

Nutrition Sportive et Performance

Nutrition Pré-Entraînement

Objectifs: Optimiser les réserves énergétiques et prévenir la fatigue

Timing: 2-4 heures avant l'effort

Repas complet: Glucides complexes + protéines + peu de lipides

Exemples:

- Avoine + banane + amandes
- Riz complet + poulet + légumes
- Pain complet + œuf + avocat

Collation 30-60 min avant:

- Fruits frais (banane, pomme)
- Barre énergétique
- Yaourt grec + miel

Nutrition Pendant l'Effort

Efforts < 1h: Eau uniquement

Efforts 1-3h: Eau + électrolytes + glucides simples

Efforts > 3h: Stratégie nutritionnelle complète

Hydratation:

- 150-250ml toutes les 15-20 minutes
- Boissons isotoniques pour les efforts prolongés
- Surveiller la couleur de l'urine

Apport énergétique:

- 30-60g de glucides/heure
- Gels énergétiques, barres, fruits secs
- Éviter les fibres et lipides

Récupération Post-Entraînement

Fenêtre anabolique: 30-60 minutes après l'effort

Protéines: 20-40g pour stimuler la synthèse protéique

- Whey protein
- Œufs
- Yaourt grec
- Poulet, poisson

Glucides: 1-1.2g/kg de poids corporel

- Riz blanc, pommes de terre
- Fruits (banane, dattes)
- Boissons de récupération

Hydratation: 150% des pertes hydriques

- Eau + électrolytes
- Lait au chocolat (ratio idéal 3:1 glucides/protéines)

Supplémentation Sportive

Suppléments essentiels:

- Protéines en poudre: Récupération musculaire
- Créatine: Force et puissance (3-5g/jour)
- BCAA: Récupération et réduction de la fatigue
- Multivitamines: Couvrir les besoins micronutritionnels

Suppléments conditionnels:

- Caféine: Performance et endurance
- Bêta-alanine: Efforts de haute intensité
- Glutamine: Récupération immunitaire
- Oméga-3: Anti-inflammatoire naturel