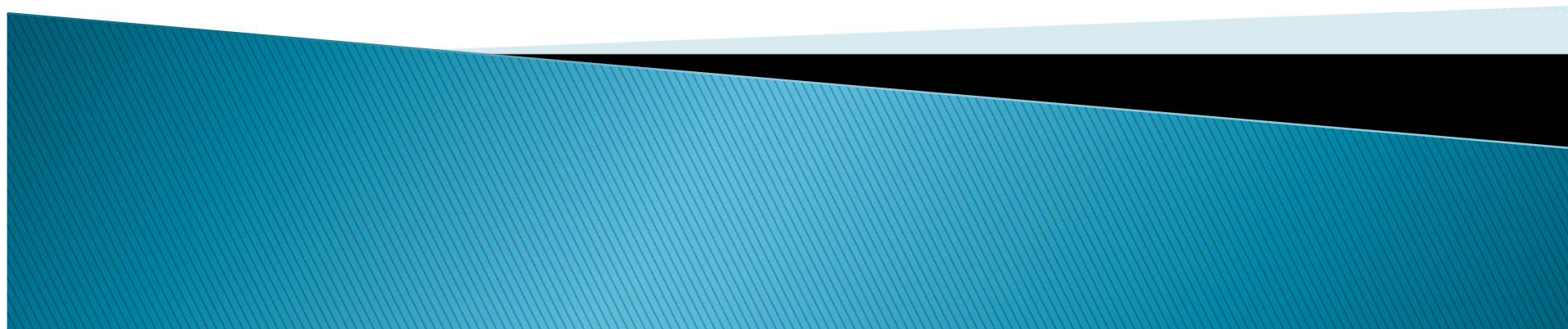


ALIMENTATION *et* SPORT

DES JEUNES SENIORS...



EXPOSE SUR L'ALIMENTATION ET LE VELO EFFECTUE LE 07 MARS 2014 PAR :

Sylvia COLOMBIER
22 bis Bd Marceau
66300 THUIR
06.65.69.25.49
colombier.sylvia@gmail.com
DIETETICIENNE

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

SANTE PUBLIQUE

Mise en place de projets en santé publique avec des associations (CODES66,CDNPO) (recherche, préparation, animation)

- Ateliers nutritionnels auprès de classe en section sportive
- Ateliers nutritionnels auprès d'élèves en difficultés d'apprentissage
- Récrés de la santé auprès des communautés gitanes et maghrébines
- Ateliers nutritionnels auprès des jeunes mamans en situation de précarité (resto du cœur)
- Conférences sur l'alimentation du jeune enfant dans des crèches (Saint Laurent)
- Projet dans un collège pour enfants en surpoids (Moyen Vernet)
- Projet nutritionnel dans des territoires ciblés (Fenouillèdes) En cours
- Projet "Manger, Bouger" dans des écoles maternelles de Perpignan En cours
- Projet dans le cadre Atelier Santé Ville de Perpignan auprès de toute la communauté du centre ancien. En cours

Conférences auprès de différents publics

- sur les risques du dopage auprès de joueurs du centre de formation de l'USAP
- sur les risques des régimes et sur l'activité sportive pour la fédération de la gym volontaire
- sur les troubles du comportement alimentaire auprès du grand public.

Suivi et conseils individuels pour les enfants, adolescents, femmes enceintes, sportifs de différents niveaux - triathlon, rugby, basket, natation,

EN EDUCATION NUTRITIONNELLE

- Formatrice auprès d'assistantes maternelles « L'alimentation chez l'enfant de 0 à 6 ans »
- Evaluation d'un logiciel de jeux d'éducation nutritionnelle auprès de 2000 enfants scolarisés dans la région toulousaine
Ateliers de formation sur les besoins nutritionnels des enfants, destinés aux instituteurs.
CTDIT (Centre de Traitement du Diabète pour Informatique et Télématique) Hôpital de RANGUEIL

EN COLLECTIVITES

- Elaboration de menus en collaboration avec les chefs de la cuisine centrale de l'hôpital de Narbonne.
- Elaboration de menus en collaboration avec les chefs de la cuisine centrale de Le Barcarès

EN CLINIQUE

Hôpital de Narbonne (7 mois)

- Service de chirurgie digestive
Suivi des patients après intervention
Mise en place avec les chirurgiens de consultations auprès de patients opérés de gastroplastie
- Service de gériatrie - centre de long séjour

Clinique de rééducation fonctionnelle de St Estève (66)

Mise en place des régimes cardiaques et diabétiques

Clinique d'Occitanie (Muret / 31)

Service de chirurgie , de médecine, et de néphrologie.

Hôpital PURPAN (Toulouse)

- Stages en pédiatrie au CHU de Purpan à Toulouse
Services de Diabétologie, Néphrologie, Brûlés, Gastro-Entérologie.
Journées d'éducation des enfants diabétiques "Sport, nutrition et diabète".
Suivi et intégration des enfants diabétiques dans les écoles.

FORMATIONS

Mars 2012	Formation à l'éducation au goût avec la DRAAF
Octobre 2012	Formation à l'éducation au goût avec la DRAAF
Mai 09	Mission européenne en Catalogne sud sur le thème du « bien vieillir »
Mars 09	Formation nutrition et santé publique à Epidaure
Décembre 07	Formation réseau obésité pédiatrique à Toulouse
Novembre 07	Formation réseau obésité pédiatrique à Béziers
Février-mars 07	DIU d'obésité de l'enfant au CHU de Toulouse (auditeur libre)
Décembre 06	Journée d'obésité infantile à Paris

PUBLICATIONS ET COMMUNICATIONS

- M.C. Turnin, O. Couvaras, B. Jouret, P. Martini, H. Desjardins, S. Colombier Caps, C. Bolzonella, F. Mayer, D. Fabre, M.T. Tauber, J.P. Tauber, Comment apprendre à bien manger tout en jouant ? Évaluation de jeux d'éducation nutritionnelle sur micro-ordinateur par 2000 enfants en milieu scolaire. Conférence ALFEDIAM, Communication affichée à Marrakech 24-27 Mars 1998
- P. Martini, H. Desjardins, S. Colombier Caps, M. Pouydemange, M. Fouroux, O. Couvaras, M.T. Tauber, C. Bolzonella, O. Bourgeois, B. Jouret, M.C. Turnin, D. Fabre, J.P. Tauber, Pour apprendre à bien manger, jouons avec les enfants. Évaluation de jeux sur micro-ordinateur auprès d'enfants scolarisés. Conférence ALFEDIAM Paramédical
 - communication affichée à Marrakech du 24 -27 Mars 1998,
 - communication orale à Bordeaux le 20 Novembre 1998.

GENERALITES

- ▶ *En prenant de l'âge , l'organisme change.*
- ▶ *Ses besoins nutritionnels aussi : contrairement aux idées reçues, ils ne diminuent pas avec l'âge et certains augmentent même.*
- ▶ *Une alimentation adaptée à vos besoins nutritionnels et une pratique de sport quotidienne aideront à vous protéger contre certaines maladies*



LA PREPARATION DIETETIQUE DU SPORTIF

- ▶ *Une action diététique bien ciblée optimise la performance.*
- ▶ *Elle est différente les jours d'entraînement et le jour de la compétition.*
- ▶ *La diététique s'inscrit dans le temps et ne doit pas être négligée ni surestimée.*



1/HYDRATATION

- ▶ Elle garantit la performance
- ▶ **L'eau est la seule boisson physiologiquement indispensable**
- ▶ Une perte de 1% de son poids en eau implique une baisse de 10% de ses capacités physiques !
- ▶ Sensation de soif=déshydratation
Problèmes de crampes
- ▶ Il faut un plan d'hydrique pendant et après les phases d'entraînement.



2/QUANTITE

- ▶ *L'apport énergétique doit être adapté aux dépenses*
- ▶ *La dépense d'énergie varie avec la durée de la course, son profil, sa nature (en ligne ou contre-la-montre), ou encore selon des paramètres difficilement prévisibles comme le fait de rouler seul ou en groupe, ou avec la force du vent.*
- ▶ *Un mauvais bilan énergétique joue défavorablement sur la performance*



3/QUALITE

- ▶ 12 à 15 % de protéines (1,2 à 2.2/kg de poids de corps par jour)
- ▶ 25 à 30 % de lipides
- ▶ 55% a 65% de glucides (moins de 10% de sucres simples)
- ▶ Tout doit être adapté individuellement



4/DIVERSITE

- ▶ **Aucun aliment ne possède toutes les propriétés, il faut varier et diversifier son alimentation.**
- ▶ **Le sportif doit faire une large place aux fruits et aux légumes (riches en potassium)**
- ▶ **La diversité dans le choix des végétaux est importante, elle assure la bio disponibilité dans l'organisme.**



MENU PARFAIT.....

- ▶ **PETIT DEJEUNER** : il recharge les réserves de glycogène, il réhydrate, il apporte des protéines, des vitamines, des fibres...
- ▶ **Jambon ou œuf** : reconstruction musculaire
- ▶ **Fruit** : effet anti oxydant
- ▶ **Pain et miel** : carburant
- ▶ **Boisson**: capital hydrique
- ▶ **Yaourt** : apport calcique



MENU PARFAIT (suite)

- ▶ DEJEUNER ET DINER: crudités, viande ou poisson, féculents, légumes cuits, fruit frais, produit laitier, matières grasses et de l'eau.
- ▶ **Évitez les repas sur le pouce il faut manger en 35 minutes !**
- ▶ Le dernier repas avant l'effort doit être bien mastiqué et pauvre en graisse pour diminuer le temps de digestion.



RAPPELS PHYSIOLOGIQUES

- ▶ Dans tous les cas, les muscles dépendent des sucres stockés dans les muscles (le "glycogène").
- ▶ Cette réserve se forme lors des repas de la veille et de l'avant veille de la course, grâce aux glucides, sucres lents ou "rapides".
- ▶ Les boissons et les végétaux permettent l'apport d'eau en quantité adaptée pour un bon stockage



LE GLUCOSE

- ▶ *Il provient des glucides mangés la veille au soir et le matin, mais surtout des apports glucidiques réalisés durant l'effort.*
- ▶ *S'en passer revient à priver le cerveau de son carburant.*
- ▶ *Cela se traduit par une brutale fatigue, la fameuse fringale.*
- ▶ *Il faut donc boire et manger régulièrement avant d'avoir faim ou soif.*



SI COURSE OU ENTRAINEMENT MUSCLE

- ▶ Les 2-3 jours précédents l'effort sportif, prévoir 3 vrais repas + une collation, composée de céréales, ou d'un fruit et d'un laitage.
- ▶ C'est la base de l'équilibre alimentaire.
- ▶ privilégier les féculents (riz, pâtes, semoule,...).
- ▶ Mais chaque groupe d'aliments doit figurer aux différents repas.



LES COLLATIONS

- ▶ *Les collations de la veille et de l'avant veille sont plus riches en glucides.*
- ▶ *Ajoutez par exemple des barres énergétiques, des biscuits diététiques, du pain d'épice ou des fruits secs.*



PENDANT L'EFFORT

- ▶ Le corps a besoin d'eau, pour compenser les pertes liées à la transpiration, et de sucre pour l'énergie.
- ▶ Pour être sûr de disposer d'apports d'énergie suffisants, associez les boissons énergétiques avec les solides.
- ▶ Cependant, plus de la moitié de l'énergie consommée en course doit provenir des liquides, **mieux assimilés**



RESPECT DES HEURES DE REPAS

- ▶ Respecter un délai de 3 heures entre la fin du dernier repas et le début de l'effort.
- ▶ Pour 2 raisons :
 - ▶ - prévenir le manque d'énergie, associé à un mauvais "timing" de la prise de ce repas.
 - ▶ - limiter les problèmes digestifs.
- ▶ Les départs matinaux du cyclisme et du cyclotourisme empêchent le respect de ces délais, mais l'entame est souvent tranquille.



APRES L'EFFORT

boire et récupérer

- ▶ 1. Boire de l'eau gazeuse (bicarbonatée) pour faciliter l'élimination, ou de l'eau normalement minéralisée additionnée de compléments de bicarbonates.
- ▶ en alternance : consommer une boisson énergétique ou sucrée (thé, etc..), associée à des sucres d'absorption rapide (pâte de fruit, dextrose, barres).
- ▶ 2. Ingérez des aliments glucidiques (barres énergétiques, fruits secs, fruits, biscuits diététiques, pain d'épice) et un laitage ou une boisson au yaourt



BESOINS MODIFIES AVEC L'AGE

- ✓ les besoins en minéraux et en vitamines sont plus importants.
- ✓ Les fruits et légumes en sont riches.
- ✓ Ils contiennent des antioxydants, qui protègent nos cellules, des fibres et de l'eau, qui facilitent un bon transit intestinal.
- ✓ TOUS LES GROUPE D'ALIMENTS SONT IMPORTANTS

**MERCI DE VOTRE
ATTENTION**

