



TEAM AFF Nutrition

Lucas Thurnherr, MSc

6.9.2022

Séance Nr. 2

Aperçu du programme

Présentations

- 5 septembre
 - Les bases d'une alimentation saine, nutrition autour de l'entraînement
- 6 septembre
 - bases & nutrition avant, durant et après un match
- 8 septembre
 - bases & régimes spéciaux

Workshops

- 24 octobre
- 27 octobre
- 28 octobre

Priorités

Croissance et santé



Performance



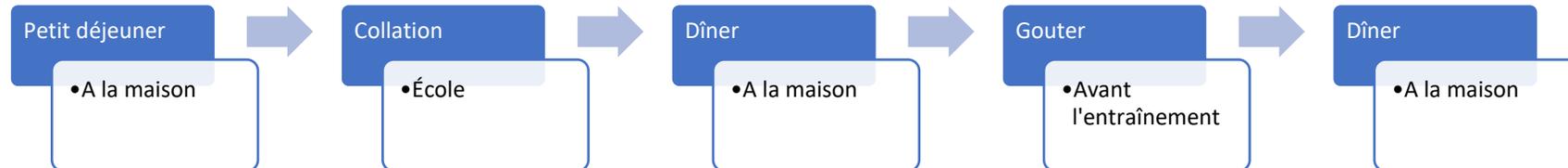
À quelle fréquence manger ?

Repas principaux

- Petit déjeuner
- Dîner
- Souper

Repas intermédiaires

- Collation
- Gouter
- Avant/après un entraînement



Repas principaux : Que dois-je manger ?



Repas intermédiaires: Que dois-je manger?



Que dois-je boire et en quelle quantité ?



Que dois-je manger avant le match ? Et quand ?

Heure avant le coup d'envoi		
3-4 heures	repas normal, riche en glucides, peu de graisse et de légumes : riz au lait avec des fruits, pâtes en sauce, salade de couscous...	
2 heures	Grand verre d'eau, sirop/thé légèrement sucré ou jus de fruits	
1 heures	Pain d'épices, fruits secs, banane ou barre de fruits	
15 minutes	300-600ml de liquide	

Bonnici et al, 2019, *Journal of Science in Sport and Exercise*

Que consommer pendant la mi-temps ?

- Liquide
- Sucres
 - Fruits secs
 - Sirop
- Les sirops ou thés légèrement sucrés sont mieux tolérés que les variantes très sucrées.



Qu'est-ce que je dois manger après le match ? Et quand ?

Le plus vite possible	Du liquide, quelque chose de sucré et aussi un aliment riche en protéines
30-60min	Collation avec des glucides, par exemple du pain blanc, des paninis, des tortilla wraps ou des patates douces cuites au four
dans les 3 heures	Repas normal, p. ex. risotto aux champignons avec du poulet et yaourt grec avec des baies en dessert
dans les 6 heures	Collation contenant des protéines et des glucides, par ex. pain suédois avec du cottage cheese



Ranchordas et al, 2017, *Journal of the International Society of Sports Nutrition*

Merci de votre attention



- Lucas Thurnherr, MSc
- Séance 2 : bases & nutrition avant, durant et après un match
- Échéance : septembre 2025
- Sources
 - Bingham, M. E., Borkan, M. E., & Quatromoni, P. A. (2015). Sports nutrition advice for adolescent athletes: a time to focus on food. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 9(6), 398-402.
 - Berg, E. K. (2019). Performance nutrition for the adolescent athlete: A realistic approach. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 29(5), 345-352.
 - Ranchordas, M. K., Dawson, J. T., & Russell, M. (2017). Practical nutritional recovery strategies for elite soccer players when limited time separates repeated matches. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(1), 35.
 - Caruana Bonnici, D., Greig, M. A. T. T. H. E. W., Akubat, I., Sparks, S. A., Bentley, D., & Mc Naughton, L. R. (2019). Nutrition in soccer: a brief review of the issues and solutions. *Journal of Science in Sport and Exercise*, 1(1), 3-12.
 - images: unsplash.com