



h e d s

Haute école de santé  
Genève  
Filière Nutrition et diététique

Informations pour  
les parents

01

# Equilibre alimentaire

COMMENT SE NOURRIR DE FAÇON  
OPTIMALE ?

Sabrina Nunes Gameiro, Elodie Geiser, Léa Aresu, Rafael Silva Ceroula, Alyssa Gerber, Fanny Mühlemann  
Étudiants 2BSc Nutrition et diététique, HEdS



# Equilibre alimentaire : pyramide alimentaire



# Problématiques alimentaires liées au sport

## RISQUES DE CARENCES CHEZ LES ADOLESCENTES

Macronutriments (glucides, lipides, protéines)  
Énergie

Micronutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments)

⇒ *Nécessité d'une alimentation équilibrée*





# Problématiques alimentaires liées au sport

## APPORTS ALIMENTAIRES INADÉQUATS

Riche en	Insuffisant en
Acides gras saturés (AGS)	Lipides
Sucres simples	Glucides

⇒ *Nécessité d'une alimentation équilibrée*

# Problématiques alimentaires liées au sport

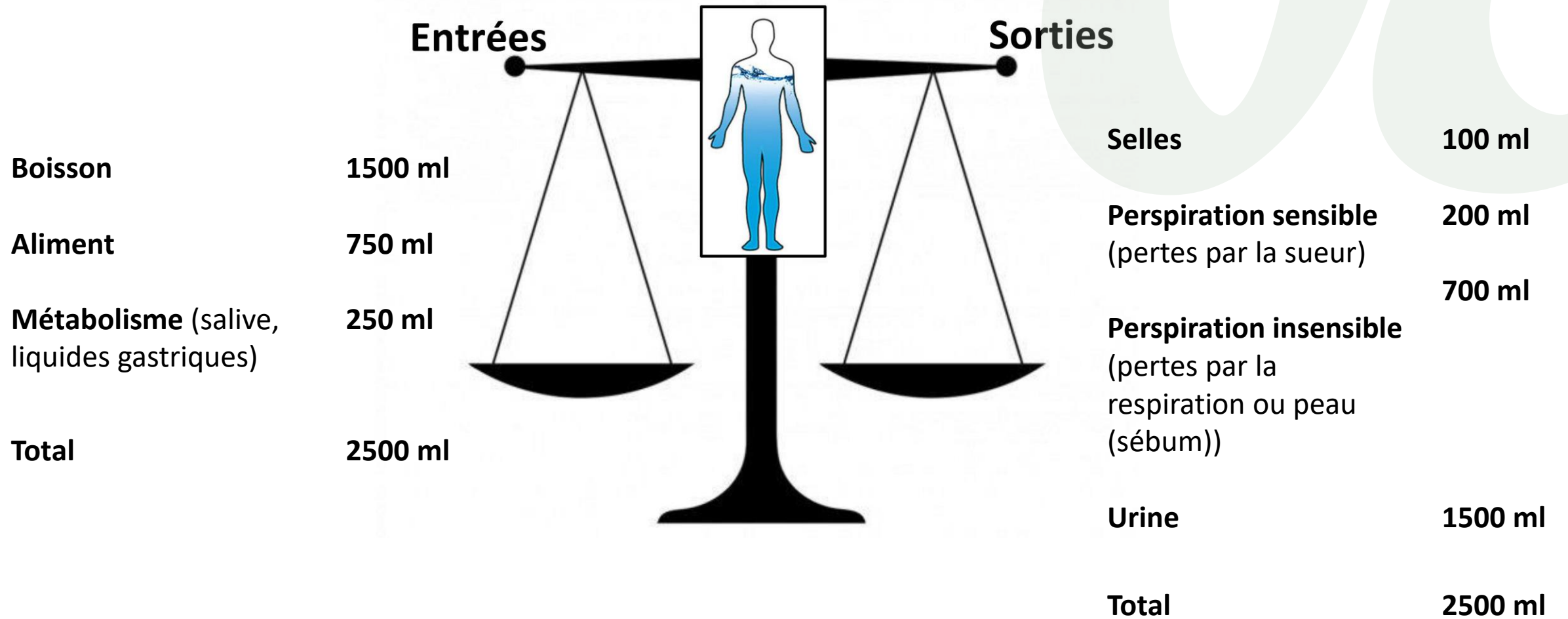
## HYDRATATION

Besoins hydriques journaliers s'élèvent à 1,5 à 2L

**DÉSHYDRATATION** conséquences sportives :

Baisse d'énergie, moins d'endurance, crampes, risques de blessures, moins bonne récupération





# Alimentation optimale AVANT l'activité sportive

## 03-04H AVANT

Aliments adaptés :

2/3 Féculents

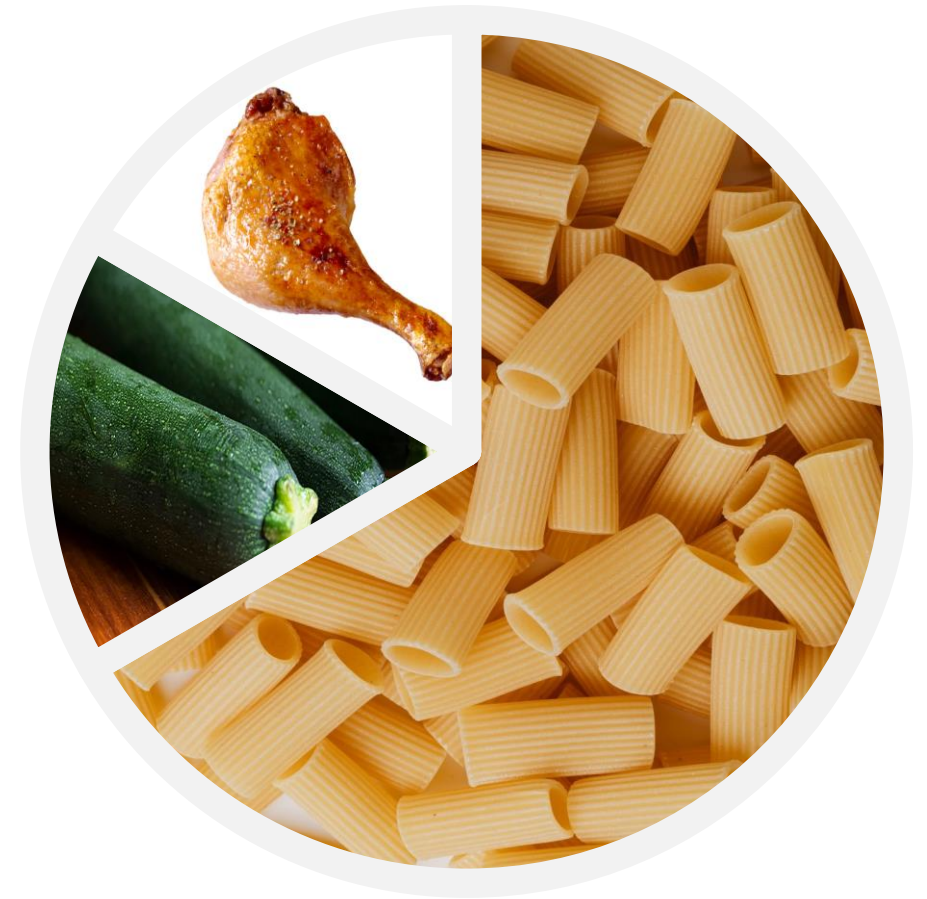
1/6 Protéines 1/6 Légumes  
+ Hydratation en suffisance

Aliments moins adaptés :

Aliments contenant des fibres alimentaires

Exemple :

Assiette de pâtes 2/3 avec poulet 1/6 et courgette 1/6



# Alimentation optimale **AVANT** l'activité sportive

## 01H AVANT

En-cas faciles à digérer :

Quantités à adapter (sensations alimentaires)

0,5L 1h avant l'activité sportive si grosses pertes de  
sueur prévues

Exemples :

Boule d'énergie, pain d'épice, Farmer® sans  
oléagineux, pomme, banane, etc.





# Alimentation optimale PENDANT l'activité sportive

En majorité des glucides simples (glucose, fructose et saccharose)

Facile à digérer

De petites quantités

+ Hydratation en suffisance

Exemples : sucre de raisin, Dextroenergy®, pâte de fruits, compote de pommes, etc.



# Alimentation optimale APRÈS l'activité sportive

## 00-01H APRÈS

### LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE

Repas complet ou collation adaptés comprenant glucides, protéines, lipides

Hydratation suffisante : atteindre les recommandations journalières

Exemples : sandwich au jambon-beurre avec grande bouteille d'eau, lait  
chocolaté

### RÉCUPÉRATION BÉNÉFICES

Récupération musculaire

Recharger les stocks énergétiques

Règle des 3R : **R**éhydrater, **R**echarger (les stocks), **R**econstruire (les muscles)



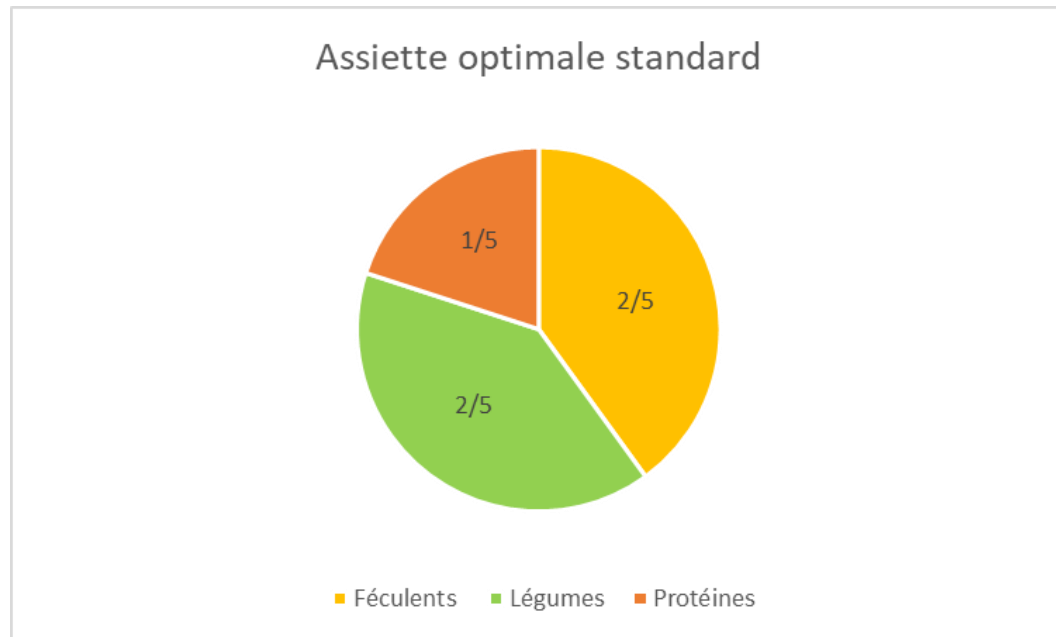
# Boisson pour la récupération APRÈS l'activité sportive

NEW

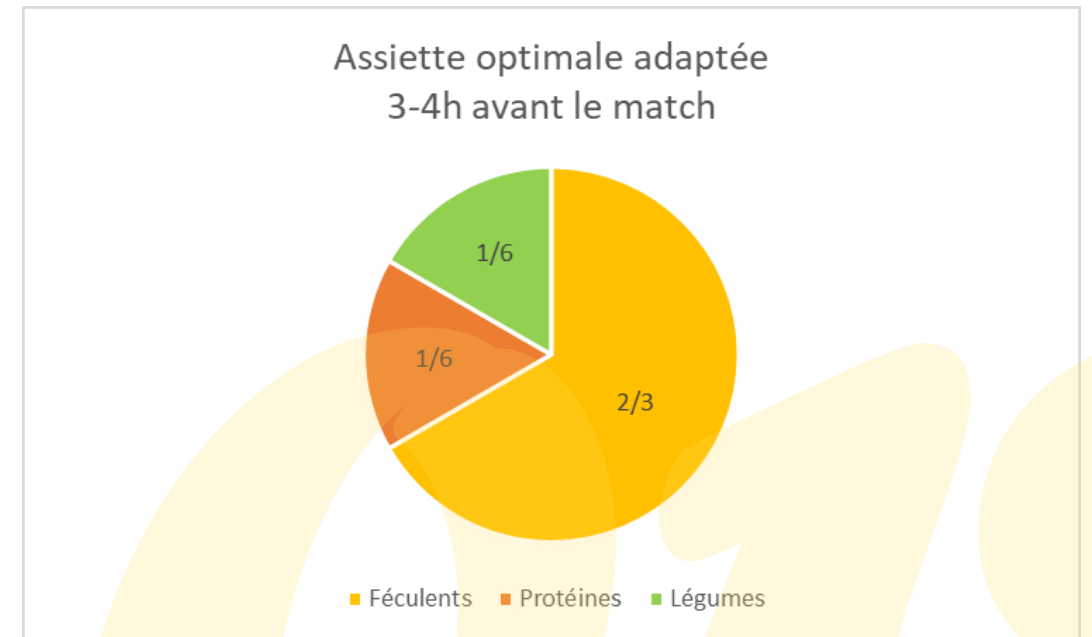
1 L d'eau  
30 ml de sirop  
1 à 1,5 g de sel



# Alimentation optimale STANDARD



# Alimentation optimale AVANT l'activité sportive





*Avez-vous  
des questions ?*

*013*

# Références

<https://www.coolandclean.ch/fr/>

<https://www.mysportscience.com/>

<http://www.ssns.ch/nutrition-du-sport/aspects/?lang=fr>

<https://mangerbouger.promotionsantevaud.ch/recommandation/adolescent-manger-mieux/>

<https://www.ciao.ch/themes/sante/?sub=12&page=3#article-list>

<https://www.eatright.org/>



centre sportif  
sous-moulin



patinoire, accès club

