



Diététique & Nutrition

Judo

Manon Liégeois Diététicienne



Manon Liégeois

Diététique générale & Nutrition du sportif

0496 36 78 09

manonliegeois2@gmail.com

www.nutrimanonliegeois.com



Nutrisport Manon Liégeois

Programme

- Les bases : nutriments et énergie
- Journée alimentation type
- Nutrition du sport : entraînement et compétition
- Compléments alimentaires
- Changements petit à petit et aussi...

Les bases : nutriments et énergie

Alimentation optimale pour performer

- Alimentation saine
- Alimentation équilibrée
- Alimentation variée
- Alimentation adaptée
- Hydratation optimale quotidienne
- Spécificités judokas : gestion du poids

Alimentation saine

**Brut.
food**



Alimentation équilibrée



Alimentation variée



Alimentation adaptée



Hydratation optimale



Nutrition optimale : pourquoi ?

- Bonne santé
- Bonne gestion du poids
- Energie suffisante
- Bonne récupération
- Eviter les blessures

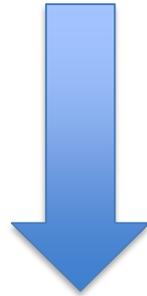
La nutrition fait partie intégrante de la préparation physique du judokas



**PERFORMANCE
PERSONNELLE**

Mode alimentaire qui accompagne
le sportif au quotidien.

Judo
+ Bonne nutrition

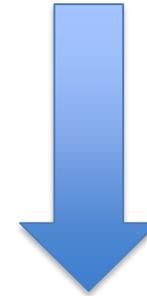


Poids de forme
Energie suffisante
Bonne récupération
Eviter les blessures



Plaisir de combattre
Performance personnelle

Judo
+ Nutrition déséquilibrée, pas adaptée



Fatigue
Excès de poids (catégorie?)
Mauvaises sensations
Blessures



~~**Plaisir de combattre**~~
~~**Performance personnelle**~~

NUTRITION - - LES NUTRIMENTS

- **Protéines** : 1,5 à 2,5g de protéines/kg/jour. Pour récupérer des micro-déchirures. Varier les types de protéines : animales et végétales.
- **Glucides** : A adapter selon l'intensité et le volume d'entraînement. Le glucose est la source d'énergie préférée du cerveau et des muscles pendant l'effort de haute intensité. Les réserves sont dans les muscles et le foie.
- **Lipides** : De bonne qualité, donc insaturés de préférence.
- **Vitamines/minéraux/antioxydants** : Dans les aliments naturels et sains. Variétés et couleurs foncées.

En pratique...

- Ce qu'il faut faire
- Ce qu'il faut préparer
- Ce qu'il faut manger

**Modifications/améliorations/adaptations
alimentaires**

=

**Santé et bien-être au quotidien
Amélioration des performances**

Journée alimentaire type du sportif

Journée type du sportif

- Petit-déjeuner
- (Collation)
- Dîner
- Collation
- Souper

Exemples précis... 9

A JEUN

Au lever, avant le petit-déjeuner :

RÉHYDRATATION ! 1 grand verre d'eau (+ jus d'1/2 citron)

+ gingembre frais râpé
+ curcuma frais râpé



PETIT-DEJEUNER

- Céréales complètes (pain au levain ou flocons d'avoine)
- Protéines : fromage, charcuterie, lait, yaourt,...
- 1 fruit frais au choix
- 1 poignée d'oléagineux (noix, amandes, noisettes,...)
- Boisson chaude et/ou eau

Repas le + important pour la bonne gestion du poids. Environ 1h de digestion.



DINER/SOUPER

CHAUD OU FROID

- Potage aux légumes
- **Légumes** cuits et/ou crudités
- **Féculents** (complets): pain complet multi-céréales ou pâtes complètes ou riz complet ou quinoa ou boulgour ou patate douce ou ...
- **Protéines** viandes maigres ou fromages ou œufs ou poissons (gras et maigres) ou protéines végétales

Environ 2h de digestion.
Attention à l'excès de liquides
+ bien mastiquer.



COLLATION

- 1 fruit frais au choix
- 1 produit laitier : yaourt, lait de soja, fromage blanc,...
- 1 poignée d'oléagineux (noix, amandes, noisettes, noix du Brésil,...)

***QUID DES
BISCUITS/GATEAUX/... ?***



HYDRATATION

- A privilégier: 35-40ml/kg/jour (hors entraînement)
- A Tolérer: café, thé, jus de fruits frais pressés
- A limiter : sodas, grenadine, jus de fruits industriels, alcool

COULEUR DES URINES

QUID DES DESSERTS/SUCRERIES/FASTFOOD?

- Plaisir >< ~~Nourriture~~
- Sucres rapides, AG mauvaise qualité
- A déguster occasionnellement
- Plutôt post combat/compétition
- Alternatives 'maison'



Nutrition du sport

NUTRITION DU SPORT

BIEN CARBURER A L'ENTRAINEMENT

- Adaptations selon la charge d'entraînement par rapport à la journée type
- Équilibre optimal des nutriments
- Améliore la composition corporelle et assure une meilleure gestion du poids

BESOINS ENERGETIQUES

- Selon la charge d'entraînement
- Glucides et protéines à augmenter si charge ++
- Glucides à diminuer si charge - -

| Volume d'entraînement (Heures/Jour) | Besoins en glucides (g / kg de poids / jour) | Calculs des besoins quotidiens |
|-------------------------------------|--|--------------------------------|
| 1 heure par jour | 3-5 g | g / jour |
| 2 heures par jour | 6 g | g / jour |
| 3 heures par jour | 7 g | g / jour |
| 4 heures par jour | 8 g | g / jour |
| 5 heures par jour | 9 g | g / jour |
| > 5 heures par jour | 10 g | g / jour |

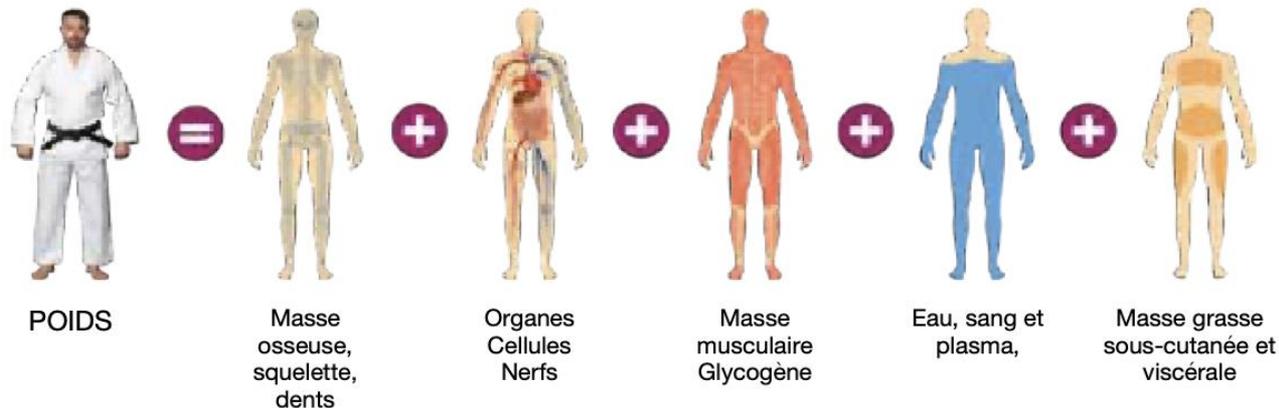
NUTRITION DU SPORT

- Entraînement léger et gestion du poids (1h/jour) : 1/2 légumes, 1/4, 1/4
- Entraînement modéré 1/2 (1-3h/jour) : 1/3, 1/3, 1/3
- Entraînement intense (4-5h/jour) : 1/2 féculents, 1/4, 1/4

NUTRITION DU SPORT

Gestion du poids

- Poids idéal individualisé
- Selon objectifs (performance, santé globale, bien-être)



2kg de gras VS 2kg de muscle



Maintenir un poids maximal entre 5 à 8% de la catégorie de poids

Zone Optimale en tout temps, à l'année longue et
près des compétitions

Zone Attention, un peu lourd(e), surtout à
l'approche des compétitions.

Zone Danger, éducation sur de saines habitudes
alimentaires, un programme de perte de poids ou
un changement de catégorie devraient être
envisagés.

Calculez votre zone de
fluctuations en utilisant ce
tableau. Voir p.8 pour des
chartes spécifiques au judo.

Catégorie : _____ kg / lb

1% (x 1.01) = _____ kg / lb

2% (x 1.02) = _____ kg / lb

3% (x 1.03) = _____ kg / lb

4% (x 1.04) = _____ kg / lb

5% (x 1.05) = _____ kg / lb

6% (x 1.06) = _____ kg / lb

7% (x 1.07) = _____ kg / lb

8% (x 1.08) = _____ kg / lb

9% (x 1.09) = _____ kg / lb

10% (x 1.1) = _____ kg / lb

NUTRITION DU SPORT

Cout énergétique du judokas lors de l'effort

- 600-800 kcal/h d'effort
- 40-60g de glucides/heure d'effort via boisson iso et alimentation
- Besoin de peu de protéines et lipides
- Besoin de sucres rapides
- **Perte d'ions** : magnésium, potassium, sodium,...
- **Besoins hydriques** : environ 500ml/combat

NUTRITION DU SPORT

Hydratation optimale :

AVANT : Hydratation optimale (toute la journée)

PENDANT : Toutes les 20min, entre 0,5-1L/h d'effort.

- Eau
- Eau + électrolytes
- Boisson isotonique

-> Selon la taille, l'intensité de l'exercice, la T° du lieu,... Pour maintenir la T° corporelle + remplacer les pertes

APRES : Réhydratation : environ 1L (eau, eau avec électrolytes et boisson isotonique).

NUTRITION DU SPORT

Récupération

- Réhydratation
- Protéines lactiques : lait, lait chocolaté, yaourt, whey,... (10-20g de protéines)
- Glucides faciles à absorber : rapides et lents

NUTRITION DU SPORT

JOUR de compétition

AVANT :

- Hydratation : toutes les 7-15min : Eau et boisson isotonique
- Energie, 15-20min avant l'effort : 1 Gel énergétique ou 1 Barre énergétique ou 1 Pâte de fruits

PENDANT :

- / (eau - boisson isotonique)
- Entre les combats (selon le temps entre 2 combats : si <30min : liquide, si 30-60min : collation glucides rapides, si 60-90min : collation glucides rapides + protéines , si >90min : collation glucides rapides/lents + protéines. Aliments simples et connus.

APRES :

- Réhydratation : Eau et boisson isotonique
- Collation de récupération : Protéines + glucides

NUTRITION DU SPORT

Se préparer à la pesée

De quelques semaines à + d'un mois avant la pesée

A privilégier : perte de 1%/semaine du poids, petit à petit, minimum 30 kcal/kg de MM/jour.

Comment faire ? Eviction des EXTRAS, réduction de glucides (féculents), augmentation des légumes et des protéines.

A éviter : restrictions alimentaires importantes, sauter des repas, se déshydrater,

NUTRITION DU SPORT

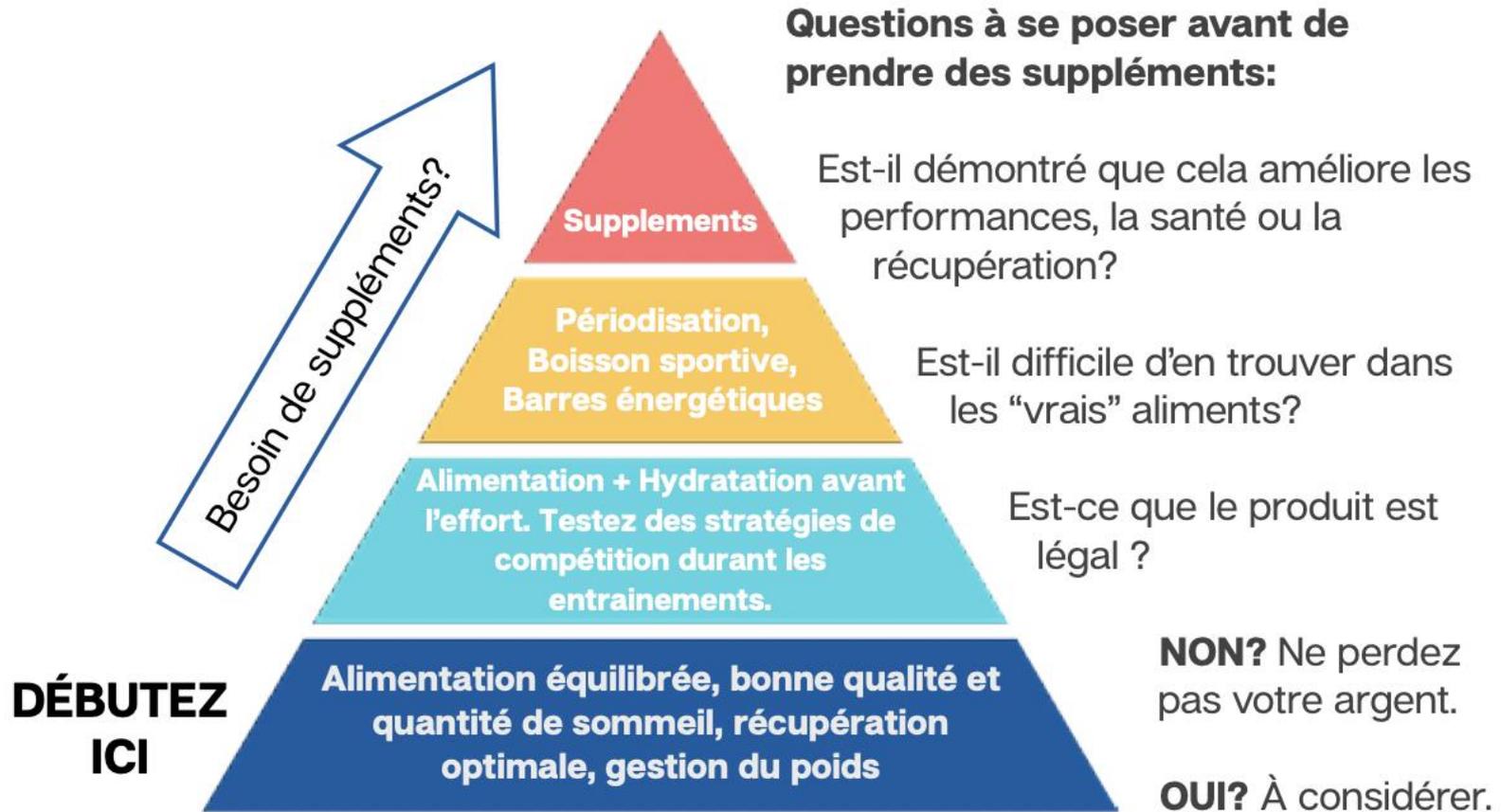
| 3-4 jours avant la pesée | 1 jour avant la pesée | jour de la pesée |
|--------------------------|-----------------------|---------------------------|
| 40 à 80 mL / kg | 20 mL / kg | 0 mL / kg, puis récupérer |

avant la pesée

2-3 jours avant la pesée (selon l'objectif) : diminuer les fibres, diminuer l'eau, diminuer le sodium. Petites portions de féculents + protéines + eau/café/thé.

Récupération après la pesée : d'abord eau, boisson isotonique et fruits frais puis féculents et protéines.

COMPLEMENTS ALIMENTAIRES



CHANGEMENTS / AMELIORATIONS

- Petit à petit
- Expliquer +++
- Rediriger vers les professionnels pour accompagnement
- Informer/faire participer l'entourage
- Eviter l'interdiction -> donner des alternatives
- Autres effets : - de fatigue, - de blessures,...

QUESTIONS ?

