



Monsieur BUSSY Sylvain

Né le 11 décembre 1970

Mail : sylvain.bussy@gamba-rotta.fr

Tél : 06 89 77 07 74

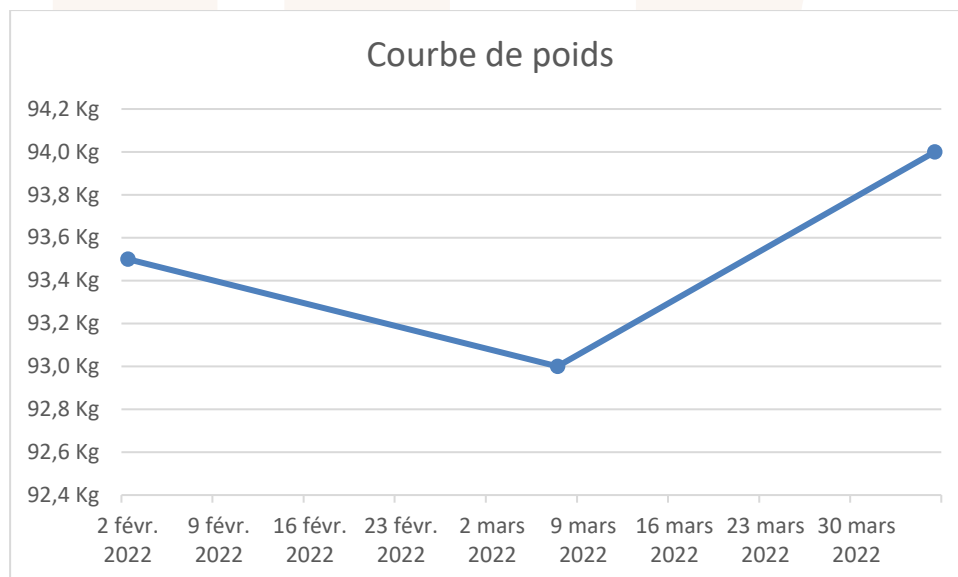
Le : 7 mars 2022

Programme diététique

Sylvain, vous trouverez ci-joint, votre programme alimentaire pour les quatre prochaines semaines.

Rappel de vos données anthropométriques :

Le 7 mars 2022 votre poids est de 94kg pour 1,75m.



Votre Indice de Masse Corporelle est égal à $30,69\text{kg/m}^2$ ce qui signifie que vous êtes en « Obésité modérée ». Attention l'IMC ne tient pas compte du ratio Masse musculaire/Masse grasse, cet indice est donc à prendre avec des « pincettes ».



Répartition journalière et notions usuelles

Il est important de rappeler qu'il est primordial de commencer par l'apport de **tous** les éléments afin d'avoir les effets bénéfiques et **ensuite** de tenir compte des quantités.

Voici votre plan alimentaire :

Aliments, familles d'aliments	Quantité totale	Petit déjeuner en g	Déjeuner en g	Dîner en g
<i>Yaourts et fromage blanc</i>	375 gr	250 gr	125 gr	
<i>Fromage (moy)</i>	30 gr gr			30 gr
<i>Viande Poisson Œufs, Crustacés et fruits de mer</i>	350 gr		200 gr	150 gr
<i>Pain complet ou aux céréales</i>	120 gr	80 gr	20 gr	20 gr
<i>Féculents (moy)</i>	350 gr		200 gr	150 gr
<i>Légumes et légumes verts</i>	250 gr		100 gr	150 gr
<i>Fruits (moy)</i>	350 gr	150 gr	100 gr	100 gr

Les valeurs suivantes sont là pour vous éviter de peser les aliments (valeurs +/- approximatives)

Lait et yaourts :

250g = 2/3 d'un bol, 2 pots de yaourts
125g = 1 yaourt, 2 petits Suisse
60g = 1 petit Suisse

Féculents : (à peser cuits)

250g = 7-8 cuillères à soupes bombées
200g = 6-7 cuillères à soupes bombées

Fruits :

100g-150g = 1 fruit de taille moyenne
90g = Une compote sans sucre ajouté en gourde

Viandes, Poissons ou Œufs : (à peser cru)

50g = 1 tranche de jambon blanc, 1 œuf
100g-150g = 1 portion de poisson/viande
150g-200g = 1 portion achetée chez le boucher

Légumes :

150g cuits = 4-5 cuillères à soupes rases
100g cuits = 3-4 cuillères à soupes rases



Activité sportive, complémentation et alimentation

Sylvain, afin de mener à bien votre pratique sportive, vos choix alimentaires seront essentiels pour augmenter vos capacités physiques, vos performances, éviter les blessures et conserver votre capital santé.

Nous allons chercher à combiner votre préparation physique avec une stratégie nutritionnelle adaptée pour :

- Avoir le carburant nécessaire sur un effort prolongé, et une énergie immédiate pour vos efforts de courte durée,
- Améliorer la résistance et la souplesse de vos muscles et articulations pour limiter les crampes, tendinites ou courbatures,
- Développer vos capacités d'endurance au niveau circulatoire et respiratoire,
- Améliorer votre performance via une hydratation adaptée.
- Récupérer plus facilement.

Pourquoi l'alimentation seule ne suffit-elle plus ?

La pratique sportive demande à votre organisme de fournir plus, et entraîne une déperdition plus importante en protéines, glucides, vitamines, sels et minéraux.

Notre alimentation est actuellement déficiente en micronutriments et s'est considérablement appauvrie en termes de qualité nutritionnelle de part :

- Les traitements industriels : la très grande majorité des aliments consommés passent par des traitements (pré-découpage, pré-lavage, précuisson, ionisation, pasteurisation...), qui contribuent inévitablement à diminuer les teneurs en micronutriments,
- L'agriculture intensive qui est responsable d'un appauvrissement des sols en nutriments,
- Les additifs et les polluants qui réduisent eux aussi les taux d'antioxydants.

*Afin de pallier à cela, la complémentation alimentaire est la solution pour répondre aux besoins de vos cellules. Trois axes seront abordés : **Nourrir, Régénérer, Hydrater.***



1. Collation et Complémentation pré effort : Activité d'intensité moyenne à élevée

Complémentation dans quel cas : Si votre séance de sport est supérieure à 20 minutes

Collation dans quel cas : Si votre séance de sport est supérieure à 1h20

Quand : Environ 30 minutes avant le début de votre échauffement,

Quoi : Un apport d'Acide Alpha Lipoïque, d'Oméga 3, de glucides et de protéines.

Pourquoi :

- Acide Alpha Lipoïque : lutte contre le stress oxydatif, en protégeant vos organites.
- Oméga 3 / Oméga 6 : prépare votre appareil locomoteur, fluidifie les membranes cellulaires afin de faciliter l'entrée du glucose dans vos cellules et tout simplement optimise vos performances.
- Glucides : garanti une mise en réserve d'énergie sous forme de glycogène musculaire pour les efforts de longue durée.
- Protéines : prépare, nourri et protège vos muscles lors de l'activité.

Nous avons choisi ensemble les collations suivantes : Qté 40cL max

- 1 Smoothie ou 1 Chocolat au lait ou 1 jus de fruit (sauf orange) accompagné d'un yaourt Skyr
- Acide Alpha Lipoïque R : 2 gélules
- Acide Base : ½ sachet
- Alpha Oméga + : 1 gélule

2. Collation et Complémentation post effort : Optimiser la récupération

Dans quel cas : Si votre séance de sport est supérieure 20 minutes et d'une intensité moyenne à élevée

Quand : Dans les 30 minutes qui suivent l'arrêt de l'activité physique

Quoi : Un apport d'Acide Alpha Lipoïque, d'Oméga 3/6, de Calcium, Magnésium, Potassium, glucides, protéines et antioxydants.

Pourquoi :

- Acide Alpha Lipoïque : lutte contre les radicaux libres créés lors de votre activité, qui sont responsable de l'altération de nos cellules.
- Oméga 3/ Oméga 6 : réduit l'état inflammatoire lié à la pratique sportive.
- Calcium : permet la contraction musculaire, il sera donc important de refaire le stock.
- Potassium : facilite la recharge en glycogène (carburant de vos muscles).



Maison de Santé
12 Rue Antoine Watteau
11 000 Carcassonne



Tél. 09 74 36 95 15
www.tajan-dietetique.fr
@: contact@tajan-dietetique.fr

- Magnésium : participe au relâchement musculaire, essentiel au fonctionnement du cœur.
- L'association de ces 3 derniers minéraux lutte contre l'acidose tissulaire créé par une surcharge d'acide lactique.
- Glucides : participe à la synthèse de glycogène et recharger vos batteries,
- Protéines : répare les lésions tissulaires, compenser l'effort musculaire fournit
- Antioxydants : protège contre les nombreux facteurs d'oxydation cellulaires,

Nous avons choisi ensemble les collations suivantes : Qté 40cL max

- 1 Smoothie ou 1 Chocolat au lait ou 1 jus de fruit (sauf orange) accompagné d'un yaourt Skyr
- Acide Alpha Lipoïque R : 2 gélules
- Acide Base : ½ sachet
- Alpha Oméga + : 1 gélule

3. Repas énergétique et/ou de récupération

Dans quel cas : Si votre repas est suivi ou précédé d'1h à 1h30 par une session de sport.

Pourquoi : Vous aurez besoin de faire un repas énergétique et digeste. Soit pour apporter de l'énergie pour votre séance de sport, soit pour faciliter votre récupération après votre séance.

Quoi : En faisant les adaptations de texture, de raffinement et de cuissons suivantes :

- Fruit : en compote sans sucre ajouté, en jus, ou sous forme de fruits secs,
- Pain : Prendre du pain blanc plutôt que du complet ou aux céréales,
- Féculent : Faire bien cuire le féculent, ou privilégiez un féculent à texture molle.



Hydratation

L'eau représente 60% de votre poids. On ne le répètera jamais assez, mais l'eau est tout aussi importante que l'alimentation. Elle apporte à vos cellules tous les nutriments dont elles ont besoin, transporte les déchets de nos cellules vers nos émonctoires, participe au métabolisme énergétique et est indispensable aux membranes de nos poumons et à la digestion.

Durant vos journées vous perdez de l'eau par le biais de la thermorégulation, respiration et transpiration. La diminution de 1% du stock hydrique entraîne une baisse de 10% de l'efficacité neuromusculaire ce qui favorise : crampes, claquages, tendinites et contre-performances.

Pendant l'effort : *Objectif : augmenter vos performances et minimiser le temps de digestion de l'eau.*

Pour une session de sport d'au moins 45 min :

Diluer une pincée de sel (moins d'1g) dans 1L d'eau. Attention trop de sel = déshydratation.

Pour une session de sport > 1h30 :

Rajouter du « sucre » (sucre blanc, sirop, miel) dans votre eau du sport, cela vous permettra de fournir les glucides nécessaires à la bonne oxygénation de vos muscles, de reconstituer les réserves en glycogène.

Quelle que soit la durée de la séance de sport consommer **environ 50cL de boisson par heure**, sinon vous risquez des ballonnements et baisse de performances physiques.

Après l'effort : *Objectif : Récupérer l'eau que vous avez perdue lors de la pratique sportive.*

En post séance pour récupérer et se réhydrater il faut consommer 33cL d'eau sur 3 heures.

Tout au long de la journée (hors pratique sportive) : *Objectif : Penser à bien s'hydrater.*

Sur une journée vous devez boire 1,8 L d'eau, soit 50cL entre le petit déjeuner et le déjeuner, 2 verres d'eau consommés lors des repas principaux et 80cL entre le déjeuner et le coucher. Cela passe par boire **environ ½ L de boisson toutes les 3 à 4 heures**, pas plus sinon l'eau ne sera pas assimilée correctement.

laura tajan.

DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE



Maison de Santé
12 Rue Antoine Watteau
11 000 Carcassonne



Tél. 09 74 36 95 15
www.tajan-dietetique.fr
@: contact@tajan-dietetique.fr

kur.