

2013

ALIMENTATION

Jean Christophe Lamy

[Document réalisé par B.LE PANSE]





BENEDICTE LE PANSE

Docteur en Physiologie

Coach en Alimentation

Préparation Physique

Athlète Haut Niveau Force Athlétique

lepansebenedicte@yahoo.fr

+33 (0) 6 76 70 62 31

Implantée en région parisienne et en Champagne Ardenne Bénédicte Le Panse, athlète de Haut niveau en Force Athlétique défend des valeurs et des principes mis au service des personnes pour lesquelles la santé, le bien-être, la minceur et l'équilibre intellectuel riment avec équilibre alimentaire.

Ce que je vous propose : un bilan personnalisé, un diagnostic santé et un suivi individualisé en fonction de vos objectifs.

Le but étant de définir et comprendre les véritables raisons de notre rencontre afin de vous apporter une solution efficace ou bien viser un objectif différent.

Je suis là pour répondre à vos questions et disponible à tout moment.

Equilibre alimentaire

L'équilibre alimentaire doit permettre de combiner à la fois plaisir, santé et performance.

Pour cela, il suffit de savoir quels sont les aliments indispensables qui nous aident à nous construire et à les doser, en fonction de nos goûts et besoins respectifs. Les principes de base d'une alimentation équilibrée : apporter à l'organisme diverses catégories d'aliments.

La base d'un bon équilibre alimentaire est de se faire plaisir en mangeant de tout sans excès et à sa faim.

L'aliment "idéal" qui contient à la fois des protéines, lipides, glucides, vitamines, minéraux n'existe pas mais il n'existe pas non plus de "mauvais" aliment pouvant nuire à la santé (excepté dans le cas d'un excès déraisonnable de cet aliment).

Il est donc important pour équilibrer votre alimentation de puiser dans les 7 grandes familles d'aliments qui sont les suivantes :

- **Les poissons, les viandes et les œufs.**
- **Les laitages.**
- **Les fruits et les légumes.**
- **Les céréales, les féculents et les légumes secs.**
- **Les matières grasses.**
- **Les sucres.**
- **L'eau.**

Rappelons que l'équilibre alimentaire est un rapport entre besoins et dépenses. Il est impératif que vos apports alimentaires équilibrent vos dépenses énergétiques. Il est donc préférable d'augmenter votre activité physique, ce qui ne veut pas obligatoirement dire sport, plutôt que de réduire vos apports afin d'éviter les carences.

1- 5 fruits et légumes par jour

Ils représentent l'aliment « minceur » et « énergétique ».

Ils apportent sels minéraux, vitamines, oligo-éléments, eau et fibres.

Les fruits doivent être consommés de préférence en dehors des repas.

Les légumes sont des aliments indispensables pour une alimentation équilibrée qu'ils soient inclus sous forme de crudités ou bien cuits à la vapeur.

2- les poissons

Le poisson est un aliment riche en protéine et en acides aminés indispensables.

A consommer 2 à 3 fois par semaine.

3- les viandes

Privilégiez les viandes maigres sources de protéines 1 à 2 fois par jour. Cette source de protéine va entraîner une satiété plus importante.

Associez les viandes grasses a du riz, des pates, du soja, des légumes.

4- les produits laitiers

Aliments riches en calcium, vitamines et protéines

5-céréales, féculents et pains

Ce sont des sucres lents qui vont assurer une énergie physique importante. Privilégiez des aliments complets pour éviter le stockage sous forme de graisses.

6-les matières grasses

Privilégiez les matières grasses d'origine végétale (huile de colza, huile d'olive).2 cuillères à soupe par jour sont suffisantes.ces matières grasses permettent de fournir de l'énergie et véhiculent les vitamines.

7-Aliments riches en sucres

Attention à la consommation excessive.

A consommer avec ou après une activité physique..

8-les boissons

Consommez environ 1L et demi par jour ; l'eau est très riche en sels minéraux. Elle va permettre de purifier votre corps en éliminant les toxines. Elle reste indispensable au rééquilibrage alimentaire

9- le sel

Ne pas dépasser 6g par jour. La quantité se trouvant déjà dans les aliments absorbés, il faut donc limiter l'apport direct e cet ingrédient.

Bien être, Santé, énergie et Performance

Pour être en forme et en bonne santé notre corps a besoin d'énergie et d'apports de différents nutriments : les protéines, les glucides et les lipides.

Ces trois substrats énergétiques sont apportés par une alimentation équilibrée.

Les protéines :

Les protéines sont des molécules transformées en acide aminés qui vont être utilisées pour la construction et le renouvellement des tissus de l'organisme.

Un manque de protéines entraîne fatigue, fragilité, peu de résistance aux infections et surtout une fonte musculaire. L'idéal est de consommer 1g de protéines par jour et par kg de masse corporelle.

Les glucides :

Ils représentent les sucres et apportent l'énergie indispensable à l'organisme et à l'activité cérébrale.

L'organisme peut stocker ce sucre sous forme de glucose, glycogène dans le foie et les muscles, nécessaire à fournir à l'organisme l'énergie dont il a besoin.

L'insuffisance de glucides est parfois à l'origine de la prise de poids.

Les glucides à privilégier : sucres dits « lents » riches en amidon, vitamines, et minéraux et parfaitement assimilables par l'organisme (céréales, légumineuses, légumes secs..)

Les glucides à limiter : sucres dits « rapides » sont rapidement transformés en graisse et stockés dans le tissu adipeux si leur consommation est excessive.

Les lipides :

Ils sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Mais attention à ne pas en abuser car consommés en excès, ils peuvent entraîner une prise de poids et être à l'origine de certaines maladies.

Il existe trois grandes catégories de lipides :

- les saturés (présents dans les laitages, viandes, charcuteries, en fait tout ce qui provient de l'animal). Consommés en trop grande quantité, ces graisses se déposent sur la paroi des artères et peuvent entraîner du cholestérol et des accidents cardio-vasculaires.
- Les acides gras poly-insaturés doivent être consommés au quotidien, car ils sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme qui ne peut les synthétiser. Il est préférable de les consommer en même temps que des substances antioxydantes (vitamines A, C, E...) car ils ont tendance à s'oxyder rapidement et à devenir toxiques pour l'organisme. On les trouve dans les huiles de maïs, tournesol, soja, pépins de raisin, poissons...
- Les acides gras mono-insaturés quant à eux ont l'avantage de pouvoir baisser le taux de mauvais cholestérol sanguin. On les trouve dans certaines huiles végétales telles que l'olive ou le colza, dans l'avocat.... Il s'agit des oméga 3, oméga 6, et oméga 9.

Les fibres alimentaires:

Elles sont indispensables pour une bonne santé. Elles régulent le transit intestinal et « captent » une partie des lipides et des glucides, ce qui permet de réguler le taux de sucre sanguin et d'éviter l'excès de cholestérol.

Ce sont d'ailleurs d'**excellents coupe-faim**, car elles s'imbibent d'eau dans l'estomac, ce qui provoque une impression de satiété et diminue l'appétit.

Les vitamines :

Elles sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Elles renforcent l'organisme, préviennent le vieillissement et l'apparition de certaines maladies.

Les minéraux :

Calcium, magnésium, phosphore, potassium, sodium sont des minéraux essentiels à l'organisme, apportés par l'alimentation. Ils participent notamment à l'assimilation et au métabolisme des aliments, ainsi qu'au renouvellement des tissus. De plus, ils renforcent les défenses immunitaires de l'organisme.

Le pouvoir des plantes

Éliminer et mincir en douceur et en respectant son corps. Les plantes peuvent être une aide précieuse pour réussir à sculpter votre corps.

Le thé vert : aide minceur

Le thé vert est principalement indiqué pour l'amincissement et l'excès de poids par sédentarité. Il favorise la perte de poids grâce à la caféine qu'il contient. En effet, La présence de caféine favorise l'évacuation des graisses hors des adipocytes par stimulation enzymatique : les triglycérides de réserve sont mobilisés sous la forme d'acides gras libres facilement éliminés par l'organisme. L'extrait de thé permet d'accroître la thermogenèse (augmentation de la température corporelle) .Il va donc permettre de brûler plus de graisse. Les composés phénoliques présents dans les feuilles de thé vert diminuent l'assimilation des glucides et des lipides alimentaires et limitent ainsi le nombre de calories absorbées.

Le guarana : vitalité et minceur

Plante idéale pour lutter contre plusieurs facteurs : il est a la fois :

- anti stress
- anti fatigue et stimulant des activités physiques et cérébrales
- coupe faim naturel
- anti diarrhéique
- anti grippal et analgésique
- anti cellulite

Il stimule l'action de **brûler les graisses** stockées dans l'organisme au niveau des adipocytes. Ces plantes favorisent la **désincrustation de la graisse**, puis son **élimination**.

Il stimule la libération des catécholamines, dont l'adrénaline, qui permet à l'organisme de brûler de façon plus importante les graisses. Il contient également de la caféine qui va avoir un effet coupe-faim sur l'organisme et va diminuer la sensation de fatigue.

L'ananas : lutte contre la cellulite et la rétention d'eau

Utilisée principalement pour ses **propriétés désinfiltrantes** dans le cadre d'un remodelage corporel amincissant. Son usage est particulièrement recommandé en cas

de cellulite associée à une rétention d'eau ou de poids excessif. En effet, la tige d'ananas contient de grandes quantités d'enzymes protéolytiques, la *bromélaïne*, qui scinde les grosses protéines (qui sont anormalement secrétées dans certains tissus-cellulite, hématome- et qui donne la fameuse peau d'orange), accélérant ainsi leur digestion et facilitant leur évacuation.

Le charbon végétal : idéal pur un ventre plat

Excellent absorbant des gaz, des bactéries et des toxines contenues dans le tube digestif, il est actif en cas de ballonnements, colites, mauvaise haleine, douleurs abdominales, goût acide au réveil. Il permet de retrouver un ventre plat sans aucun effort.

La papaye : digestion difficile et cellulite

Elle contient un complexe enzymatique, la papaïne, qui est utilisée pour affiner la silhouette, plus particulièrement en présence de cellulite. Elle va permettre de digérer les protéines et le collagène impliqué dans la cellulite. Elle va également fractionner les pectines, sucres et lipides et va ainsi permettre de drainer, et d'évacuer les amas de graisses en excès

Le pissenlit : dépuratif

Action diurétique sûre et sans effet indésirable, il permet de nettoyer l'organisme en éliminant les toxines accumulées.

Il agit également au niveau digestif en augmentant l'écoulement de la bile et stimulant les foies paresseux. Les cures de pissenlit doivent se faire à chaque changement de saison et en cas d'excès alimentaires.

Méthode Le Panse

Cette méthode, respecte l'intégrité physique de chaque sujet en s'appuyant sur des bases scientifiques solides.

1^{er} Principe : favoriser les aliments de la culture biologique et éviter les aliments à index glycémique élevé qui entraînent une sécrétion d'insuline stimulant la croissance des cellules adipeuses.

2^{ème} principe : Eviter d'associer lipides et glucides ou protéines animales et féculents

Les glucides ne seront consommés que 2 ou 3 fois par semaineselon les objectifs ; cependant les protéines maigres peuvent être consommées à volonté du moment qu'elles soient consommées seules.

Les fruits sont autorisés de préférence en dehors des repas et les céréales doivent être consommées brutes.

3^{ème} principe : S'appuyer sur le fonctionnement naturel du corps, c'est satisfaire ses besoins en énergie, satisfaire son métabolisme et éviter ainsi le stockage des graisses.

Ainsi respecter son rythme biologique est important :

Favoriser les graisses le matin : la sécrétion de lipase est à son maximum et c'est elle qui assure la digestion des lipides. Cette enzyme permettra de métaboliser les graisses plus rapidement.

A midi, le système hormonal déclenche un 2eme pic de cortisol favorable a la protéase et a l'amylase.ces enzymes seront responsables de l'assimilation des protéines et des glucides.

Le soir, il faudra privilégier des aliments très faciles à assimiler, afin d'avoir un sommeil réparateur et éviter les aliments a index glycémique haut.

LE PETIT DEJEUNER

Un produit céréalier :
Pain Bio ou céréales

Un produit laitier

Un fruit de saison

Une boisson

Le produit céréalier :

Le pain complet contient plus de fibres, de minéraux et de vitamines et **bio** car sinon il contient plus de pesticides ; une cuillère à café d'oléagineux (purée d'amandes par exemple ou confiture bio) ou favorisez les pâtes à tartiner au fructose ou au maltitol pour accompagner votre pain ou bien 2 carrées de chocolat à plus ou moins de 70% de cacao.

Vous pouvez opter également pour des petits pains suédois, galettes de Sarasin, pain de seigle, pain noir allemand.

Eviter : pain blanc, pain de campagne, pain industriel, confiture classiques et allégées, pâtes à tartiner chocolatées.

Les céréales : Privilégiez les céréales à base de muesli ou bien les flocons d'avoine ; ou les barres de céréales à base de muesli, noisettes, amandes

Eviter : céréales à base de chocolat, trop sucrées.

Le produit laitier :

Il va vous permettre de vous apporter des protéines et du calcium. Si vous avez choisi l'option céréales, vous pourrez les associer avec du lait écrémé ou demi-écrémé ou du lait fermenté comme le nouvel **Activia** (nature ou vanille), ou encore pour varier, alternez avec des boissons végétales au soja, amandes, avoine

L'apport en protéines peut venir aussi de jambon, œufs, fromage.

Eviter : lait à base de chocolat, lait entier

Le fruit :

Choisissez **un fruit de saison**.

Eviter : smoothies

La boisson :

Réhydratez l'organisme. Thé, café, chocolat en poudre sans sucre ajouté (van hotten, poulain), choisissez en fonction de vos goûts.

Vous pouvez utiliser pour sucrer vos boissons : fructose (bio) ou crème d'amande

Eviter : sucre blanc en poudre et en morceau, miel et sucre roux

LE DEJEUNER

Protéines
Obligatoires

Légumes
Obligatoires

Féculent
Facultatif

Un dessert
Ou un fromage

LE DINER

Protéines
Obligatoires

Légumes
Obligatoires

Féculent
Selon l'objectif

Un dessert
Facultatif

Les protéines :

Viandes maigres : à volonté

L'escalope de veau (1% de graisses saturées)
Les volailles, à consommer sans la peau. L'escalope de dinde (1%) et blanc de poulet (moins de 2%).
Le jambon blanc découenné et dégraissé (1.1 à 1.5%).
Le jambon cru (1.7% dégraissé).
Le beefsteak, romsteak, faux-filet, filet (1.7% dégraissé).
Le rôti de veau (2%).
Le filet mignon de porc, le bacon (2%).
Le beefsteak haché à 5% de matières grasses (2%).
Le cheval (2%).
La côte de veau (3%).

A volonté également: (cuits et crus)

Les poissons

Les fruits de mer

Protéines végétales : soja, algues, champignons, tofu, quinoa

Viandes moyennement grasses et abats : moins souvent, et 100 grammes environ par repas.

L'andouillette (3.2%).
Le gibier (de 3% à 5%).
Le lapin (3.5%).
Les cuisses de volailles sans la peau (4%).

Viandes grasses : exceptionnellement

L'entrecôte de bœuf (5 à 8%).
Le bœuf pour pot-au-feu (6%).
La côtelette et le rôti de porc (6%).
Le gigot d'agneau ou de mouton (6%).
La côtelette d'agneau ou de mouton (8%).
Le beefsteak haché à 20% de matières grasses (10%).
La saucisse de francfort (10%).
L'épaule d'agneau ou de mouton (12%).

Le foie gras (17%).

Les légumes :

Tous les légumes y compris les légumes fruit tels que les tomates, les olives et l'avocat

Les légumes et les fruits sont à consommer à volonté, déjà pour les fibres, ensuite pour les vitamines et oligo-éléments

Eviter : les carottes cuites, la betterave

Les féculents :

Les haricots secs : flageolets, haricots blancs, rouges

Les pois secs : pois chiches, pois cassés

Les lentilles

Le riz complet brun, rouge, noir, violet et le riz sauvage

Le blé complet

L'orge

Le blé noir : sarrasin : galettes

Eviter : riz blanc, pain blanc, gâteaux de riz

Ils sont :

☛ Non obligatoire

Eviter : de les accompagner avec les viandes telles que : le veau, le bœuf, le cheval, l'agneau, le jambon ou un abat

Fromage et dessert :

Les fromages de vaches, de brebis

Les laitages à 0%

Les sorbets

Eviter:

Les laitages gras

Les crèmes desserts

QUELQUES REGLES :

4 fruits ou 3 jus de fruits frais par jour :

- Fruits secs : noix, noisettes, amandes, pistaches, abricots secs

Favorisez 2 à 3 laitages animaux ou boisson végétale par jour :

- Lait écrémé, lait de soja
 - Dessert à 0% mg
 - 2 boules de glace
 - 2 boules de sorbet

Buvez 1,5l de liquide par jour :

- Eau plate
- Tisane
- Thé
- Jus de tomate

Eviter : les sodas, le lait entier, les eaux aromatisées

Occasionnellement :

1 verre de vin

1 coupe de champagne

Eviter : les apéritifs sucrés : vins cuits, les vins moelleux et liquoreux, les méthodes champenoises, les liqueurs

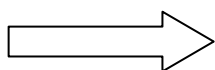
Eaux minérales	ph	Ca ++ Calcium	Mg++ Magnésium	K+ Potassium	Na+ Sodium	HCO3- bicarbonate	CL- Chlorure	SO42- sulfate	NO3- Nitrate	F- Fluor	Nature
Eaux plates											
TALIANS	7.1	596	77	2	7	290	8	1530	0.5	0.35	Eau sulfatée calcique et magnésienne
HEPAR	7	555	110	4	14	403	11	1479	2.9	0.4	Eau sulfatée calcique et magnésienne
CONTREX	7.2	486	84	3.2	9.1	403	8.6	1187	2.7	0.32	Eau sulfatée calcique et magnésienne
VITTEL	7.2	202	36	2	3.8	402	7.2	306	4.6	0.26	Eau sulfatée calcique
THONON	7.4	108	14	<1	3	350	9	13	12	ND	Eau faiblement minéralisée
EVIAN	7.2	78	24	1	5	357	4.5	10	3.8	ND	Eau faiblement minéralisée
PLANCOUET	6.9	36	19	6	36	195	38	43	0	>0.19	Eau faiblement minéralisée
ABATILLES	8.2	16	8	3	75	112	95	8	0	0.21	Eau faiblement minéralisée
VALVERT	7.3	67.6	2	0.2	1.9	204	4	18	3.5	>0.05	Eau faiblement minéralisée
VOLVIC	7	9.9	6.1	5.7	9.4	65.3	8.4	6.9	6.3	ND	Eau faiblement minéralisée
Eaux pétillantes											
ST YORRE	6.6	90	11	132	1708	4368	322	174	ND	9	Eau bicarbonatée et sodique
VICHY <small>celestin</small>	ND	103	10	66	1172	2989	235	138	ND	6	Eau bicarbonatée et sodique
ARVIE	ND	170	92	130	650	2195	387	31	0	0.9	Eau calcique et magnésienne bicarbonatée sodique
QUEZAC	6.1	241	95	49.7	255	1685.4	38	143	>1	2.1	Eau calcique et magnésienne bicarbonatée sodique
BADOIT	6	190	85	10	150	1300	40	40	ND	1	Eau calcique et magnésienne bicarbonatée
SAN <small>pellegrino</small>	7.7	208	55.9	2.7	43.6	219.6	74.3	549.2	0.45	0.52	Eau sulfatée calcique et magnésienne
SALVETAT	6	253	11	3	7	820	4	25	>1	ND	Eau calcique bicarbonatée
PERRIER	5.3	147.3	3.4	0.5	9	390	21.5	33	18.3	0.1	Eau faiblement minéralisée

Combinaison alimentaire

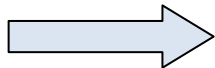
- Manger les nourritures très riches en féculents et les protéines lourdes séparément ; une digestion optimale nécessite que de tels aliments extrêmes "alcalins/acides" soient consommés à des moments différents.
- Manger les fruits à part parce qu'ils se digèrent très vite. Quand les fruits sont consommés avec n'importe quel autre aliment comme les céréales ou les viandes, ils créeraient une réaction croisée, fermenter et finalement putréfier en libérant des gaz toxiques.
- Manger les melons à part, en évitant de les manger avec n'importe quel autre fruit puisqu'ils pourraient ne pas être bien digérés en la présence d'autres fruits, et parce qu'ils se décomposent très facilement et rapidement.
- Manger seulement un seul féculent à chaque repas.
- Il ne faudrait pas mélanger les protéines animales lourdes avec les protéines végétales lourdes.
- consommer des produits laitiers avec des agrumes.
- esquiver les mélanges de fruits avec les pommes de terre.
- Les boissons froides et gazeuses ne doivent pas être bues après un repas car elles diminuent la digestion et provoquent l'indigestion.
- Le lait pourrait être incompatible avec les poissons, les viandes, les melons, les produits du lait caillé (comme le tofu), les agrumes, les pains et les cerises.
- Eviter de boire du lait de soja tout en mangeant des œufs. Cela s'expliquerait par le fait que le lait de soja pourrait réduire l'activité de la protéase, qui est utilisée pour aider le corps humain à assimiler les protéines (or les oeufs sont très riches en protéines).
- Les radis paraissent incompatibles avec le lait, la banane et les raisins secs.
- Les légumes de la famille des solanées (pommes de terre, tomates, aubergines, poivrons) ne devraient pas être consommées en combinaison avec les produits laitiers, les melons et les concombres.

- Les produits du lait caillé ne devraient pas être mêlés avec le lait, les boissons chaudes, les viandes, les poissons et les mangues.
- Les œufs ne devraient pas être mélangés avec les fruits, les fromages et les bananes.
- Le maïs ne devrait pas être combiné avec les dattes et les raisins secs.
- Ne mangez pas le kaki (le fruit) avec les pommes de terre douces. Ces dernières produisent de l'acide hydrochlorique dans votre estomac. Or cet acide peut contribuer à transformer le kaki en précipitant dans votre organisme. Et les précipitant peuvent devenir des pierres insolubles, que vous ne pouvez pas digérer ni expulser du corps.
- Ne pas consommer le lait et le chocolat ensemble. Bien que le lait soit riche en protéines et en calcium, le chocolat contient de l'acide oxalique. Consommés ensemble, le calcium du lait et l'acide oxalique du chocolat pourraient se mélanger et former de l'oxalate de calcium insoluble, qui est non seulement indigeste mais pourrait aussi provoquer la diarrhée.
- Ne pas mélanger : raisins, cenelles, grenades ou kaki avec des fruits de mer, vous risqueriez de devenir nauséux et avoir un estomac distendu et douloureux. C'est parce que ces fruits contiennent du tanin qui, quand ils sont combinés avec des protéines, pourraient produire des matières insolubles et indigestes. Il est souhaitable que vous mangiez ces fruits 4 heures après avoir mangé des fruits de mer.

QUELQUES REGLES...



A PRIVILEGIER....



A EVITER....

BOIRE 1 LITRE ET DEMI DE LIQUIDE
PAR JOUR

<p>Les eaux plates, gazeuses, aromatisées (glucides = 0)</p> <p>Le café, décaféiné, chicorée, thé, tisanes, infusions</p> <p>Le lait écrémé et demi écrémé</p> <p>Les jus de fruit frais</p> <p>Le jus de tomate, le jus de citron (non limités)</p> <p>Les sodas « light »</p>	<p>Les chocolats blancs</p> <p>Les bonbons sucrés</p> <p>Le vin rosé, le vin blanc moelleux et liquoreux</p> <p>Les méthodes champenoises</p> <p>Le cidre</p> <p>Les apéritifs sucrés : vins cuits</p> <p>Le pastis</p> <p>Les liqueurs de fruits,</p> <p>Les alcools</p>
---	---

<p><u>LES LEGUMES</u></p> <p>Tous les légumes y compris les légumes fruits comme la tomate, l'olive et l'avocat</p> <p>Le quinoa</p> <p>Frais, surgelés, en conserve</p> <p>Crus et/ou cuits</p> <p>La quantité de légumes n'est pas limitée</p> <p>Les soupes : épaissies avec la courgette, l'endive, la laitue, le champignon, la boule de céleri, le quinoa</p>	<p><u>LES LEGUMES</u></p> <p>La carotte cuite</p> <p>La macédoine de légumes</p> <p>Betterave</p> <p>Le potiron, le potimarron</p>
---	--

*A l'eau, à la vapeur, au gril, au four, aux micro-ondes, au wok, à partir de matières grasses,
Beurre et margarine
Huile d'olive, de colza, de noix, de noisettes, de tournesols, de pépins de raisins, d'argan, ISIO 4
Crème cuisine à moins de 15% de matière grasses
Crème cuisine de soja,
Les vinaigres,
Le citron,
La moutarde forte
Mayonnaise « maison »
Le sel, le poivre, les herbes, les épices, les aromates : ails, oignons, échalotes, câpre, cornichon...*

LES FECULENTS = LES AMIDONS

NATURELS

La patate douce

Les haricots secs : flageolets, haricots blancs, haricots rouges

Les pois secs : pois chiches, pois cassés

Les lentilles

Le riz complet brun, rouge, noir, violet

Le riz sauvage

Le blé complet : pain bis, pâtes de blé complet, semoule de blé complet, farine de blé complet : tartes, biscuits, gâteaux, quiches, pizza

L'orge : semoule d'orge

Le blé noir = sarrasin : galettes, pâtes de sarrasin (Crozet), pâte à pizza de sarrasin

INDUSTRIELS = RAFFINES (ajout d'amidon)

Les riz basmati et thaï

Le blé décortiqué = eblé

La farine de blé raffinée (blanche) : les pâtes sèches et les pâtes fraîches, la semoule de blé, les biscuits salés et sucrés, les gâteaux, les pâtisseries, les tartes salées, les quiches, les pizzas, les crêpes

LES FECULENTS

NATURELS

La châtaigne

Le maïs

INDUSTRIELS ET RAFFINES

La farine de maïs : galettes, biscuits apéritifs

La farine de riz : galettes

Les riz blancs à cuisson rapide

Les pains blancs et viennoiseries

LA REGLES DES FECULENT OU DES AMIDONS

- 1-NON OBLIGATOIRE
- 2-UN SEUL PAR REPAS (selon objectif)
- 3-SALE OU SUCRE
- 4-JAMAIS SEUL
- 5-TOUJOURS ACCOMPAGNE DE
PROTEINE(S) ET DE LEGUME(S)
- 6-FREQUENCE HABITUELLE

<p><i>PAIN OU CEREALES</i></p> <p><i>Pain bis = pain aux céréales, pain complet, pain intégral, pain de son, pain de seigle, pain noir allemand, pain d'épeautre</i></p> <p><i>Galettes de Sarrazin</i></p> <p><i>Petits pains suédois, biscottes, Wasa, cracotte</i></p> <p><i>Céréales: flocons d'avoine, muesli</i></p> <p><i>Les quantités sont volontairement non définies</i></p>	<p><i>PAIN OU CEREALES</i></p> <p><i>Pains blancs, baguette, pain de mie, pain brioché, viennoiseries</i></p> <p><i>Pain industriels : Harry's, Jacquet, Pasquier</i></p> <p><i>Pain blanc de levain</i></p> <p><i>Galettes de maïs</i></p> <p><i>Crackers</i></p>
---	--

<p><i>QUE METTRE DANS LE PAIN</i></p> <p><i>Beurre ou margarine</i></p> <p><i>Fromage, charcuterie : pour les bouches salées</i></p> <p><i>Confiture sucrée au fructose (vivis), marmelade de fruits</i></p> <p><i>Chocolat noir à plus de 70% de cacao</i></p> <p><i>Chocolat au lait sucré au fructose</i></p>	<p><i>Confiture classiques et allégées</i></p> <p><i>Les pâtes à tartiner chocolatées</i></p> <p><i>Les autres chocolats au lait, les pralinés</i></p>
--	--

PRENOM : JEAN CHRISTOPHE

NOM : LAMY

AGE: 21 ANS

TAILLE : 170 cm

POIDS : 71.07 kg

OBJECTIFS :

- Rétablir la quantité de substrats énergétiques (protéines-glucides-lipides)
- Rééquilibrage alimentaire selon les périodes et les objectifs (prise de poids-perte de poids)
- Doser les aliments avant pendant et après l'entraînement
- Doser les aliments avant pendant et après une compétition
- 23 Mars 2013
- 4 Mai 2013
- 9 Juin 2013
- 9 Novembre 2013
- Catégorie : -73 kg

Métabolisme de base (kcal) : $1757.42 \text{ kcal} + \text{coefficient d'activité} = \text{entre } 2811.87 \text{ et } 3163.36 \text{ kcal (équation)}$

Contre : $1661.95 + \text{coefficient d'activité} : \text{entre } 2659.12 \text{ et } 2991.51 \text{ kcal (sous calorimétrie)}$

Besoin quotidiens en protéines / kg de poids de corps : 142g (568 cal)

Besoins quotidiens en lipide / kg de poids de corps : 71g (639 cal)

Besoins quotidiens en glucides / kg de poids de corps : 348.25 g (1393 cal)

Les besoins réels sont de :

- Protéine : 142 gr soit : 568 kcal
- Glucide : 363 gr soit 1452 kcal
- Lipide : 71 gr soit 639 kcal

Ci-dessous :

- Protéine : 131 gr soit : 568 kcal
- Glucide : 298 gr soit 1452 kcal
- Lipide : 76.1 gr soit 639 kcal

Objectif: répartir les substrats énergétiques et augmenter progressivement la moyenne calorique afin d'augmenter le métabolisme de base

PETIT DEJEUNER		
ALIMENTS	QUANTITE	OBSERVATION
<i>céréales</i>	<i>50 gr</i>	<i>Au choix</i>
<i>lait ½ écrémé ou fromage blanc 3.5%</i>	<i>200ml ou 200gr</i>	
<i>kiwi</i>	<i>1</i>	
<i>yaourt nature aux fruits</i>	<i>1</i>	<i>Au choix</i>
<i>Café, thé + sucre</i>	<i>1</i>	<i>Thé, café A volonté</i>

DEJEUNER		
ALIMENTS	QUANTITE	OBSERVATION
crudités	1 assiette ou 1 bol	Peu importe la quantité
Pates ou riz ou semoule	8 CS	Tous les féculents
légumes	A volonté	
Viande blanche ou rouge ou poisson ou omelette	250gr viande blanche ou 160gr poisson (gras) ou 220gr viande rouge ou 4 oeufs	Au choix
pain	50 gr	Privilégier le pain complet, seigle, noir..
huile	2 CS	Huile d'olive, colza, isio 4... Vinaigre à « volonté

DINER		
ALIMENTS	QUANTITE	OBSERVATION
Salade verte et/ou crudité ou potage	1 assiette	potage 3louches
Pates ou riz ou semoule	6 CS	Tous les féculents
légumes	4 CS	Au choix
Viande blanche ou rouge ou poisson	130gr Viande blanche ou de 100 �� 450 gr de poisson	
Huile	1CS	Vinaigre �� « volonté »
pain	50 gr	
fromage blanc 0%	100gr	

COLLATIONS		
ALIMENTS	QUANTITE	OBSERVATION
<u>Dans la matinée : 10h</u>		
banane	1	Pas mure
fromage blanc 20%	100gr (1 petit pot)	
<u>En cas après midi (sport ou pas):</u>		
fruits secs	2 CS	Au choix
Jus d'orange ou 1 yaourt aux fruits	50cl-1	Au choix

Entrainement judo :

En cas avant entrainement judo : 1h avant

- 2 à 3 tranches de pain complet
- 1 à 2 tranches de blanc de poulet ou jambon blanc

Pendant l'entrainement :

- 1 jus d'orange ou 1 bouchon d'isostar dans une bouteille d'eau

Apres entrainement judo : (dans les 30 minutes idéal)

- 1 barre de céréales ou 1 barre chocolatée (lion-mars) + 100gr de fromage blanc 20%

Entrainement de musculation :

- 1h avant : 1 barre de céréales + 100g (1 petit pot) de fromage blanc 2 0%
- Juste derrière l'entraînement : (30 minutes) : 1 banane + 1 barre de céréales

Détails de votre programme alimentaire :

	Aliments				
			Protéines	Glucides	Lipides
		Kcal total	(gr)	(gr)	(gr)
Petit déjeuner:	200gr fromage blanc	92	16	7	0
	50gr céréales	180	4	25	5
	1 kiwi	53	1.6	11	0.3
	1 yaourt aux fruits	50	4	8.2	0.1
	1 sucre	20	0	10	0
Déjeuner:	1assiette de crudité	13	1	1.2	0.2
	2 CS huile d'olive	180	0	0	22
	160gr poisson	160	14	0	0.6

	8CS de féculent (au choix)	240	4	52	0
	4 CS haricot vert (ou autre légume)	20	1.25	3.5	0
Diner:	1 salade verte	13	1	1.2	0.2
	140 gr de viande blanche	250	32	0.4	14.2
	1 CS huile d'olive	90	0	0	11
	4 CS de légumes	40	2.5	7	0
	100 gr de fromage blanc 0%	46	8	3.5	0
	6 CS de féculent	200	3.5	45	0
Collations:	1 banane	90	1.4	20	0.5
	100gr fromage blanc	46	8	3.5	0

	2 CS Fruits secs	300	14	12	22
	1 barre de céréales	42	0	10.5	0

Total : 2125 kcal

	aliments	Proteins (gr)	Glucides (gr)	Lipides (gr)	calories
Avant entraînement	2 tranches de pain complet + 1 tranche de blanc de poulet	5.2	33.5	2.3	176
		7	0.2	0.3	35
Pendant entraînement	1 jus d'orange ou 1 bouchon d'isostar dans eau	0	10.5	0	42
Après entraînement	1 barre de céréales ou 1 barre chocolatée (balisto-lion-mars)	2.75	33.5	11	244

Observation :

HYPERTROPHIE SARCOPLASMIQUE : LE VOLUME

CHARGE : 55 à 70% de son maximal

SERIES : 6 à 10

REPETITIONS : 8 à 12

TEMPS DE RECUPERATION ENTRE LES SERIES : 1'30 à 2'

HYPERTROPHIE MYOFIBRILLAIRE : LA MASSE

CHARGE : 70-75 % de son maximal

SERIES : 4 à 8

REPETITIONS : 6 à 8

TEMPS DE RECUPERATION ENTRE LES SERIES : 2'30-3'

LA FORCE

CHARGE : supérieur a 80% de son maximal

SERIES : 2 à 5

REPETITIONS : 1 à 5

TEMPS DE RECUPERATION ENTRE LES SERIES :3' à 7'

[illegible]



Bénédicte LE PANSE :

Docteur en Physiologie et Athlète de Haut Niveau en Force Athlétique : 20 fois Championne de France, 40 Médailles internationales, Vice championne d'Europe, Championne du Monde...

Membre du comité médical de l'International Powerlifting Fédération (IPF) et Directrice du centre de formation LE PANSE ACADEMY

Auteur du Livre : Salbutamol et Performance, Edition PAF



Bénédicte LE PANSE – © copyright 2013