

FÉDÉRATION PARTENAIRE 2022

EURO
NORDIC WALK IN
VERCORS by ADPS

FFRandonnée
www.ffrandonnee.fr

LE RASSEMBLEMENT EUROPÉEN DE LA MARCHÉ NORDIQUE

10
ans

DU 3 AU 5 JUIN 2022

VILLARD-DE-LANS



CONFERENCE

La place des protéines dans l'alimentation du sportif

Par le Docteur Catherine Kabani, Médecin Fédéral FFRandonnée

ÉCHANGER . PRATIQUER . DÉCOUVRIR



Rappel de nutrition humaine (omnivore)

Glucides = nutriments apportant de l'Énergie (4 calories par gramme)

- Soit immédiate. On dit sucres rapides (fruits, les sucreries)
- Soit à retardement, mais moins de 12 heures. On dit sucres lents (féculents –farineux- et céréales)

Lipides = nutriments apportant de l'Énergie de réserve, longue et illimitée (9 calories par gramme)

- Participent à la structure des membranes cellulaires et la synthèse de certaines hormones
- Ce sont les matières grasses, animales ou végétales

ÉCHANGER . PRATIQUER . DÉCOUVRIR



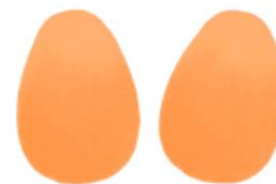
Les protéines

Aucun intérêt énergétique : 4 calories par gramme mais utilisation de cette énergie pour l'assimilation

Où les trouver ?

Aliments d'origine animale :

viandes, poissons, œufs, produits laitiers



ÉCHANGER . PRATIQUER . DÉCOUVRIR

Ou végétales,

en associant
une légumineuse
et une céréale

LES SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES

Pour 100g

LÉGUMINEUSES (CUITES)



SOJA
38g



TEMPEH
21g



TOFU
15g



LUPIN
15g



LENTILLES
9g



HARICOT R.
9g



HARICOT PINTO
9g



HARICOT N.
9g



POIS CHICHE
8g



POIS CASSÉS
8g



HARICOT B.
7g



PETIT POIS
5g

CÉRÉALES (CUITES)



SEITAN
26g



SARRASIN
12g



ÉPEAUTRE
5g



BLÉ
5g



QUINOA
4g



AMARANTE
4g



AVOINE
3g



MILLET
3g



BOULGHOUR
3g



RIZ
2g



MAÏS
2g



ORGE
2g

AUTRES (CRUS)



SPIRULINE
57g



CITROUILLE
30g



CHANVRE
24g



CACAHUÈTE
23g



PISTACHE
21g



TOURNESOL
20g



AMANDE
20g



LIN
18g



CHIA
16g



NOIX
15g



N. DE CAJOU
15g



N. DU BRÉSIL
14g



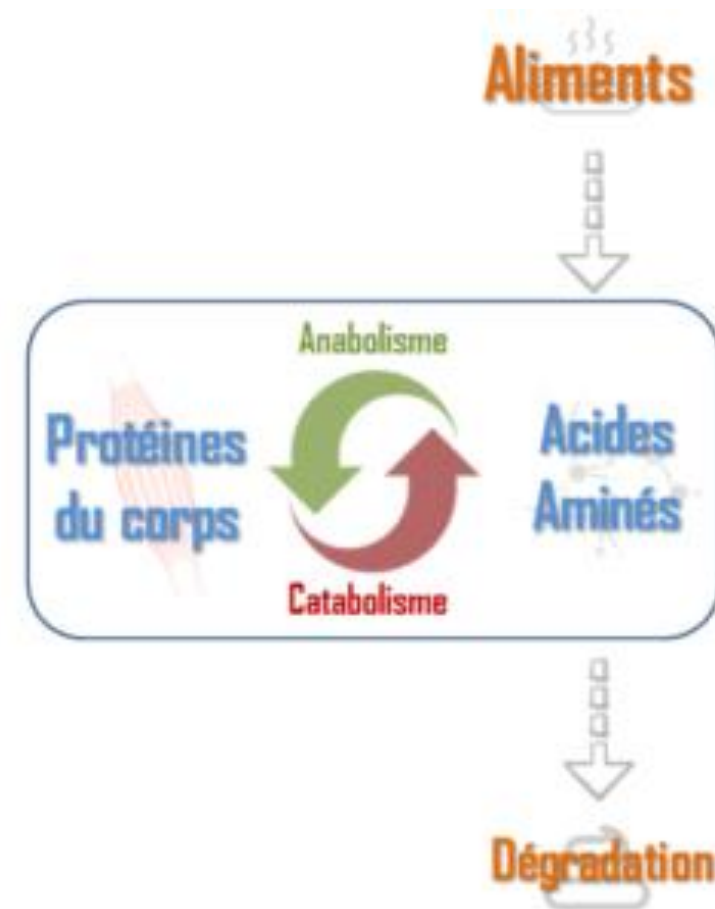
Synthèse et dégradation sont en équilibre

Dégradation en acides aminés dont ils sont constitués

Acides aminés essentiels :

leucine, – histidine, – méthionine, – thréonine

– phénylalanine, – tryptophane, – valine, – lysine



ÉCHANGER . PRATIQUER . DÉCOUVRIR



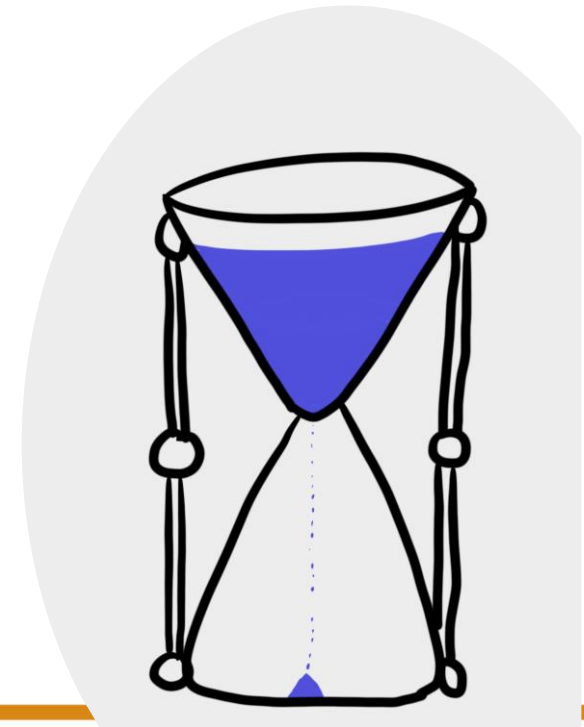
Pendant l'effort : la dégradation des protéines est permanente
Pas d'utilisation des protéines sauf pour les sports de force et la
haute endurance (Iron man)

L'assimilation des protéines reprend 30 minutes
après l'arrêt de l'effort

et est **optimale** pendant 4 heures.

[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-NC](#)

ÉCHANGER . PRATIQUER . DÉCOUVRIR



Les besoins en protéines : combien ?

0.8g à 1g par kg
et par jour
en fonction du sexe
de l'âge
et de l'activité

Protéines ? D'abord une question d'âge



Indispensables pour recharger les muscles en énergie, c'est tout au long de la vie qu'il faut en absorber, mais pas dans les mêmes proportions. N'oublions pas que la consommation moyenne s'élève à environ 1,4g/kg/jour chez les adultes.



20g /JOUR

Chez le nourrisson

Les besoins en protéines (et en acides aminés) représentent la somme de la dose journalière demandée par l'organisme plus celle nécessaire à la croissance globale du bébé. Un équilibre important à respecter pour que taille et poids évoluent dans le bon sens, sans surcharger le travail des reins et du foie.

De 6 à 9 mois, 10 g (soit une grosse cuillère à soupe) suffisent, puisque le lait maternel ou infantil apporte également des protéines. Comptez environ 20g de viande ou poisson pour un bébé de 9 à 12 mois. Enfin, de 1 à 3 ans, tout en conservant son lait de croissance, l'enfant aura besoin de 30 g de protéines par jour.

Enfant

A partir de 4 ans jusqu'à la pré-adolescence, les besoins sont les mêmes selon les sexes. Fillettes et garçonnets mangeront donc entre 30 et 65g de protéines au fil des années.



65g /JOUR



78g /JOUR

Adolescent

Dès la pré-adolescence et jusqu'à l'âge de 60 ans environ, les besoins des hommes en protéines seront plus élevés que ceux des femmes. Concrètement, entre 10 et 12 ans, les filles en consommeront 71 g, 75 g jusqu'à 15 ans et environ 70 g jusqu'à la fin de l'adolescence. Quant aux garçons, ils auront besoin de 78 g jusqu'à 12 ans, pousseront jusqu'à 87 g vers l'âge de 15 ans et même jusqu'à 92 g vers l'âge de 19 ans.

Adulte

Selon leur corpulence, les femmes consommeront entre 54 et 66g de protéines chaque jour, quand les hommes en mangeront entre 65 et 90 g. En effet, les recommandations actuelles préconisent un taux de protéines avoisinant les 0,83g/kg/jour.

66g /JOUR



20g /JOUR

Femme enceinte

Pas question sous prétexte que l'on attend bébé, d'augmenter de manière déraisonnable la consommation de protéines, car cela pourrait lui être préjudiciable. Avec 10 à 20g de plus chaque jour, ce sera parfait.



82,5g /JOUR

Le sportif

Forcément, la consommation de protéines sera augmentée, mais cela concerne une pratique sportive intense (soit 1 à 2h par jour pendant minimum 4 à 5 jours / semaine). Les besoins seront compris entre 1 et 1,1g/kg/j, tout en sachant qu'entre femmes et hommes, une différence de 15 à 20% est à prendre en compte. Par exemple, la consommation sera de 60 à 66g pour une femme 60 kg et 75 et 82,5g pour un homme de 75 kg.

60g /JOUR



Après 60 ans

Malgré une perte d'appétit souvent notable, il est plus important que jamais de continuer à consommer des protéines à chaque repas comme par exemple fromage blanc au petit-déjeuner, œufs à midi et viande ou poisson ou protéines végétales le soir. Les recommandations actuelles sont fixées à 1g de protéines par kilo de poids, soit 60g pour une femme de 60 kg selon le Programme National Nutrition Santé.





Quelles protéines ?

La Leucine
permet
la meilleure réparation
après l'activité sportive





EURO

NORDIC WALK IN

VERCORS

by



ADPS
PREVOYANCE SANTE

Pendant l'activité

Petites collations toutes les 2 heures
avec, au choix :

- Quelques amandes
- 1 ou 2 carrés de chocolat noir
- 1 ou 2 abricots secs
- De l'eau

A la mi journée

Pain au levain ou salade de lentilles, quinoa, céréales, légumes

Un peu de fromage ou de charcuterie (30g)

Fruit

Eau

Le matin

Très peu de protéines si l'activité commence moins de 2h après

Boisson chaude

Sucres lents à index glycémique bas : pain au levain, flocons d'avoine

Matière grasse : beurre, fromage, purée d'oléagineux

Produit laitier

Fruit frais

ÉCHANGER . PRATIQUER . DÉCOUVRIR

Au retour

1 ou 2 gâteaux de riz, de semoule avec œufs

laitages

Fruit frais

Le soir

Soupe de légumes

Poulet ou omelette

Crudités

Yaourt ou crème aux œufs

Fruit frais

ÉCHANGER . PRATIQUER . DÉCOUVRIR



Pour une activité le matin seulement :

Matin	idem
Midi	viande / légumes / féculents / laitage
Soir	légumes cuits/crus, laitages pain fruit





Pour une activité d'après-midi :

Matin Ajouter une protéine (œuf, jambon, fromage)

Midi Légumes / féculents/ laitage / 1 ou 2 fruits

Collation en cours d'activité : fruits secs, eau, chocolat

Soir

Soupe de légumes

Poulet ou omelette

Crudités

Yaourt ou crème aux œufs

Fruit frais

ÉCHANGER . PRATIQUER . DÉCOUVRIR



**MERCI
POUR VOTRE
ATTENTION !**

BON APPETIT

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
www.ffrandonnee.fr

▶ LE RASSEMBLEMENT EUROPÉEN DE LA MARCHE NORDIQUE ◀