



LIGUE
NORMANDIE

ALIMENTATION ET SANTÉ



ALIMENTATION ET SANTÉ

Le tennis est un sport qui développe : la coordination, la précision, l'endurance, l'équilibre, la vitesse, la force musculaire, la mobilité articulaire et la concentration.

De plus, la mobilisation des bras, du dos et des jambes entraîne de nombreuses sollicitations articulaires et musculaires.

L'alimentation doit faire partie intégrante de l'entraînement pour permettre une utilisation optimale de ses capacités lors de la pratique du tennis, notamment en compétition.

Le sportif va apprendre à gérer ses repas, ses collations, ses boissons pour répondre à ses propres besoins.

C'est le but de ce livret qui s'adresse à tous, jeunes comme plus âgés.

Ce livret vous est présenté par la Ligue de Normandie de Tennis.

Rédaction : Marie Olivieri et Guillaume Levavasseur

Conception : Maxence Allais

SOMMAIRE

NUTRITION ET HYDRATATION : FACTEURS DE PERFORMANCE

Gestion du poids et impédancemétrie	P.4
Équilibre alimentaire	P.6
Les produits laitiers : besoin en calcium	P.8
Hydratation	P.9

BOISSONS ET COLLATIONS

Pendant l'entraînement	P.12
Avant le match : la ration d'attente	P.16
Pendant le match	P.19
Durant un tournoi classique	P.20
Durant un tournoi multichances	P.23
Après le match	P.26

GESTION DU POIDS ET IMPÉDANCEMÉTRIE

L'INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC)

Il se calcule en divisant le poids par la taille au carré :

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids (en kg)}}{\text{Taille}^2 \text{ (en m)}}$$

Tableau de l'indice de masse corporelle pour les sportifs après 16 ans et pour les adultes :

VALEURS DE L'IMC	<18	18-25	25-30	>30
POIDS	Maigreur	Poids dit normal	Surpoids	Obésité

Une consultation avec un(e) diététicien(ne) et/ou un(e) médecin du sport est recommandée si vous souhaitez vous fixer des objectifs de poids.

L'IMPÉDANCEMÉTRIE

C'est un facteur de performance calculé à partir du pourcentage de masse grasse du corps.

À partir de 16 ans et pour les adultes, le pourcentage « âge par rapport à la masse grasse » est à surveiller.

MASSE GRASSE TROP ÉLEVÉE

Dans ce cas, le risque de blessures est plus élevé et peut entraîner des blessures articulaires ou musculaires plus importantes.

MASSE GRASSE TROP FAIBLE

Cela peut entraîner une fatigue liée à l'entraînement qui aggrave le risque de blessures et une diminution de la résistance lors des matchs. Les femmes peuvent avoir des perturbations hormonales avec un risque d'arrêt des règles.

Pour un suivi de poids ou de masse grasse avant 16 ans, il est recommandé de mettre en place un suivi médical.

ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

LE MOINS POSSIBLE

Produits gras, sucrés et/ou salés, viandes transformées, boissons sucrées et/ou alcoolisées



À CHAQUE REPAS

Produits laitiers, poissons, fruits de mer, viandes rouges, œufs, légumineuses



À CHAQUE REPAS

Fruits à coque et graines



EN FONCTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Féculents



À CHAQUE REPAS

Fruits et légumes



TOUTE LA JOURNÉE

Eau et boissons non sucrées



© Food in Action

3 repas par jour + 1 collation, contenant :

- Minimum 1 fruit cru par jour
- Minimum 1 légume cru par jour
- Minimum tous les 2 Jours : huile de noix / huile de colza / noix / poissons gras
- 4 produits laitiers par jour (3 pour les adultes)*

**Chez l'adulte, le besoin en calcium est couvert par 3 produits laitiers par jour.*

Chez l'enfant et l'adolescent, en moyenne 4 produits laitiers par jour sont nécessaires pour favoriser la croissance, la régénération osseuse, et pallier à la contraction musculaire accrue chez le sportif.

Exemples de repas répondant aux besoins journaliers :

PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER ET DÎNER	GOÛTER
<ul style="list-style-type: none"> □ Fruits idéalement crus □ Féculents : pain / brioche / crêpe / pain au lait / pain de mie complet □ Noix / noisettes / amandes □ Beurre ou rien □ Produits laitiers : lait / fromage à tartiner de 8% à 20% de matières grasses¹ / yaourt / fromage blanc / petit suisse (idéal nature + 1 c. à café de sucre ou autre produit sucré) □ Jambon, oeufs 	<ul style="list-style-type: none"> □ Légumes : crus / cuits / soupe / gratin... □ Viande / poisson / œuf / tofu / équivalent protidique vegan □ Féculents : pâtes / riz / semoule / boulgour / quinoa / blé (Ebly®) / légumes secs... □ Huiles végétales crues : huiles de noix, de colza, d'olive □ Produits laitiers : fromage / laitage □ Fruits : crus / cuits 	<ul style="list-style-type: none"> □ Produits laitiers : lait / fromage à tartiner / yaourt / fromage blanc / petit suisse (idéal nature + 1 c. à café de sucre ou autre produit sucré) □ Fruits idéalement crus □ Féculents : pain / brioche / crêpe / pain au lait / pain de mie complet □ Sucre (le moins possible)

¹ Exemples : Cancoillotte®, fromage frais, Vache qui rit®, tous les fromages allégés, Ricotta®, Saint Moret®, Kiri®...

LES PRODUITS LAITIERS : BESOIN EN CALCIUM

Les besoins en calcium sont rarement couverts. Il est important de trouver ces produits laitiers quotidiennement.

On les retrouve notamment dans :



TOUS LES FROMAGES



LE LAIT DE VACHE

Les laits végétaux ne contiennent pas les mêmes quantités de calcium, voire aucun.



LE FROMAGE BLANC

Les petits-suisses et la faisselle sont également acceptés.



LES DESSERTS LACTÉS

Attention à la teneur en sucre très élevée : en moyenne 5 morceaux de sucre par pot. Crème caramel, yaourt aux fruits, crème dessert, riz au lait, île flottante.



LES YAOURTS NATURE

HYDRATATION

La soif signale que le corps est déjà en souffrance !

La durée des matchs étant imprévisible, l'hydratation est un paramètre fondamental dans la performance.

Les signes de déshydratation sont : une perte d'équilibre, des « fourmis » dans les mains, les pieds, un mal de tête ou un malaise.

En cas de très fortes chaleurs, le corps peut perdre jusqu'à 2 litres par heure par la transpiration.

SPÉCIFICITÉ DE L'ENFANT

Un enfant de moins de 8-10 ans a une capacité d'adaptation plus faible avec des débits de sueurs réduits. Par conséquent, en cas de fortes chaleurs :

- Les charges d'entraînements doivent être réduites.
- Les vêtements doivent être adaptés.
- Le temps et les méthodes de récupération doivent être privilégiés avec des temps de rafraîchissement.

La capacité d'adaptation s'améliore à partir de la puberté.

APPORTS ET PERTES EN EAU DANS LE CORPS



- **EAU DE BOISSON**
- **EAU DE L'ALIMENTATION :** légumes et fruits essentiellement



- **URINES** (quantité liée à la boisson)
- **RESPIRATION** (pertes peu importantes)
- **TRANSPIRATION :** attention à la température extérieure

LA COULEUR DES URINES

La couleur des urines est directement le reflet de l'état d'hydratation.

1	Je suis bien hydraté
2	
3	
4	Je ne suis pas suffisamment hydraté
5	
6	
7	Je suis déshydraté
8	

© Maison de la Nutrition

BESOINS QUOTIDIENS

PERSONNE <45KG

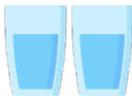
Pour une personne de moins de 45 kg, compter environ 1,2 litre/jour hors boissons d'entraînement.

PERSONNE >45KG

Pour une personne de plus de 45 kg, compter environ 1,5 litre/jour hors boissons d'entraînement.

Recommandations à suivre pour bien s'hydrater (hors entraînement) :

PETIT- DÉJEUNER	DÉJEUNER ET DÎNER	GOÛTER	DANS LA JOURNÉE
Un bol ou un grand verre	2 verres	Un bol ou un grand verre	Une bouteille de 500 mL



PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

La fréquence et la durée des entraînements doivent prendre en compte les besoins de récupération pour éviter trop de fatigue physique (musculaire - articulaire) et psychologique.

L'entraînement permet une meilleure adaptation de l'organisme à l'effort avec :



**Une augmentation
des réserves
d'énergie au niveau
musculaire**



**Une meilleure
endurance**



**Une meilleure
utilisation de
l'énergie disponible**

La durée des matchs étant imprévisible, il est nécessaire de boire et manger de façon adaptée pour maintenir un taux de sucre stable dans le sang (ou glycémie), en utilisant les sources d'énergies disponibles (sucres ou graisses).

BOIRE ET MANGER PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Cela permet de mobiliser des filières énergétiques utiles (aérobie et anaérobie) et d'adapter la digestion à l'effort.

Il faut :

- Apprendre à manger et à boire en fonction de la durée d'entraînement prévue.
- Habituer le système digestif à manger et boire pendant l'effort.



On considère qu'en dessous de 1 heure d'entraînement, il n'y a pas besoin de collation.

À moduler en fonction de :

- L'état de fatigue
- Des activités prévues dans la journée

À savoir : trop de sucre peut entraîner des désordres digestifs (lourdeur, nausées, diarrhées) et peut diminuer la performance.

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT			
DE MOINS D'1H		DE PLUS D'1H	
BOISSON	COLLATION	BOISSON	COLLATION
Eau plate	Pas de collation pendant l'entraînement	Eau plate	Barre énergétique / compote / oléagineux - fruits secs
		Boisson sucrée à 6%**	Pas de collation
		Boisson sucrée à 3%*	Barre énergétique / oléagineux

Notes pour la boisson :

- Eau plate : entre 200 et 500 ml/h et plus si chaleur
- Boisson sucrée à 3%* en été et à 6%** en hiver

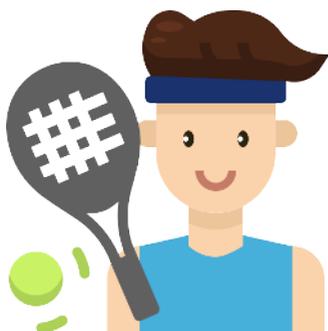
* 3% = 2/3 d'eau + 1/3 de jus de fruit - ou prévoir de diviser par 3 la quantité de poudre d'une boisson de l'effort isotonique

** 6% = 1/2 d'eau + 1/2 de jus de fruit - ou prévoir de diviser par 2 la quantité de poudre d'une boisson de l'effort isotonique

EN FIN D'ENTRAÎNEMENT

DE PLUS D'1H

<i>BOISSON</i>	<i>COLLATION</i>	<i>REPAS DE RÉCUPÉRATION</i>
Eau plate ou gazeuse : au moins 500 ml	<ul style="list-style-type: none">□ Fruits frais, en jus, agrumes□ Laitage : yaourt, yaourt au soja, lait fermenté, lait de vache, boisson au soja	<ul style="list-style-type: none">□ Protéines animales (volailles) / laitage□ Féculents□ Huile de noix ou noix entières□ Légumes□ Fruits frais



AVANT LE MATCH : LA RATION D'ATTENTE

La ration d'attente est un apport alimentaire qui va permettre d'attendre le début du match sans avoir faim ni perturber la glycémie.

La durée des matchs étant imprévisible, il faut prévoir de quoi boire et manger en attendant.

Important :

- Éviter de manger et boire au moins **30-45 minutes avant le début du match**
- Passage aux toilettes indispensable
- 5-10 minutes maximum avant d'entrer sur le terrain, prendre 2-3 gorgées de boisson d'effort

QUE BOIRE ?

Pour éviter de se déshydrater, d'avoir des lourdeurs gastriques et un risque de diarrhée, il est important de boire.

Toutes les 45 minutes :

EN AUTOMNE/HIVER	AU PRINTEMPS/ÉTÉ
Maximum : 150 à 200 ml , soit 1 gourde de 500 ml pour un minimum de 2 à 3h d'attente	Minimum : 200 à 250 ml , soit 1 gourde de 500 ml pour un maximum de 2h d'attente
Eau	
Si ration d'attente uniquement salée : boisson de l'effort à doser à 6%** de sucre maximum	Si ration d'attente uniquement salée : boisson de l'effort à doser à 3%* de sucre maximum

* 3% = $\frac{2}{3}$ d'eau + $\frac{1}{3}$ de jus de fruit - ou prévoir de diviser par 3 la quantité de poudre d'une boisson de l'effort isotonique

** 6% = $\frac{1}{2}$ d'eau + $\frac{1}{2}$ de jus de fruit - ou prévoir de diviser par 2 la quantité de poudre d'une boisson de l'effort isotonique

QUE MANGER ?

Vous pouvez manger toutes les 45 minutes environ, des **glucides**, des **lipides** et des **protéines** (voir les exemples en page 18).

Exemples :

RATION D'ATTENTE « SUCRÉ/SALÉ »	<ul style="list-style-type: none"> □ ½ pain au lait¹ □ Jambon sans couenne □ 1 ou 2 compote(s) sans sucre ajouté ou 1 fruit (poire, abricot, pêche, orange, mandarine)
RATION D'ATTENTE « FROMAGE »	<ul style="list-style-type: none"> □ ½ pain au lait¹ □ Petite portion de fromage (emmental, cantal, morbier, parmesan, mimolette, gouda) □ 2 carrés de chocolat
RATION D'ATTENTE « FROMAGE/SUCRÉ »	<ul style="list-style-type: none"> □ ½ pain au lait¹ □ Fromage frais à tartiner de 8% à 20% de matières grasses² □ 2 carrés de chocolat
RATION D'ATTENTE « FROMAGE/FRUIT »	<ul style="list-style-type: none"> □ ½ pain au lait¹ □ Fromage frais à tartiner de 8% à 20% de matières grasses² □ 1 datte sèche ou 2 abricots secs
RATION D'ATTENTE « SUCRÉE »	<ul style="list-style-type: none"> □ ½ pain au lait¹ □ Beurre □ 2 carrés de chocolat
RATION D'ATTENTE « VEGAN/ VÉGÉTARIEN »	<ul style="list-style-type: none"> □ Petite poignée de mélange apéritif salé (noisettes, amandes, noix) □ Fruits secs (2 abricots secs, 2 figues sèches, 1 datte, ½ poignée de raisin)

¹ ½ pain au lait peut être remplacé par 1 tranche de brioche tranchée ou 1 petit poing de pain ou ½ tranche de pain de mie (grande tranche)

² Exemples : Cancoillotte®, fromage frais, Vache qui rit®, tous les fromages allégés, Ricotta®, Saint Moret®, Kiri®...

PENDANT LE MATCH

Durant le match, le joueur doit prévoir des aliments faciles, rapides et adaptés à son organisme avec des boissons agréables et non écœurantes.

QUE MANGER ?

La première collation peut intervenir **à partir de 30 à 45 minutes de match.**



BANANE



NOUGAT



FRUITS SECS

QUE BOIRE ?

Il est recommandé de s'hydrater **dès le premier changement de côté** et à chaque changement de côté en buvant 200 ml à 500 ml/heure.

EN AUTOMNE/HIVER	AU PRINTEMPS/ÉTÉ
<ul style="list-style-type: none">□ Eau□ Eau + jus de fruit ou boisson de l'effort dosée de 6% de sucre□ Eau + citron pressé	<ul style="list-style-type: none">□ Eau□ Eau + jus de fruit ou boisson de l'effort dosée de 3% de sucre□ Eau + citron pressé
	<p>En cas de température extérieure >25°C, pensez à boire 3 à 4 gorgées chaque fois que possible.</p>

DURANT UN TOURNOI CLASSIQUE

Sur ce type de compétition, les joueurs sont susceptibles de jouer 1 ou 2 matchs dans la même journée et la durée des rencontres est imprévisible.

Pour se préparer au mieux, il est essentiel de prêter attention à son alimentation dès la veille.

LA VEILLE

Aliments fortement déconseillés



VIANDE ROUGE



FROMAGE À PÂTE CRUE OU DE TYPE BLEU



FAST-FOOD, PIZZA, KEBAB



ALIMENT NOUVEAU



Friture, chips, biscuits apéritifs



PÂTISSERIE, BISCUITERIE



SODA, JUS DE FRUIT



ALCOOL

Exemples de repas recommandés la veille au soir du 1^{er} match

MENU TRADITIONNEL	MENU VÉGÉTARIEN	MENU VEGAN
<ul style="list-style-type: none"> ▫ Légumes cuits en entrée ou accompagnement du plat ▫ Volaille ou poisson blanc ▫ Pâtes al dente / pommes de terre / quinoa / semoule ▫ Yaourt nature avec peu de sucre / fromage à tartiner ▫ Fruits crus : agrumes, kiwis, poires, pêches, abricots, nectarines, fruits rouges... ▫ Pain : facultatif ▫ Eau plate / eau gazeuse 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Légumes cuits en entrée ou accompagnement du plat ▫ Oeufs ▫ Pâtes al dente / pommes de terre / quinoa / semoule ▫ Yaourt nature avec peu de sucre / fromage à tartiner ▫ Fruits crus : agrumes, kiwis, poires, pêches, abricots, nectarines, fruits rouges... ▫ Pain : facultatif ▫ Eau plate / eau gazeuse 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Légumes cuits en entrée ou accompagnement du plat ▫ Tofu ▫ Pâtes al dente / pommes de terre / quinoa / semoule ▫ Salade verte avec des noix ou assaisonnée avec une huile de noix ou de colza ▫ Fruits crus : agrumes, kiwis, poires, pêches, abricots, nectarines, fruits rouges... ▫ Pain : facultatif ▫ Eau plate / eau gazeuse

Il est important de prévoir sur l'un de ces repas :

- Noix / huile de noix / huile de colza
- 1 fruit riche en vitamine A (fruit coloré à consommer cru)
- 1 ou 2 produit(s) laitier(s) le moins sucré possible

Sommeil

Pensez à avoir une régularité dans les heures de sommeil et éviter tout écran 30 minutes avant de dormir.

AVANT LE MATCH

LE PETIT-DÉJEUNER	
<i>1H30 À 3H AVANT LE MATCH</i>	<i>3H À 4H AVANT LE MATCH</i>
<ul style="list-style-type: none"> □ Café léger / thé / tisane / boisson au soja / crème de soja : 250-300 ml, soit 1 bol ou un mug □ Tartine (baguette ou pain de mie) / crêpe □ Beurre / confiture / miel □ Compote □ Yaourt nature avec 1 c. à café de sucre / 1 verre de lait / fromage (type emmental, mimolette, cantal, fromage à tartiner 8% de matières grasses) □ Jambon, oeufs 	<ul style="list-style-type: none"> □ Café léger / thé / tisane / boisson au soja / crème de soja : 250-300 ml, soit 1 bol ou un mug □ Tartine (baguette ou pain de mie) / crêpe □ Beurre / confiture / miel / boisson au soja / amande / purée de sésame / noix concassée □ Compote / fruit cru (poire, abricots, agrumes, pêche, nectarines, ½ banane) □ Yaourt nature avec 1 c. à café de sucre / 1 verre de lait / fromage (type emmental, mimolette, cantal, fromage à tartiner 8% de matières grasses) □ Jambon / bacon / blanc de poulet ou dinde / oeuf

APRÈS LE MATCH

DÉJEUNER / DÎNER	
<i>ENTRE 2 MATCHS :</i> <i>Minimum 45 min après un match et maximum 3h avant le prochain match</i>	<i>EN FIN DE JOURNÉE :</i> <i>Environ 1h après la fin du dernier match</i>
<ul style="list-style-type: none"> □ Même menu que les repas recommandés la veille au soir du 1^{er} match (page 21 de ce livret). 	

DURANT UN TOURNOI MULTICHANCES

Les tournois «Multichances» se déroulent généralement sur une ou deux journées avec 3 à 4 matchs par jour (formats courts).

Le temps de repos entre les matchs varie et il est important pour les joueurs de garder un équilibre alimentaire pour être prêt à jouer le match suivant.

Les conseils vus dans le précédent chapitre sur les boissons et repas à éviter la veille du tournoi avec les recommandations s'appliquent.

BOISSONS : ENTRE 2 MATCHS QUELQUE SOIT LA DURÉE D'ATTENTE

Pensez à vous hydrater et à manger aussitôt après la fin de votre match :

BOISSONS	
<i>QUAND LE MATCH SE TERMINE</i>	250-300 ml d'eau gazeuse ou plate pour la récupération du match qui vient de se terminer
<i>DANS LA PREMIÈRE PARTIE DU TEMPS D'ATTENTE</i>	Prévoir au moins 500 ml d'eau en complément et à ajuster selon la température,
Éviter de consommer des boissons de type sodas, jus de fruits ou boissons de l'effort pendant l'attente.	

COLLATION : ENTRE 2 MATCHS AVEC 1H D'ATTENTE

Évitez de manger un repas complet. Cependant, pensez à prendre une collation.



**Petite banane
+ Babybel®/emmental**



**Barre protéinée type
OverstimS®/Vegan Bar®
(STC®)**



**½ pain au lait avec
fromage à tartiner**



**2 ou 3 fruits secs
+ Babybel®/emmental**



**Orange + Babybel®/
emmental + 2 ou 3 noix**

COLLATION : ENTRE 2 MATCHS AVEC 1H À 2H D'ATTENTE

Dans ce cas, évitez toujours de manger un repas complet.



**½ pain au lait + jambon
+ 1 ou 2 compotes sans sucre ajouté
ou 1 fruit**



**½ pain au lait + beurre ou fromage
à tartiner + 2 carrés de chocolat**



**½ pain au lait + petite
portion de fromage
(emmental, cantal...)**



**1 poignée de mélange
apéritif salé (noisettes,
amandes, noix)
+ 2 fruits secs**



**½ pain au lait + fromage à
tartiner + 1 dattes sèche
ou 2 abricots secs**

REPAS : ENTRE 2 MATCHS AVEC PLUS DE 2H D'ATTENTE

Dans ce cas, vous pouvez manger un repas complet.

MENU TRADITIONNEL*	MENU VÉGÉTARIEN*	MENU VEGAN*
<input type="checkbox"/> Légumes cuits en entrée ou accompagnement du plat <input type="checkbox"/> Volaille ou poisson blanc <input type="checkbox"/> Pâtes al dente / pommes de terre / quinoa / semoule <input type="checkbox"/> Yaourt nature avec peu de sucre / fromage à tartiner <input type="checkbox"/> Compotes ou fruits crus : agrumes, kiwis, poires, pêches, abricots, nectarines, fruits rouges... <input type="checkbox"/> Pain : à éviter	<input type="checkbox"/> Légumes cuits en entrée ou accompagnement du plat <input type="checkbox"/> Oeufs <input type="checkbox"/> Pâtes al dente / pommes de terre / quinoa / semoule <input type="checkbox"/> Yaourt nature avec peu de sucre / fromage à tartiner <input type="checkbox"/> Compotes ou fruits crus : agrumes, kiwis, poires, pêches, abricots, nectarines, fruits rouges... <input type="checkbox"/> Pain : à éviter	<input type="checkbox"/> Légumes cuits en entrée ou accompagnement du plat <input type="checkbox"/> Tofu <input type="checkbox"/> Pâtes al dente / pommes de terre / quinoa / semoule <input type="checkbox"/> Salade verte <input type="checkbox"/> Compotes ou fruits crus : agrumes, kiwis, poires, pêches, abricots, nectarines, fruits rouges... <input type="checkbox"/> Pain : à éviter

**Possibilité d'utiliser les ingrédients proposés pour préparer une salade assaisonnée avec de l'huile de noix ou de colza.*

SANDWICH TRADITIONNEL	SANDWICH VÉGÉTARIEN/VEGAN
<input type="checkbox"/> Pain aux noix/graines/complet <input type="checkbox"/> Jambon de porc ou volaille ou thon <input type="checkbox"/> Beurre ou fromage à tartiner <input type="checkbox"/> 1 orange <input type="checkbox"/> 1 compote à boire sans sucre <input type="checkbox"/> Quelques noix	<input type="checkbox"/> Pain aux noix/graines/complet <input type="checkbox"/> Guacamole <input type="checkbox"/> Tomate séchée <input type="checkbox"/> Fromage ou équivalent végétal ou pâte de soja <input type="checkbox"/> 1 orange <input type="checkbox"/> 1 compote à boire sans sucre <input type="checkbox"/> Quelques noix

APRÈS L'EFFORT

Après l'effort, la récupération est un enjeu crucial chez le sportif.

Cela permet d'assurer une bonne récupération pour reprendre les entraînements rapidement et d'optimiser le stockage énergétique.

Au minimum 1h30 après l'effort, il est conseillé de prendre :

- Des aliments riches en anti-oxydants et **omégas 3** :
 - Vitamines C (fruits et légumes crus)
 - Vitamines A (légumes et fruits colorés)
 - Vitamines E (huiles végétales d'assaisonnement, crues)
 - Omégas 3 (noix ou huile de noix, huile de colza, poissons gras type sardines, maquereaux, saumon)
- Des aliments riches en **glucides lents** ou à index glycémique faible : féculents non surcuits (pâtes, pommes de terre, riz, semoule)
 
- Des **protéines bien équilibrées** pour la récupération musculaire (viandes, poissons, œufs, soja)
 
- On veille à ne pas irriter le système digestif avec :
 - Des aliments **trop gras ou frits**
 - Des aliments **riches en fibres** (choux, épinards, poireaux, légumes secs, framboises, pruneaux, poires...)

Exemples de repas d'après match :

<p>MENU TRADITIONNEL (POISSON)</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ Salade pamplemousse, crevettes, avocats, vinaigrette □ Saumon grillé, pâtes al dente, sauce tomate □ Yaourt nature ou sucré □ Poire pochée vanille / profiteroles... □ Pain : facultatif □ Eau gazeuse / eau plate
<p>MENU TRADITIONNEL (VIANDE)</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ Salade niçoise (tomates, anchois, olives, œuf dur) □ Poulet rôti, gratin dauphinois □ Yaourt nature ou sucré □ Crumble pomme-fraise aux noix et noisettes □ Pain : facultatif □ Eau gazeuse / eau plate
<p>MENU VÉGÉTARIEN</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ Salade de tofu, asperges, maïs au sésame et noix □ Galette de quinoa grillée, ratatouille □ Yaourt nature ou sucré □ Salade d'orange à la cannelle / île flottante... □ Pain : facultatif □ Eau gazeuse / eau plate
<p>MENU VEGAN</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ Entrée composée : mâche, asperges, noix, amandes □ Galette de tofu, pommes de terre, quinoa/ poivron □ Crème coco vanille / pomme caramélisée □ Pain : facultatif □ Eau gazeuse / eau plate

Éviter les sodas, l'alcool, la friture ou les plats trop gras.



LIGUE
NORMANDIE

LES ESSENTIELS

- ◆ Bien manger, facteur de performance
- ◆ Boire avant d'avoir soif
- ◆ Manger de façon adaptée et au bon moment
- ◆ Récupérer après l'effort

Si vous avez des questions ou besoin d'un conseil, n'hésitez pas à contacter l'un de nos experts.

Marie OLIVIERI

Diététicienne nutritionniste
du sport

marie.olivieri@fft.fr

Guillaume LEVAVASSEUR

Médecin du sport

guillaume.levavasseur@fft.fr

VERSION NUMÉRIQUE

