



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	Recueil de données	Modifications/Adaptation
Petit- Déjeuner	<b>Pain &amp; céréales</b> <i>Biscuit gerblé</i> + <b>Fruit</b> <i>Jus</i>	<b>Hydratation</b> <i>Thé / Tisane / Café</i> + <b>Produit laitier</b> <i>Lait animal ou végétal / Yaourt / Fromage blanc</i> + <b>Pain &amp; céréales</b> <i>Aux céréales ou complet / Céréales type muesli</i> + <b>Matière grasse</b> <i>Beurre doux ou demi-sel / Huile végétale / Oléagineux</i> + <b>Apport sucré</b> <i>Miel / Sirop d'agave / Confiture / Poudre de chocolat</i> + <b>Fruit</b> <i>Frais / Compote sans sucre ajouté</i>
Repas	Recueil de données	Modifications/Adaptations
Déjeuner	<b>Produit à base de protéines</b> <i>Viande (blanche, rouge) / Poisson (maigre, gras) / Œufs</i> <b>Produits à base de glucides (cuits)</b> <i>Féculents/ Légumes secs / Légumineuses</i> ou <b>Produits à base de fibres</b> <i>Légumes, Légumes verts</i> <b>Produit laitier</b> <i>Fromage</i> <b>Pain</b> <i>Pain de mie complet</i>	<b>Produit à base de protéines</b> <i>Viande (blanche, rouge) / Poisson (maigre, gras) / Œufs</i> + <b>Produits à base de glucides (cuits)</b> <i>Féculents/ Légumes secs / Légumineuses</i> + <b>Produits à base de fibres</b> <i>Légumes, Légumes verts</i> + <b>Produit laitier</b> <i>Yaourt nature, aromatisé / Fromage blanc / Fromage</i> + <b>Fruit</b> <i>Frais / Compote sans sucre ajouté</i> + <b>Pain</b> <i>Aux céréales / Complet</i>



Repas	Heure	Recueil de données	Modifications/Adaptations
Diner	19h00	<p><b>Produit à base de protéines</b> <i>Viande (blanche, rouge) / Poisson (maigre, gras) / Œufs</i></p> <p><b>Produits à base de glucides (cuits)</b> <i>Féculents/ Légumes secs / Légumineuses</i></p> <p><i>ou</i></p> <p><b>Produits à base de fibres</b> <i>Légumes, Légumes verts</i></p> <p><b>Produit laitier</b> <i>Yaourt</i></p> <p><b>Pain</b> <i>Pain de mie complet</i></p>	<p><b>Produit à base de protéines</b> <i>Viande (blanche, rouge) / Poisson (maigre, gras) / Œufs</i></p> <p>+</p> <p><b>Produits à base de glucides (cuits)</b> <i>Féculents/ Légumes secs / Légumineuses</i></p> <p>+</p> <p><b>Produits à base de fibres</b> <i>Légumes, Légumes verts</i></p> <p>+</p> <p><b>Produit laitier</b> <i>Yaourt nature, aromatisé / Fromage blanc / Fromage</i></p> <p>+</p> <p><b>Fruit</b> <i>Frais / Compote sans sucre ajouté</i></p> <p>+</p> <p><b>Pain</b> <i>Aux céréales / Complet</i></p> <p>+</p> <p><b>Hydratation</b> <i>2 petits verres d'eau maximum</i></p>



## Objectifs généraux et spécifiques

### Objectifs Spécifiques :

#### Petit déjeuner

- Le temps de votre petit-déjeuner doit être plus long de sorte à durer au moins 15 minutes,
- Substituer les biscuits Gerblé par du pain complet ou aux céréales,
- Insérer un laitage,
- Remplacer le jus de fruit par un fruit frais ou en compote.

#### Déjeuner

- Le temps de votre déjeuner doit être plus long de sorte à durer au moins 20 minutes,
- Apporter systématiquement un apport de protéines via de la viande, du poisson ou des œufs,
- Associer systématiquement légumes et féculents au cours du repas. Soit en entrée et accompagnement, soit les deux en accompagnement,
- Insérer un produit laitier,
- Insérer un fruit frais ou en compote sans sucre ajouté,
- Substituer le pain blanc par du pain complet ou aux céréales,
- Consommer deux petits verres d'eau ou un grand verre.

#### Diner

- Le temps de votre dîner doit être plus long de sorte à durer au moins 20 minutes,
- Apporter systématiquement un apport de protéines via de la viande, du poisson ou des œufs,
- Associer systématiquement légumes et féculents au cours du repas. Soit en entrée et accompagnement, soit les deux en accompagnement,
- Insérer un produit laitier,
- Insérer un fruit frais ou en compote sans sucre ajouté,
- Substituer le pain blanc par du pain complet ou aux céréales,
- Consommer deux petits verres d'eau ou un grand verre.



## Activité sportive, complémentation et alimentation

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 de glucides, protéines et antioxydants.

**Pourquoi** :

- 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

### **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 :



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)

- 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.

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.



## 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 provoque une déshydratation à forte consommation. Se limiter à 3 tasses dans la journée

**Les jus de fruits :** Limiter leur consommation, le cerveau les assimilent 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.