



**CFG**  
**Equipe de France**  
**2016-2017**  
**Suivis nutritionnel**

**Fellag Miriame**  
**Nutritionniste du sport**

## **LA SECHE**

### **Principes :**

**limiter les apports en graisses.**

**Consommer des aliments à faibles indices glycémiques.**

**Augmenter vos apports en protéines.**

### **OBJECTIFS**

**Préserver la masse musculaire**

**Prévenir les carences**

**Eviter une perte de poids par déshydratation**



# Limiter les apports en graisses

Il faudra **LIMITER** et ne pas supprimer vos apports en graisses.

Il sera important que vous choisissiez de **BONNES** sources de graisses.

## Les bonnes graisses

- Toutes les huiles végétales: olive, colza, tournesol, noix... Pour bénéficier de leurs vertus et pour briser la monotonie n'hésitez pas à varier vos sources, à faire des mélanges...

Consommez les crues si possible ou choisissez une cuisson à basse température.

- Les fruits oléagineux: toutes les noix, ainsi que l'avocat et les olives sont des graisses de bonnes qualités.

- Mangez un poisson gras au moins deux fois par semaine:

Le saumon, le thon, les sardines, le maquereaux, le hareng, les anchois sont d'excellentes sources d'oméga 3, ces aliments vous aideront à préserver vos articulations, à stabiliser votre humeur, à préserver votre système cardio-vasculaire...

**Les « mauvaises » graisses** sont appelées ainsi car en excès elles sont néfastes pour votre système cardio-vasculaire. Cependant il faut seulement les **LIMITER** car elles ont un rôle à jouer dans votre organisme.

Très souvent ces graisses sont d'origines animales (viandes grasses, fromage, crème fraîche, beurre, yaourt à la crème...)

Mais il existe des mauvaises graisses végétales, notamment l'huile de palme que l'on retrouve couramment dans les produits industriels.

Graisses végétale	Quantité max	Graisses animales	Quantité max
Huile d'olive, colza, noisette, tournesol	1 cuillère à soupe (CAS) maximum par repas et par personne	Fromage	1 portion = entre 30 et 40 grammes
Noix	1 poignée maximum, une à deux fois par jour. De préférence à consommer comme collation	Beurre Crème fraîche	Une cuillère à café (CAC) 1 à deux fois par jour 2 CAC à la place du beurre

## Exemple de répartition dans la journée

	Petit déjeuner	Déjeuner	Collation	Diner
Jour 1	1 noisette de beurre	1 Cas d'huile d'olive 1/2 avocat	1 poignée d'amandes	2 CAC de crème fraîche
Jour 2	2 cac de beurre de cacahuète	10 olives	1 portion de fromage	2 CAS d'huile de colza

# Les glucides ( famille des sucres): carburant de l'organisme et élément stratégique

## Limiter les aliment à indices glycémiques (IG) élevés:

Cette catégorie d'aliment sera à consommer de préférence à proximité de vos entraînements. En dehors, ces aliments favorisent le stockage des graisses.

Voici une liste non exhaustive: pain blanc, tous les sucres (sucre blanc, miel, sirop d'érable), le chocolat, yaourt sucré, boissons sucrées, sorbet, jus de fruits.

Après l'entraînement ces produits sont un réel atout pour la récupération musculaire, surtout si vous les associez à des protéines. Le plaisir ayant sa place même lors d'une sèche, ils peuvent être consommés en petites quantités.

## Peut-on manger des féculents?

Oui et mille fois oui.

Les féculents sont un atout majeur dans la reconstitution de vos stock de glycogène. (réserve de sucre dans le muscle contribuant à l'endurance musculaire). Cependant il va falloir en réduire les portions pour forcer votre organisme à puiser dans vos stock de graisses.

Choisissez des féculents à faible indice glycémique et riches en fibres:

Pain complet, au céréale, riz complet, thai, basmati, pâtes complètes, légumes secs, quinoa, boulghour.

## Et les fruits?

Les fruits permettent de couvrir vos apports en fibres et vitamines C (surtout consommés crus)

Cependant ils sont sucrés, il faudra donc les limiter à 3 à 4 portions par jour maximum.

Les jus de fruits sont à éviter .

Les légumes par contre peuvent être consommés à volonté.

Dernières recommandations sur les glucides:

- Bannissez les produits industriels qui possèdent des sucres cachés.
- Sucrez vous même vos produits: exemple, choisissez un yaourt nature et ajoutez y une CAC de miel.

	Petit déjeuner	Déjeuner	Collation après entraînement	Diner
Jour 1	2 tranches de pain complet	5 à 7 CAS riz basmati	Lait chocolaté + 1 poignée de fruits secs	8 à 9 CAS d'haricots rouges
Jour 2	40 g de flocons d'avoines	5 à 7 CAS pâtes au blé complet	Compote+ un yaourt nature	5 à 7 CAS de quinoa

**NB: Les quantités ne sont pas représentatives: bien qu'elles soient vus à la baisse, certain d'entre vous devront en consommer moins et d'autres plus.**

**Les quantités seront à déterminer en suivi individuel.**

**Un bon repère: Ne mangez pas plus que votre faim!**

# Les protéines: le joker de la sèche!

## Où trouve-t-on des protéines?

- La viande: choisissez des viandes maigres, tel que les escalopes de veaux/ volailles, les biftecks et toutes viandes avec seulement 5% de matières grasses.
- Le poisson: hormis le poisson pané, vous pouvez tous les consommer.
- Les oeufs: On essayera de se limiter à 6 oeufs par semaine.
- Les produits laitiers:

Le lait, et les yaourts natures constituent d'excellentes collations de récupération après entraînements.

- Les compléments alimentaires:

La whey contient jusqu'à 90% de protéines.

La caséine en collation du soir vous permettra de calmer vos envies de sucrées.

Attention à choisir des compléments labellisés et n'appartenant pas à la liste de produits interdits par L'Association Française de Lutte contre le Dopage.

Ce nutriment est PRIMORDIAL en période de sèche il vous permettra:

- De préserver votre masse musculaire.
- De rendre vos repas plus consistant.

On peut consommer des protéines tout au long de la journée, cependant hyperprotéiné ne veut pas dire à volonté!  
3 portions de protéines au quotidien suffisent.

NB: les protéines sont acidifiantes pour l'organisme. Pensez à les associer avec des fruits ou des légumes.

Plus vous mangez de protéines et plus vous devez consommer d'eau.

## L'eau

Vous ne devez pas négliger votre hydratation.

Etant sportif vos pertes en eau sont supérieures: n'hésitez pas à boire 2 à 3 litre d'eau par jour.

Buvez en petites gorgées par plus de 500ml d'eau par demi heure.

### Liens utiles

[www.a fld.fr](http://www.a fld.fr)

[www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

[www.anses.fr](http://www.anses.fr)