



Maison de Santé  
12 Rue Antoine Watteau  
11 000 Carcassonne



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

## Programme diététique

### Modifications et adaptations de la structure des repas :

Suite votre consultation, voici le récapitulatif des modifications que nous avons validées ensemble. Toutes les adaptations sont à mettre en place progressivement. Pas de précipitation.

Repas	Modifications/Adaptation
Petit- Déjeuner	<p><b>Hydratation</b> Café +</p> <p><b>Produit laitier</b> Fromage blanc +</p> <p><b>Pain &amp; céréales</b> Tartines de pain à mie colorée 100gr +</p> <p><b>Matière grasse</b> Beurre doux ou demi-sel / Huile végétale / Oléagineux +</p> <p><b>Apport sucré</b> Miel / Sirop d'agave / Confiture / Poudre de chocolat +</p> <p><b>Fruit</b> Frais / Compote sans sucre ajouté</p>
Repas	Modifications/Adaptations
Déjeuner	<p><b>Produit à base de protéines</b> Viande (blanche, rouge) / Poisson (maigre, gras) / Œufs 150gr +</p> <p><b>Produits à base de glucides (cuits)</b> Féculents/ Légumes secs / Légumineuses 250gr +</p> <p><b>Produits à base de fibres</b> Légumes, Légumes verts 150gr +</p> <p><b>Produit laitier</b> Yaourt nature, aromatisé / Fromage blanc / Fromage +</p> <p><b>Fruit</b> Frais / Compote sans sucre ajouté +</p> <p><b>Pain</b> 1 tranche de pain aux céréales / Complet</p>



Maison de Santé  
12 Rue Antoine Watteau  
11 000 Carcassonne



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

Repas	Modifications/Adaptations
Diner	<p><b>Produit à base de protéines</b> Viande (blanche, rouge) / Poisson (maigre, gras) / Œufs 100gr</p> <p>+</p> <p><b>Produits à base de glucides (cuits)</b> Féculents/ Légumes secs / Légumineuses 150gr</p> <p>+</p> <p><b>Produits à base de fibres</b> Légumes, Légumes verts 150gr</p> <p>+</p> <p><b>Produit laitier</b> Yaourt nature, aromatisé / Fromage blanc / Fromage</p> <p>+</p> <p><b>Fruit</b> Frais / Compote sans sucre ajouté</p> <p>+</p> <p><b>Pain</b> 1 tranche de pain aux céréales / Complet</p>



## Activité sportive, complémentation et alimentation

«Prénom», 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.

### 1. 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).
- 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,



Maison de Santé  
12 Rue Antoine Watteau  
11 000 Carcassonne



Tél. 09 74 36 95 15  
[www.tajan-dietetique.fr](http://www.tajan-dietetique.fr)  
@: [contact@tajan-dietetique.fr](mailto:contact@tajan-dietetique.fr)

- 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

## 2. 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 entraine 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 2.0.L d'eau, soit 50cL entre le petit déjeuner et le déjeuner, 2 verres d'eau consommés lors des repas principaux et 1 L 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.



## Conseils généraux

*Les conseils de consommations sont là afin de pouvoir vous guider dans votre démarche de changements alimentaires.*

**Les viandes hors volailles :** A limiter à 500g/semaine. Elles sont riches en matières grasses et toxines qui favorisent la présence de radicaux libres dans l'organisme.

**Les poissons :** Idéalement 2 fois/semaine dont un poisson gras (thon, saumon, flétan, hareng...).

**Les yaourts :** On limitera la consommation de yaourt type grec où ceux contenant de la crème.

**Le fromage :** 1fois/jour en comptant le fromage incorporé dans les préparations (quiche, pâte carbonara).

**Le sel :** Réduire votre consommation habituelle de sel. Utiliser plutôt des herbes aromatiques.

**Les charcuteries :** Une fois tous les 15 jours du fait de leurs richesse en matières grasses et en sel.

**Les sodas :** Limiter leur consommation, car ils favorisent l'appétit et la prise de poids.

**Le thé et le café :** Ces boissons contiennent respectivement de la théine et caféine, elles sont diurétiques, et provoquent une déshydratation à forte consommation. Se limiter à 3 tasses dans la journée

**Les jus de fruits :** Limiter leur consommation, le cerveau les assimile à de l'eau sucrée.

**Féculents :** Privilégiez-les sous forme non raffinés, plutôt complet ou semi-complet.

**Légumineuses et légumes secs :** A consommer au moins 1 à 2 fois par semaine.

**Les huiles :** Penser à varier les huiles, elles ont toutes des qualités organoleptiques différentes. Si vous ne souhaitez pas acheter plusieurs huiles, orientez-vous vers les huiles type « Isio 4 ».

**Les conditionnements :** Achetez-en des opaques, afin de limiter la dégradation des vitamines photosensibles.

**Les fast-foods :** Possibilité de consommer un « fast-food » tous les quinze jours.

**Le sucre blanc :** Eviter sa consommation. Préférer le miel ou le sirop d'agave.

**Les produits contenant des édulcorants (lights, allégés, 0%) :** Consommation proscrite du fait de la présence d'édulcorants qui favorise l'insulinorésistance et donc le stockage des graisses.

**Alcools :** Le vin blanc, rouge, rosé ou la bière, sont des boissons qui fermentent = ballonnement et prise de graisse abdominale. Préférer les autres alcools. *Attention l'abus d'alcool est dangereux pour la santé.*

**Le temps du repas :** Il est important de bien saliver et mastiquer, vos repas doivent durer entre de 20 à 40 minutes.

**Sauter des repas, quelle incidence ?** Le fait de sauter des repas va dérégler votre horloge interne et par conséquent engendrer une prise de masse grasse.