

NUTRITION ET ESCALADE



SPORTDIET
NUTRITION ET PERFORMANCE

1





SPORT ET
NUTRITION

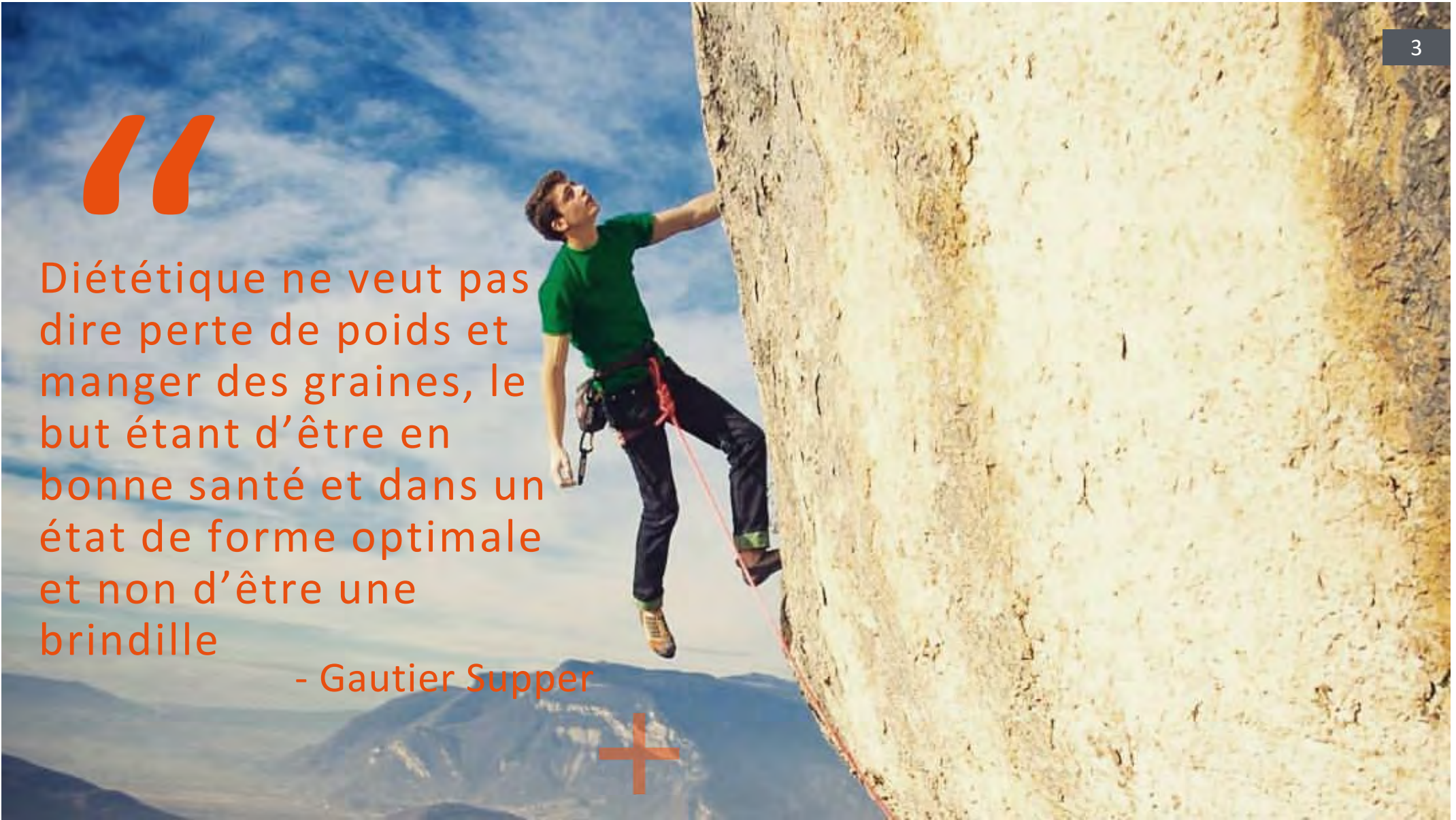
L'ENTRAÎNEMENT
COMMENCE DANS
L'ASSIETTE

“

Diététique ne veut pas dire perte de poids et manger des graines, le but étant d'être en bonne santé et dans un état de forme optimale et non d'être une brindille

- Gautier Supper

+



SPORT ET NUTRITION, DES IMPACTS ET RELATIONS MESURABLES



50 %

Des abandons sur les ultra et triathlons sont causés par des troubles digestifs



30%

De coureurs en hyponatrémie sur les longues distances



10%

De perte de performance musculaire pour 1% de déshydratation



VITESSE ET
DISTANCE
PARCOURUE

Diminuées en 2nde mi-temps si la déplétion en glycogène n'est pas anticipée



7%

De limitation de la perte musculaire avec une récupération nutritionnelle



1

Raisonner densité
nutritionnelle

2

Adapter ses
habitudes
d'achats

3

Adapter son
alimentation à sa
pratique sportive

4

Prévenir plutôt
que guérir



LES SPITS NUTRITION DU GRIMPEUR

Quelques points d'ancrage
simples pour assurer les bases





NE MANGER PAS DES
CALORIES,

MANGER DES
ALIMENTS !



« Le gourmet est un gourmand qui, sous prétexte de nourrir ses muscles et fortifier son ossature, essaye par jeu et par goût d'étonner et réjouir son palais »

- Dr Pierre Belleudy
Médecin fédéral





C O M P A R A T I F

OPTION 1



OPTION 2



Distinguer et
décorrélérer densité
nutritionnelle et
densité calorique



OPTION 1



CALORIES : 620 KCAL

Glucides : 67 g

Protéines : 21 g

Lipides : 29 g dont 58 % acides gras saturés

Fibres : 5 g

Magnésium : 62 mg

Potassium : 757 mg

Vitamine C : 3 mg

OPTION 2



CALORIES : 690 KCAL

Glucides : 50 g

Protéines : 41 g

Lipides : 33 g dont 40 % acides gras saturés

Fibres : 12 g

Magnésium : 125 mg

Potassium : 1925 mg

Vitamine C : 92 mg

Extrait de « La cuisine à bloc »
Editions Amphora

LA COMPOSITION D'UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE?

VITAMINS AND MINERALS

NATURAL SUPPLEMENTS



COUVERTURE DES BESOINS JOURNALIERS

50% alpha-linolénique (AGPI)
23% manganèse
20% magnésium
6% potassium

52% sélénium
25% cuivre
8% zinc
5% calcium



**ET NON ! SIMPLEMENT 1
POIGNÉE DE FRUITS
OLÉAGINEUX !**

REMETTRE EN QUESTION SES HABITUDES D'ACHATS

Pour améliorer la densité nutritionnelle de son alimentation, il faut être attentif aux ingrédients de base consommés.





CHANGER SES HABITUDES PROGRESSIVEMENT

QUELQUES EXEMPLES

Sucre blanc
Farine blanche T45
Margarine
Nutella
Huile tournesol
Bonbons
Biscuits fourrés
Conserves



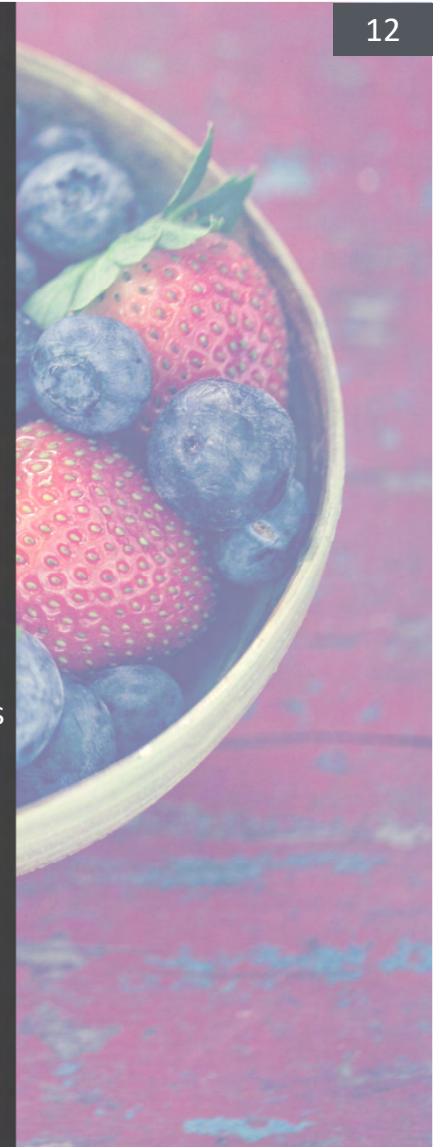
VERSION
PERFORMANCE

REEMPLACER PAR

Sucre complet, érable, miel
Farine semi-complète, de légumineuses
Beurre Bio
Purée oléagineux, pâte de noisettes
Variété d'huiles 1^{er} pression
Chocolat
Pain + chocolat, pain épices
Légumes surgelés



SPORTDIET
NUTRITION ET PERFORMANCE





QUELQUES INCONTOURNABLES



FRUITS A COQUE

HUILE COLZA/ NOIX

LEGUMES SECS

FRUITS SECS

CURCUMA RACINE

POISSONS GRAS ET
ŒUFS DE QUALITE



1

Riche en sucre (sirop de glucose, maltodextrine...)

2

Prédominance de saveur sucrée

3

Emballage non biodégradable pour les sorties extérieurs

4

Coût : 1,9€ à 2,5€/unité

1

Ingrédients à forte valeur ajoutée

2

Variété des saveurs et de l'impact nutritionnel (+/- fibres, protéines...)

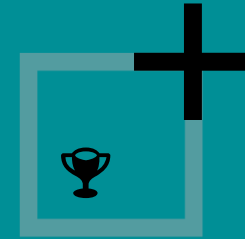
3

Pas d'emballages
Possibilité de congeler et utiliser « à la carte »

4

Coût : 30 à 40 cts d'€/unité

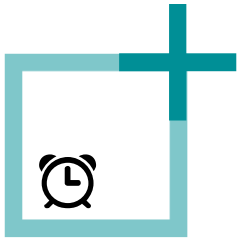




TIMING ET
FONCTIONNALITE
EN FONCTION DE
SON SPORT

DES POINTS CLÉS DE
REUSSITE

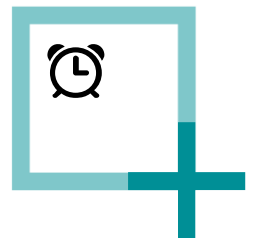




PETIT DEJEUNER
DU QUOTIDIEN



PETIT DEJEUNER
AVANT SEANCE



PETIT DÉJEUNER 1

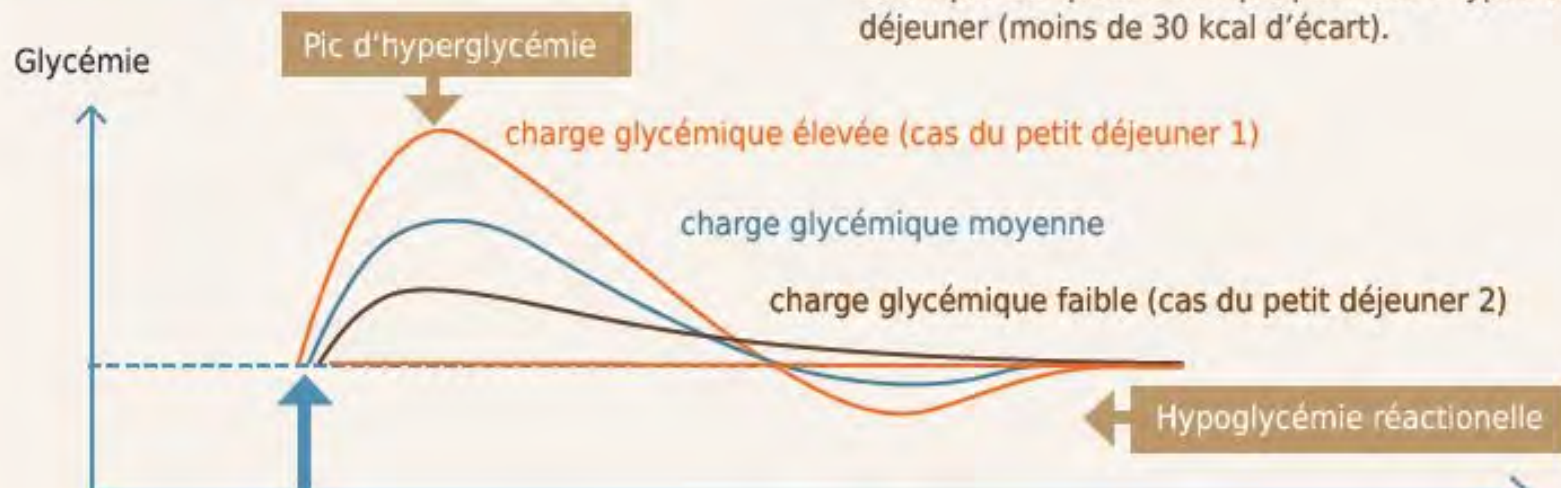
Petit déjeuner 1 composé de pain blanc + confiture + café + sucre + jus de fruits

Ce profil de petit déjeuner, avec **index glycémique élevé**, est très souvent en cause dans les coups de fatigue ou fringale de la matinée. En effet, il provoque une réaction importante de l'organisme (insuline) pour stocker ces glucides libérés trop rapidement et crée cette situation d'hypoglycémie réactionnelle.

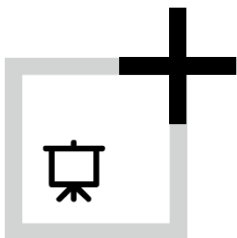
PETIT DÉJEUNER 2

Petit déjeuner 2 composé de pain de seigle + beurre + café sans sucre + fruit frais + 2-3 amandes

Ce profil de petit déjeuner, avec un **index glycémique bas**, n'entraîne pas de libération rapide de glucides dans l'organisme. L'utilisation de l'énergie sur la matinée est donc mieux gérée et évite ainsi le coup de pompe de 10 h ! Cette stratégie se combine parfaitement à une stratégie de régulation ou perte de poids puisque l'apport calorique est quasi-identique pour ces 2 types de petit déjeuner (moins de 30 kcal d'écart).

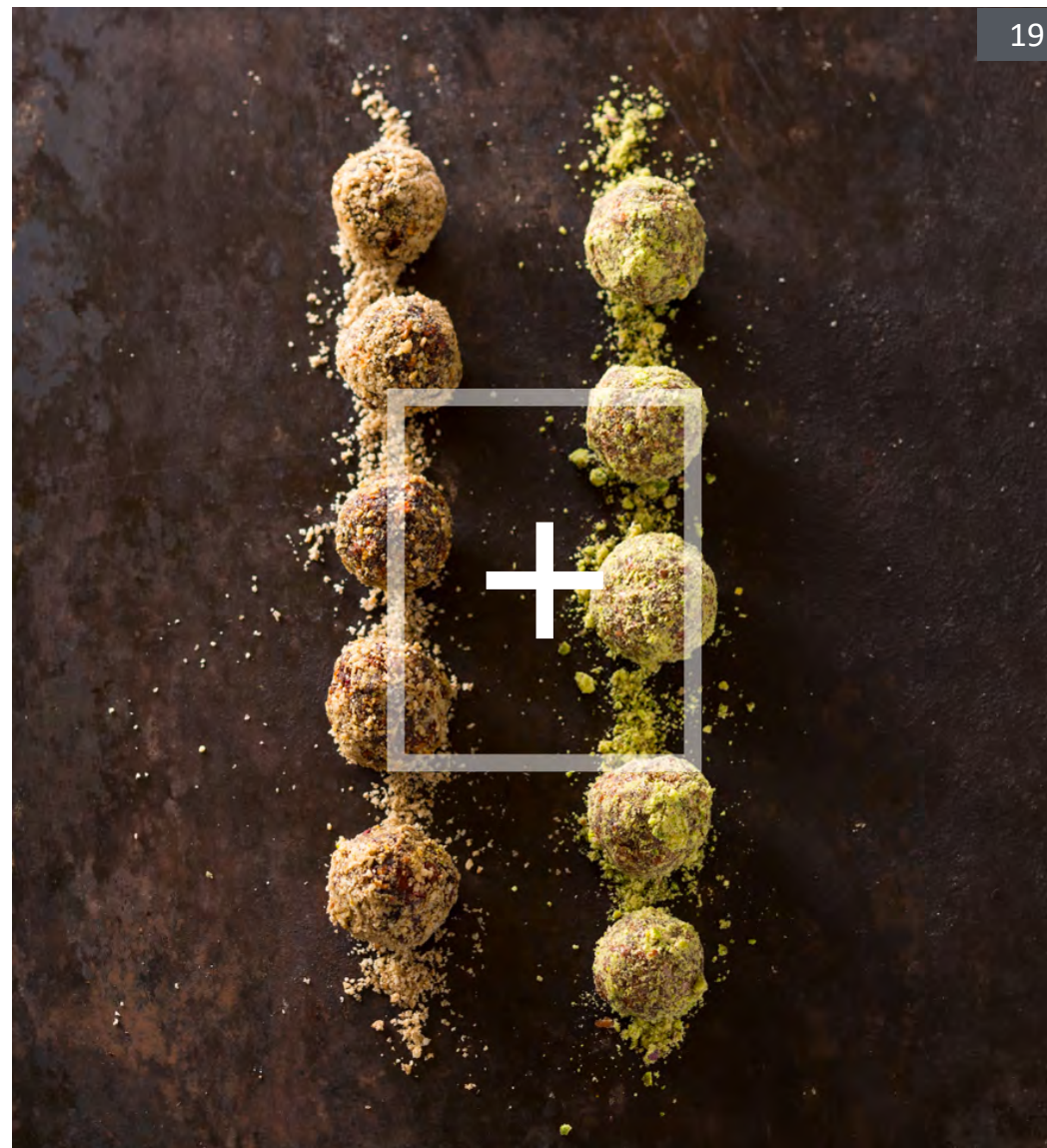


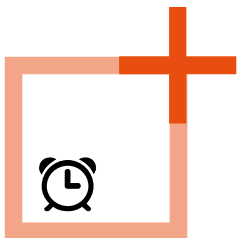




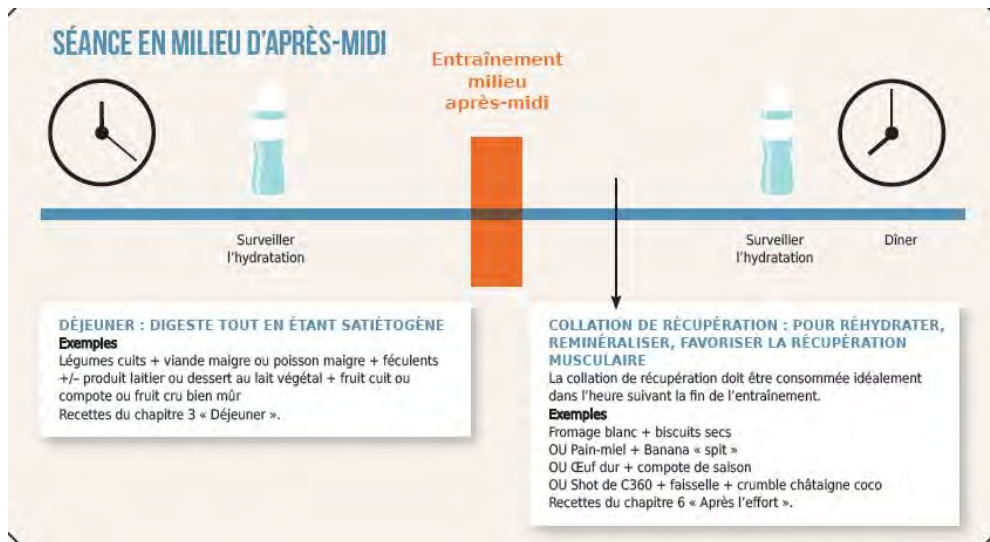
AUTOUR D'UNE SEANCE

- 1 HYDRATATION
avant et après la séance
- 2 COLLATION AVANT SEANCE
A ajuster en nature et contenu
selon délai avant l'effort
- 3 COLLATION APRES SEANCE
Profiter de l'effet anabolique
Règle de 3 R





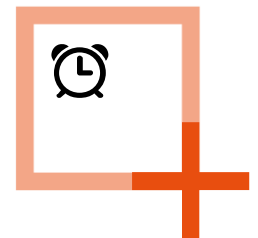
SEANCE SUR LE CRENEAU 12-14H



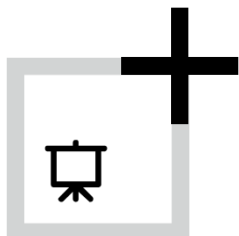
20

SEANCE EN MILIEU D'APRÈS MIDI

Extrait de « La cuisine à bloc »
Editions Amphora







PENDANT UNE SEANCE

1

HYDRATATION

Eau pure ou boisson effort

2

EN SALLE

Toutes les heures sur des séances longues ou répétées sous forme hydrique et/ou solide

3

OUTDOOR

Si on ne fait pas de pause repas: bien anticiper le dernier repas et prévoir des apports de petits volumes réguliers (cookies, pain épice, fruits secs, compote)

Pensez aux petites collations (1 main, 1 bouchée !)

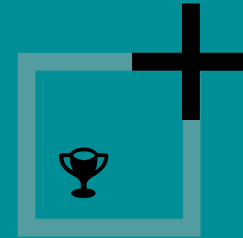




LAURENCE GUYON

« En grande voie, quand l'effort dure longtemps, j'aime bien manger très régulièrement et en petites quantités, en utilisant des barres aux amandes ou à la figue ou des pâtes de fruits. Je fais aussi du vélo de route et j'ai adopté la même stratégie (un gel ou une barre toutes les heures et une gorgée d'eau toutes les 10'). Ca évite les coups de fringale. »





PREVENIR PLUTÔT
QUE GUERIR



TENDINOPATHIES ET TRAUMATISMES MUSCULAIRES

PREVENTION ET TRAITEMENT



DESHYDRATATION CHRONIQUE

Bonne hydratation favorise le drainage des tissus par le renouvellement constant des échanges métaboliques



DESEQUILIBRE ACIDO BASIQUE

Favoriser une alimentation alcaline (légumes, légumes légumes !)



REGULATION DE L'INFLAMMATION

De bons apports en oméga 3
Utilisation de curcuma



FAVORISER LA CICATRISATION

Apports significatifs en oligo-éléments notamment zinc (viande, œuf, fruits de mer) et cuivre (légumineuses, céréales, avocat) et vitamine C pour la synthèse de collagène (poivron, kiwi, agrumes)

ACIDES GRAS ESSENTIELS

Conditionnent les échanges de cellules **impliqués dans le processus inflammatoire et de cicatrisation.**

Ils sont précurseurs de médiateurs cellulaires en particulier pour **mettre en jeu les protéines de l'inflammation** (les prostaglandines).

Ils sont impliqués dans l'expression de certains gènes, qui vont **favoriser la croissance de certaines cellules inflammatoires.**



POURQUOI? COMMENT?

BIEN ÉVALUER
LES ENJEUX

Un poids faible n'est pas nécessairement synonyme de performance.

FATIGUE
AUGMENTATION DU
RISQUE DE BLESSURE

Sensation faim, carences,
impact sur le système
immunitaire
Perte au détriment de la masse
musculaire

TRIADE DE LA
SPORTIVE

Troubles menstruels, baisse de
la densité osseuse,
comportements alimentaires à
risque
Répercussion à distance sur la
fertilité

TROUBLES DU
COMPORTEMENT
ALIMENTAIRE

Anorexie, boulimie, orthorexie
Conséquences sur l'image de
soi de perte/reprise de poids



GESTION DU POIDS DE FORME

Poids facile à maintenir avec une alimentation équilibrée, n'exigeant pas de restrictions alimentaires spécifiques et permettant la pratique sportive dans le confort et l'efficacité.



“

J'ai eu de gros problèmes de santé qui m'ont fait perdre du poids. C'est la première fois que j'ai pris conscience que le poids en escalade avait un impact réellement. Je me sentais super fort « je ne peux pas tomber c'est incroyable ! ».

J'ai vite pris conscience que je ne pourrais pas rester à ce poids là [...] il y a un risque de dépendance à cette sensation là.

J'ai vu à plusieurs reprises des gens qui ont maigri pour être plus affutés : ça a changé ces personnes. Dans leur comportement, leur façon d'être, leur vie sociale, ils étaient très faibles. C'est un constat assez terrible »

- Stéphane Julien



EN RESUME



NE PAS SOUS ESTIMER
L'IMPACT DE L'EXEMPLE
ET DU MESSAGE



S'ENTOURER DE PROFESSIONNELS



PRÉVENIR LES CONDUITES A RISQUE

100%

Manger simple, non
transformé et varié

100%

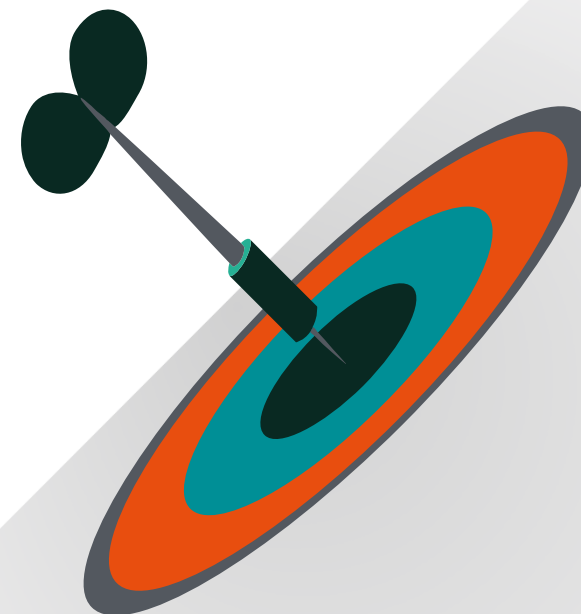
Assurer les bases
nutritionnelles

100%

Favoriser les stratégies de
long terme et préventive

100%

Bon sens et recul dans la
gestion du poids





LA CUISINE A BLOC

Judith Melka & Aurore Vial
Editions Amphora

BOUTIQUE FFME
LIBRAIRIES
MAGASINS SPÉCIALISÉES
Au Vieux Campeur, Le Yéti



[Escalade&Nutrition](#)



[escaladenutrition](#)

POUR NOUS
SUIVRE

JUDITH MELKA
CHEFFE CULINAIRE



www.omelette.eu



[Omelette.eu](https://www.facebook.com/Omelette.eu)



www.sportdiet.fr



[Sportdiet](https://www.facebook.com/Sportdiet)



[sport_diet_perf](https://www.instagram.com/sport_diet_perf)



[@sport_diet_perf](https://twitter.com/sport_diet_perf)