



## Le diaporama « Le Sport pour la Santé »



# L'alimentation et la santé

# Où le sportif trouve-t-il son énergie?

- Pour que l'organisme fonctionne de façon adaptée, il lui faut une certaine quantité d'énergie...

CATÉGORIES D'INDIVIDUS	GARÇON/HOMME	FILLE/FEMME
Adulte à activité réduite	2200 - 2500	1800 - 2000
à activité moyenne	2700 - 3000	2000 - 2400
à activité intense	3000 - 3300	2200 - 2700
Femme enceinte		+150 à 300
Enfant de 4 à 6 ans	1600	1600
de 7 à 9 ans	1900	1800
de 10 à 12 ans	2200	2000
Adolescent de 13 à 15 ans	2500	2200
de 16 à 19 ans	2900	2200

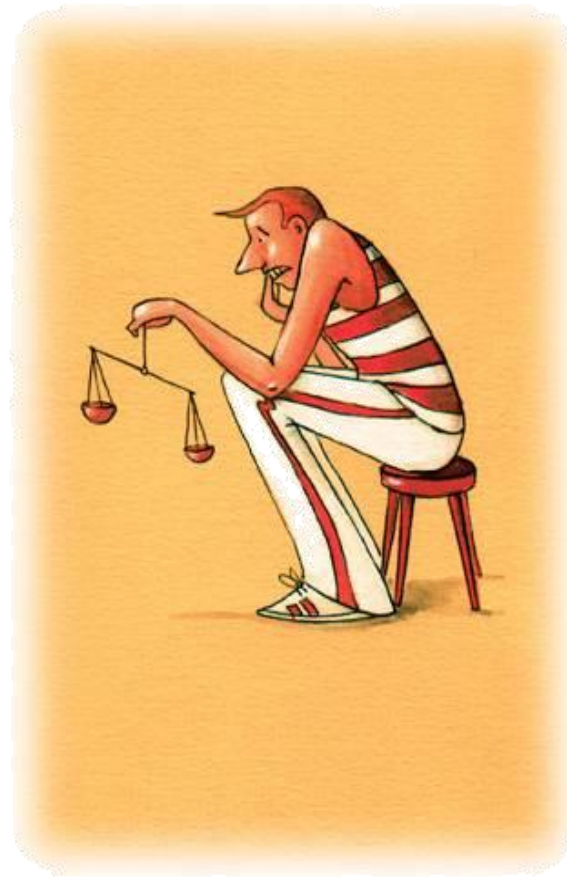
Source : "L'alimentation et la santé"

# Où le sportif trouve-t-il son énergie?

- L'énergie est produite à partir :
  - › De carburants issus de l'alimentation
    - Protéines : 11 à 15% de l'apport énergétique total
    - Lipides : 30 à 35% de l'apport énergétique total
    - Glucides : 50 à 55% de l'apport énergétique total
  - › Du comburant : l'oxygène de l'air apporté par la respiration

# Où le sportif trouve-t-il son énergie?

- Les besoins du corps humain :
  - › Les protéines
  - › Les lipides ou acides gras
  - › Les glucides
  - › L'eau
  - › Les éléments minéraux
  - › Les vitamines



# Les besoins nutritionnels du jeune sportif

- Quels sont les objectifs?
  - › Assurer à l'enfant un statut nutritionnel satisfaisant, de façon à n'altérer ni ses performances, ni sa santé
  - › Lui permettre une croissance et un développement optimaux
- Évaluation du comportement alimentaire du jeune sportif
- Recommandations au sujet des :
  - › Protéines => 12 à 16 % pour le sportif
  - › Lipides => 25 à 30 % pour le sportif
  - › Glucides => 55 à 75 % pour le sportif
  - › Eau
  - › Sels minéraux
  - › Fer
  - › Calcium
  - › Oligoéléments
  - › Vitamines

# Les besoins nutritionnels du jeune sportif

- Il existe actuellement un consensus pour dire que les jeunes physiquement actifs n'ont pas besoin de compléments alimentaires en supplément de ceux apportés par une **alimentation équilibrée et diversifiée**

