
|----------------------------------|-------------------|
| Énergie | 1530kJ 363kcal |
| Protéines | 9,2g |
| Glucides | 61,6g |
| Dont - sucres | 25,0g |
| - amidon | 36,6g |
| Lipides | 7,3g |
| Dont saturés | 1,2g |
| Mono-insaturés | 3,6g |
| Polyinsaturés | 2,1g |
| Fibres alimentaires | 7,0g |
| Sodium | Trace |
| Équivalent en sel | Trace |

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet

CHOISIR SON MUESLI

Ingrédients

Céréales Complètes Conservation Grade™ (66%) (Flocons d'Avoine, Flocons de Blé, Flocons d'Orge), **Fruits Secs & Noix (32%)** [Raisins Secs (18,3%), Dés de Papaye Séchée (4,1%)(Papaye, Sucre de Canne), Rondelles de Banane (1,9%) (Banane, **Huile de Noix de Coco**), **Noix de Coco Grillée** (1,9%), Noix du Brésil Effilées (1,7%), Tranches de Pomme Séchée (1,5%), Amandes Effilées (0,9%)], Graines de Tournesol.



| Valeurs nutritionnelles moyennes | Pour 100 g |
|----------------------------------|-------------------|
| Énergie | 1590kJ 378kcal |
| Protéines | 9,2g |
| Glucides | 61,2g |
| Dont - sucres | 18,3g |
| Lipides | 8,9g |
| Dont saturés | 3,0g |
| Mono-insaturés | 3,2g |
| Polyinsaturés | 2,4g |
| Fibres alimentaires | 8,0g |
| Sodium | Trace |
| Équivalent en sel | Trace |

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet



MINISTÈRE DES SPORTS

CNDS Le sport pour tous

CHOISIR SON MUESLI

Ingrédients

Céréales Complètes Conservation Grade™ (60%) (Flocons d'Avoine, Flocons d'Orge, Farine d'Avoine), **Sucre de Canne non Raffiné**, **Huiles Végétales** (Huile de Colza, **Huile de Palme**), Farine de Riz, Noix de Coco Séchée, Morceaux de Fraises Lyophilisées (2%), Éclats de Noisettes Grillées, Arôme Naturel.



| Valeurs nutritionnelles moyennes | Pour 100 g |
|----------------------------------|-------------------|
| Énergie | 1907kJ 454kcal |
| Protéines | 7,5g |
| Glucides | 67,6g |
| Dont - sucres | 23,4g |
| - amidon | 44,2g |
| Lipides | 15,7g |
| Dont saturés | 4,9g |
| Mono-insaturés | 7,0g |
| Polyinsaturés | 3,6g |
| Fibres alimentaires | 6,1g |
| Sodium | Trace |
| Équivalent en sel | Trace |

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet

CHOISIR SON MUESLI

Ingrédients

Céréales Complètes Conservation Grade™ (54%)(Flocons d'Avoine, Flocons d'Orge, Farine d'Avoine), **Sucre de Canne non Raffiné**, **Copeaux de Chocolat Noir** (12%) (Cacao : 70% minimum) (*Pâte de Cacao, Sucre, Beurre de Cacao, Émulsifiant : Lécithine de Soja, Arôme Naturel*), **Huiles Végétales** (Huile de Colza, **Huile de Palme**), Farine de Riz, Noix de Coco Séchée, Éclats de Noisettes Grillées, Arôme Naturel.

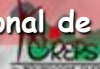


| Valeurs nutritionnelles moyennes | Pour 100 g |
|----------------------------------|-------------------|
| Énergie | 1949kJ 464kcal |
| Protéines | 7,3g |
| Glucides | 65,3g |
| Dont - sucres | 25,3g |
| - amidon | 40,0g |
| Lipides | 18,0g |
| Dont saturés | 6,9g |
| Mono-insaturés | 7,6g |
| Polyinsaturés | 3,3g |
| Fibres alimentaires | 6,1g |
| Sodium | Trace |
| Équivalent en sel | Trace |

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet

FAIRE SON MUESLI

- Acheter plusieurs flocons de céréales en boutique spécialisée :
 - Flocons d'avoine
 - Flocons d'orge
 - Flocons d'épeautre
 - Flocons de maïs...
- Ajouter des fruits secs :
 - Rouges (antioxydants) : Raisins, cranberries, myrtilles, cassis...
 - Autres : pomme, ananas...
- Ajouter quelques graines et oléagineux :
 - Graines de citrouille, de courge...
 - Amandes effilées, noisettes, cerneaux de noix...
- Déguster avec des morceaux de fruits frais, du yaourt, de la compote...



LES LIPIDES

- Fournissent l'**énergie** très lentement
- Ils sont **stockés** dans les cellules adipeuses
- Constituent la **membrane** de nos cellules
- Transportent certaines **vitamines**
- 3 types d'acides gras :
 - Graisses saturées
 - graisses mono-insaturées
 - graisses poly-insaturées

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet



LES BESOINS EN GRAISSES

Bien choisir ses huiles

- Privilégier les huiles végétales de
 - Olive
 - Colza
 - Noix...
- Attention à la cuisson des graisses



*Les huiles d'origine animale sont souvent saturées (à limiter)
et les huiles chauffées se saturent (huile d'olive)*

- Mais aussi
 - les volailles
 - les poissons gras
 - les noix et amandes

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet



LES PROTIDES

- Suites d'acides aminés (20 essentiels)
- Construction de nos cellules et notamment de la **masse musculaire**
- Effort long et intense, ils peuvent fournir de l'**énergie**

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet



MINISTÈRE
DES SPORTS





LES BESOINS EN PROTEINES

La nutrition du cycliste au quotidien

- Besoin normal quotidien (15-20 % de l'alimentation quotidienne), soit :
 - 0,8 g/ kg à 1,2 g/kg
- Besoin d'un apport à l'issue d'un effort long et intense (après une course ou un entraînement difficile).
- Pour une meilleure assimilation, il est nécessaire de coupler avec un du glucose (le fameux baguette-jambon)



MINISTÈRE
DES SPORTS

CNDS Le sport
pour tous



Conseil régional



Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Formation Fédérale - E. Brunet



LES SOURCES DE PROTÉINES

Les aliments riches en protéines

- On obtient **10 g de protéines** dans chacun de ces aliments ci-dessous :
- 2 petits oeufs
- 300 ml de lait de vache
- 20 g de lait écrémé en poudre
- 30 g de fromage
- 200 g de yaourt
- 35-50 g de viande, de poisson ou de poulet
- 4 tranches de pain
- 90 g de céréales au petit déjeuner
- 2 tasses de pâtes bouillies ou 3 tasses de

riz

- 400 ml de lait de soja
- 60 g de noix ou de graines
- 120 g tofu ou viande de soja
- 150 g légumes ou lentilles
- 200 g de haricots cuits
- 150 ml de yaourt aux fruits ou d'un supplément de repas liquide

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet



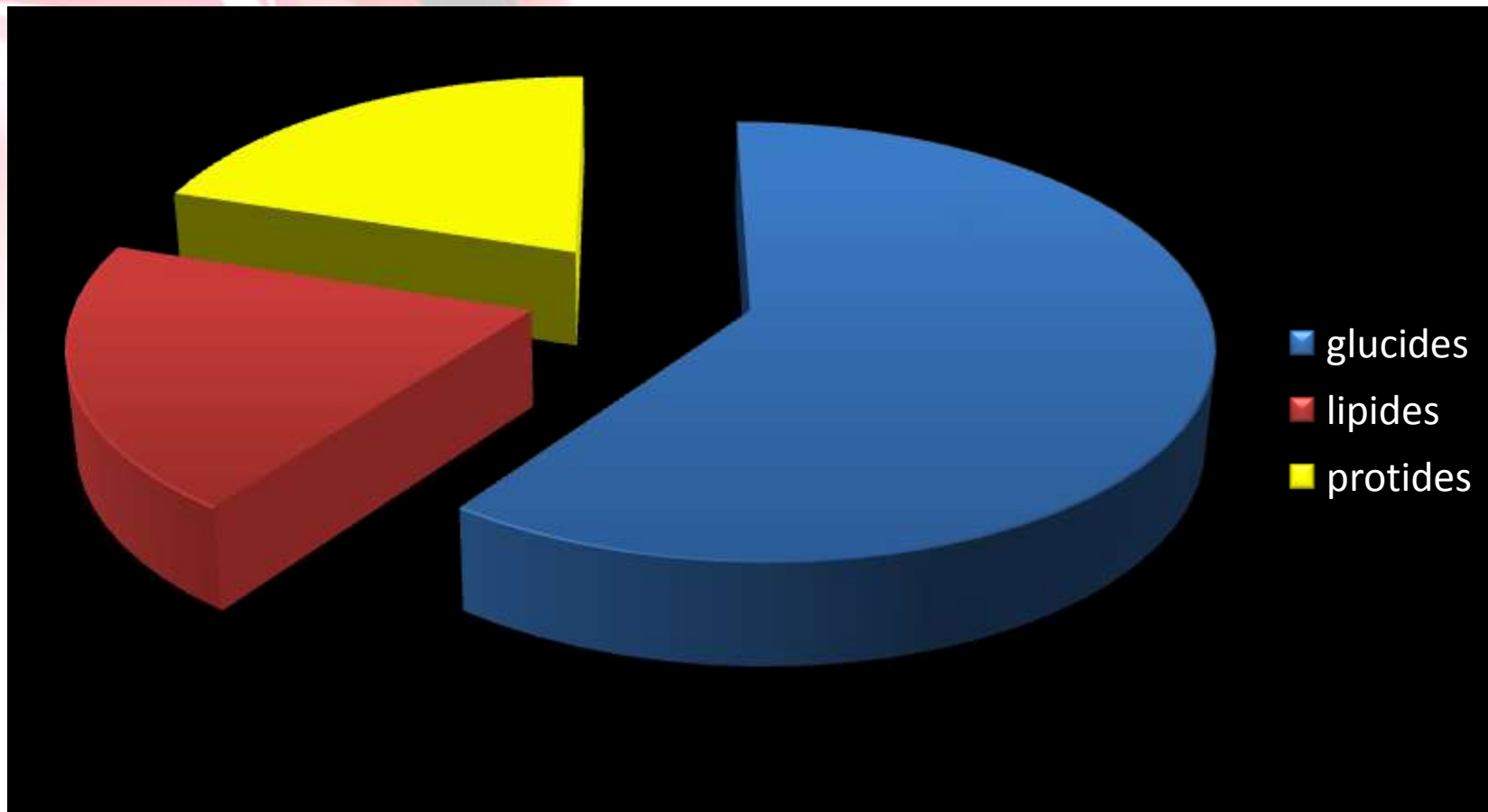
MINISTÈRE
DES SPORTS





LA RATION QUOTIDIENNE

La nutrition du cycliste au quotidien



L'appareil digestif



1 - La bouche

Les aliments sont introduits dans la bouche. Ils sont réduits en petits morceaux par les dents et **lubrifiés** par la salive. Ce liquide sert aussi à digérer en partie l'amidon, un élément qui se trouve, entre autres, dans le pain. Puis la langue pousse la nourriture mastiquée au fond de la bouche.

2 - L'œsophage

En se contractant, il conduit les aliments dans l'estomac.

Le foie

Il fabrique et stocke la bile dans la vésicule biliaire. La bile est ensuite envoyée dans l'intestin grêle. Elle sert à digérer les graisses.

4 - L'intestin grêle

Il termine la transformation des aliments grâce aux sucs digestifs fabriqués par le pancréas et à la bile venue du foie. La **muqueuse** de l'intestin fait ensuite passer les éléments nutritifs, appelés aussi « nutriments », dans le sang.

3 - L'estomac

Il brosse les aliments pendant plusieurs heures grâce à des contractions musculaires. De l'acide et des sucs digestifs (des produits chimiques) réduisent les aliments en morceaux encore plus petits. Ils se transforment peu à peu en une sorte de bouillie.

Le pancréas

Il fabrique un suc digestif (le suc pancréatique), qu'il déverse dans l'intestin grêle.

5 - Le gros Intestin

Il récupère ce qui reste des aliments et qui ne peut être absorbé par le sang. Il rejette ces déchets sous forme d'excréments par l'anus.

Organe ayant pour fonction de produire des sucs ou de la bile permettant la digestion.

AIR FROIDE



Pour pouvoir utiliser les aliments que tu avales, ton corps doit les digérer, c'est-à-dire les transformer et les réduire en de minuscules morceaux, les nutriments. C'est le rôle du système digestif, un long tube partant de la bouche et allant jusqu'à l'anus.

La digestion

1 07:50

Les aliments sont mastiqués dans la bouche grâce aux dents et recouverts de salive avant de descendre par l'œsophage jusqu'à l'estomac.

2 08:00

Les aliments restent 3 à 4 heures dans ton estomac. Aspergés d'acides, ils se transforment en bouillie. Les **féculents** et les sucres sont digérés en premier, les graisses en dernier.

3 12:00

La bouillie passe ensuite dans l'intestin grêle où elle est aspergée de produits chimiques issus du foie, du pancréas et de l'intestin. Elle se décompose alors en nutriments et passe dans le sang. Celui-ci les acheminera vers les cellules en fonction de leurs besoins.

Le rôle du foie

Le foie produit une substance, la bile, qui facilite la digestion des graisses. Il trie aussi ce qui doit ou non passer dans le sang.

4 22:00

Le reste passe dans ton côlon puis dans ton rectum pour y être stocké jusqu'à ce que tu ailles aux toilettes.

5 19:00

Les substances dont notre corps n'a pas besoin continuent leur voyage dans le gros intestin. L'eau y est séparée du reste.

07:45

La flore intestinale

La flore intestinale se compose des nombreuses **bactéries** qui vivent dans notre gros intestin et notre côlon. Certaines sont bonnes, d'autres mauvaises pour notre santé. Quand les bonnes bactéries sont plus nombreuses que les mauvaises, la digestion se passe bien. Dans le cas contraire, la digestion est perturbée. Pour avoir un bon équilibre, consomme des aliments contenant des **probiotiques**.



MINISTÈRE DES SPORTS



- E. Brunet



VITAMINES, OLIGO-ÉLÉMENTS ET ANTI-OXYDANTS

Exercice intensif

Besoins en fer, cuivre, manganèse, magnésium, sélénium, sodium, zinc, et vitamines A, C, E, B6 et B12
importants

Nutriments riches tels que les légumes, les fruits, les fèves, les graines, les viandes maigres, les poissons, les produits laitiers et les huiles non saturées

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet



L'HYDRATATION

- L'eau est indispensable
- > 60% du poids du corps
- Le besoin est permanent
- Boire avant la sensation de soif
- Boire par prises fractionnées du matin au couché 1,5 L par jour, plus boire en mangeant
- Pendant l'effort un bidon toutes les heures



Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet



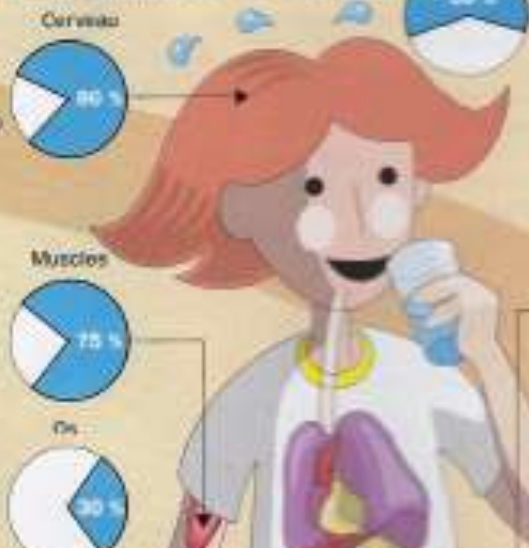
L'eau nous est indispensable



Le sport

Le sport entraîne une perte en eau. En effet, lorsqu'on fait travailler ses muscles, ils s'échauffent. L'organisme fabrique alors de la sueur pour faire baisser la température du corps. Un sportif peut ainsi perdre 2,5 litres d'eau en 1 heure. Il faut donc boire lorsqu'on s'active, surtout s'il fait chaud, et avant d'avoir soif.

Composition en eau du corps



Boire, c'est vital

Pour être en bonne santé, il faut consommer 2,5 litres d'eau par jour. Entre 1 et 1,5 litre en buvant (6 à 9 verres d'eau par jour), mais aussi 1 litre en mangeant. Boire apporte aussi au corps de nombreux minéraux indispensables pour la santé.

Les reins

Au bas de notre dos, ils permettent de trier ce qui est utile ou pas dans le sang. Ce qui n'est pas utile part dans la vessie avec tous les déchets : c'est l'urine.

La vessie



L'hygiène

L'eau est indispensable à la propreté du corps. Se laver chaque jour permet d'enlever la transpiration et les impuretés. Pour se débarrasser des microbes porteurs de maladies qui s'accroissent sur notre peau, il faut se laver les mains avant le repas et après être allé aux toilettes. Et ne pas oublier de se brosser les dents !

Les aliments

Les aliments nous apportent de l'eau chaque jour. L'eau est aussi indispensable pour laver ou cuire les aliments.

Composition en eau des aliments





L'HYDRATATION

La nutrition du cycliste au quotidien

Perte 1% poids en
Eau

Diminution de
10% performance



MINISTÈRE
DES SPORTS

CNDS Le sport
pour tous



Conseil régional



Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Formation Fédérale - E. Brunet

L'HYDRATATION

- Boire avant l'effort de l'eau
- Boire une boisson enrichie en glucose pendant l'effort avec une pointe de sel (1 sachet de sel de la cantine !)
- Après l'effort boisson riche en bicarbonates et sodium (Vichy Célestin, Saint Yorre, Badoit) avec des glucides (sirop ou jus de fruit)
- Attention à certaines boissons énergétiques

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional

Formation Fédérale - E. Brunet

BIEN S'HYDRATER

- Toujours avoir SA bouteille
- Boire de l'EAU
- Laver SES bidons après chaque sortie
- Utiliser une boisson glucosée pendant l'exercice avec du sel s'il fait très chaud
- Boire de l'eau gazeuse + jus de fruit après l'effort

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet



VITAMINES ET OLIGO ELEMENTS - REGLES

- Prendre tous ses repas normalement
- Manger et faire des variétés d'aliments
- Systématiser des collations légères et nutritives
- Réduire les « fast-foods », les boissons énergisantes, les barres sucrées chocolatées...
- Privilégier fruits et légumes secs
- Manger des aliments de saison

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet



VITAMINES ET OLIGO ELEMENTS - REGLES



Inclure des fruits et des légumes à chaque repas. Les couleurs vives de beaucoup de fruits et légumes sont un signe de haute teneur en vitamines et anti-oxydants. Faites en sorte de remplir votre plat avec des aliments hautement colorés pour vous assurer d'un apport suffisant de l'ensemble de ces composants diététiques favorable à la santé. Il est bon de s'assurer que vous “ **mangez en arc-en-ciel** ” chaque jour en choisissant des fruits et des légumes de chacun des schémas suivants:

- Blanc : chou-fleur, bananes, oignons, pommes de terre
- Vert : brocoli, salade, pommes vertes et raisins
- Bleu/violet : myrtille, prune, raisins
- Orange/Jaune : carotte, abricot, pêches, orange, mangue
- Rouge : tomates, pastèques, cerises, baies, pommes rouges, agrumes rouges

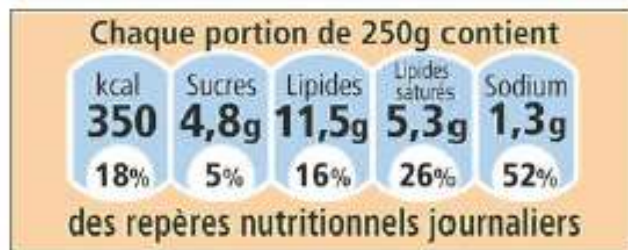
Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional

Formation Fédérale - E. Brunet

APPRENDRE À LIRE LES ÉTIQUETTES



Comprendre l'étiquetage alimentaire



QUELQUES FAUSSES IDEES





QUELQUES FAUSSES IDEES

- Après la course, je peux manger n'importe quoi...



EN CAFETERIA OU AU RESTO

- Se renseigner des établissements sur le trajet / le lieu du déplacement
- Vérifier l'horaire du repas
- Planifier ce que l'on doit manger (*veille d'épreuve, avant l'entraînement, soir de compétition...*)



Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet



EN CAFETERIA OU AU RESTO

- *Le menu fournit de précieuses indications.*

« frit, croustillant, pané, à la crème, au beurre, gratiné et sauce au jus ... »

Forte teneur
en matière
grasse

« cuits à la vapeur, grillés, bouillis, grillés au feu de bois, pochés ... »

Meilleur
choix



EN CAFETERIA OU AU RESTO

Planifier de que l'on doit manger



Se renseigner sur les
informations nutritionnelles



Se détendre et manger
lentement



PRÉFÉRER LE REPAS EMPORTÉ

- Eviter les « sandwiches » tout prêt
- Interdiction de chips, charcuterie, biscuits...
- Boire de l'eau
- Pensez aux fruits et légumes
- N'oubliez pas un laitage
- Respecter la quantité (*1 sandwich ne peut remplacer 1 entrée + 1 plat*)



PRÉFÉRER LE REPAS EMPORTÉ

E
X
E
M
P
L
E

- Une salade verte + parmesan + betteraves + œuf cuit en tranches + sel + poivre
- Une « mignonette » d'huile d'olive
- Une tranche de jambon (à la coupe = 100 g environ), éventuellement dans un sandwich avec salade et Saint Moret
- Une portion de féculents (riz, pâtes, blé) avec tomates, maïs, (et légumes de saison crus ou cuits). Avec un filet d'huile d'olive
- Un laitage
- Une portion de fruits frais

LES BONS USAGES ALIMENTAIRES

- S'hydrater en permanence (bouteille d'eau personnelle)
- Recharge glucidique après chaque effort
- Ne pas sauter de repas
- Prévoir et planifier ses repas lors de déplacements à l'extérieur
- Toujours disposer de fruits frais de saison, de fruits secs
- Privilégier les huiles polyinsaturées
- Diminuer les mauvaises graisses ou celles cachées

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional

Formation Fédérale - E. Brunet



MINISTÈRE
DES SPORTS

CNDS Le sport
pour tous





La nutrition du cycliste au quotidien

Questions ?



Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet



MINISTÈRE
DES SPORTS

CNDS Le sport
pour tous