



TEAM AFF Nutrition

Lucas Thurnherr, MSc

5.9.2022

Séance Nr. 1

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



De combien d'énergie ai-je besoin ?

| Sans sport | 9-13 ans | 14-18 ans | Jeunes adultes |
|------------|------------|------------|----------------|
| Filles | ~2070 kcal | ~2370 kcal | ~2000 kcal |
| Garçons | ~2280 kcal | ~3150 kcal | ~2500 kcal |

Das et al, 2017, *Annals of the New York Academy of Sciences*

Besoins énergétiques des enfants & adolescents

- Très individuel : croissance, activités quotidiennes, sport, âge & stade de développement
- Apport énergétique insuffisant :
 - faible densité osseuse
 - retard de la puberté (menstruations tardives ou inexistantes)
 - Fatigue
 - baisse des performances
 - risque accru de blessures
- Signaux d'un apport énergétique insuffisant :
 - croissance et/ou poids stagnants
 - composition corporelle défavorable
- Évaluation approximative : <https://www.myplate.gov/myplate-plan>

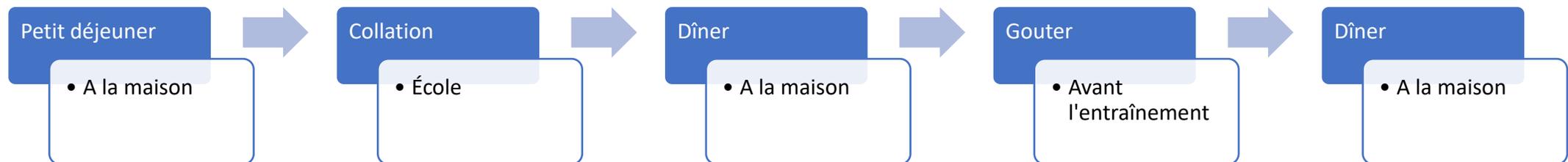
À quelle fréquence manger ?

Repas principaux

- Petit déjeuner
- Dîner
- Souper

Repas intermédiaires

- Collation
- Gouter
- Avant/après un entraînement



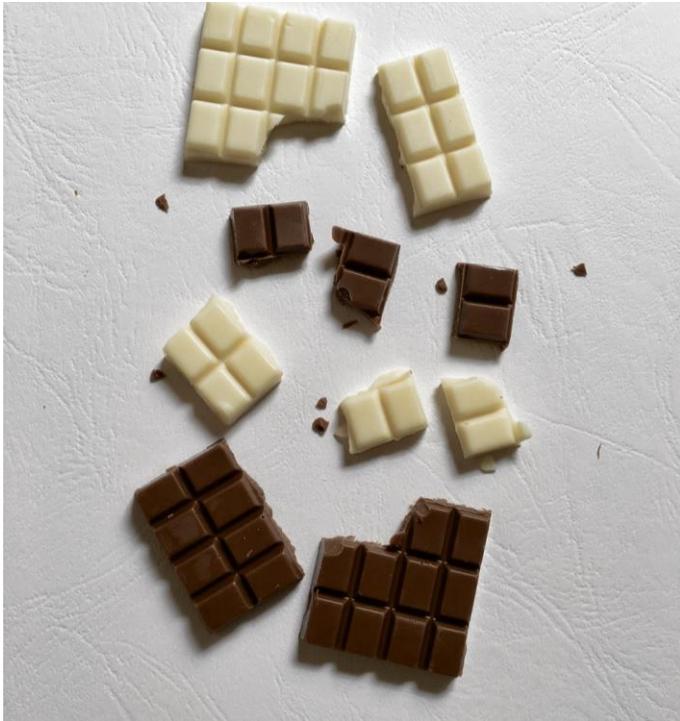
Repas principaux : Que dois-je manger ?



Repas intermédiaires: Que dois-je manger?



Dois-je renoncer aux desserts et aux sucreries ?



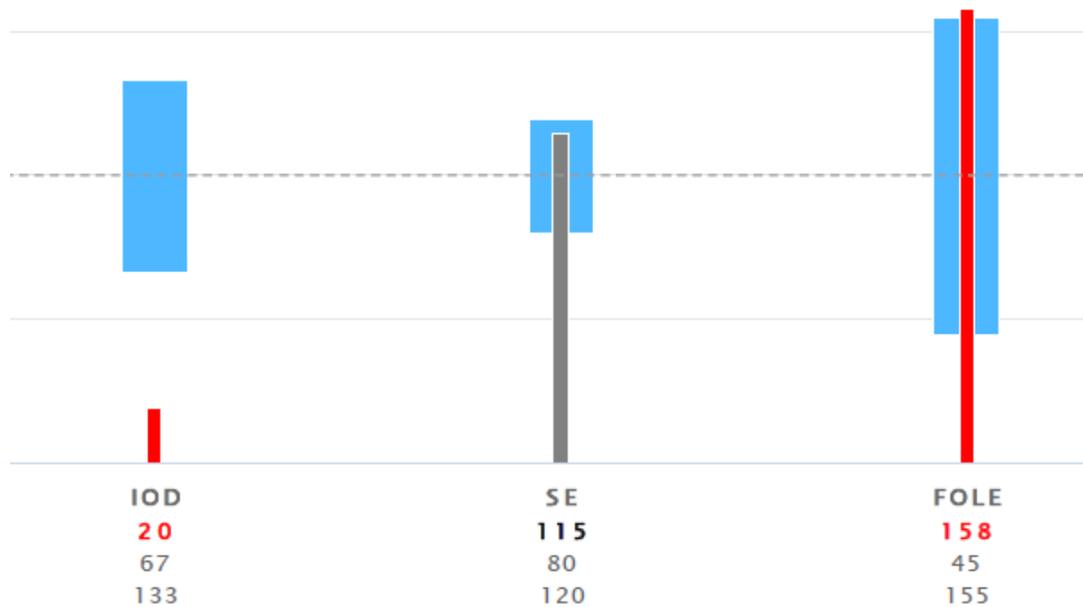
Que dois-je boire et en quelle quantité ?



Ai-je besoin de compléments alimentaires ?



Ai-je besoin de compléments alimentaires ?



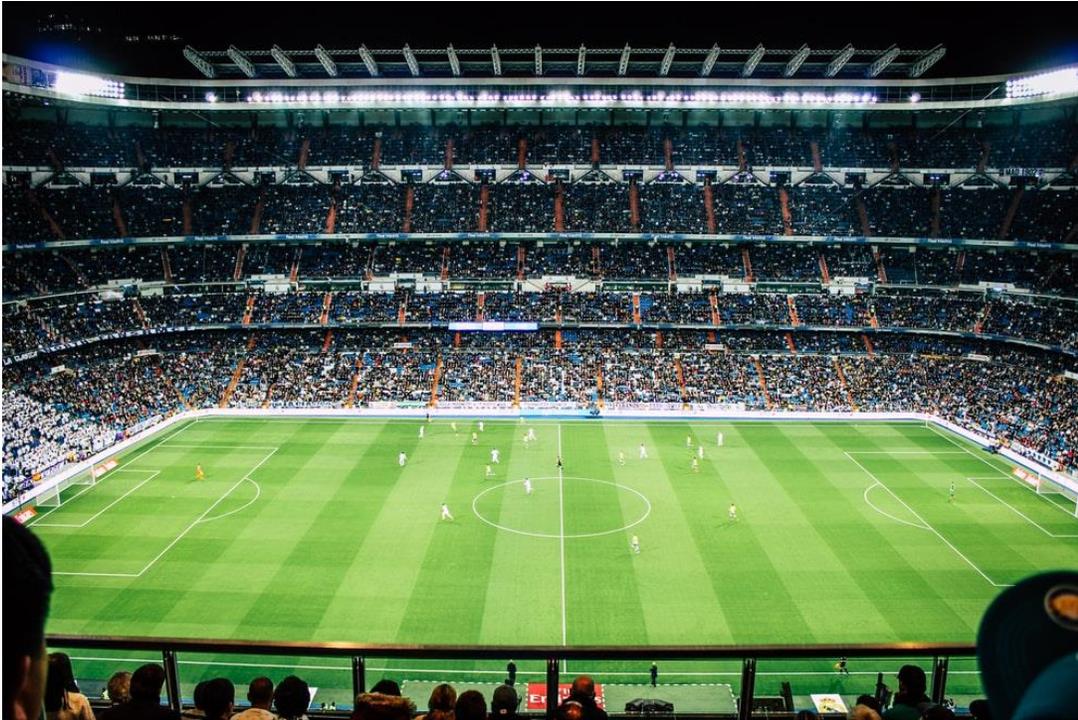
Que dois-je manger avant l'entraînement ?



Que dois-je manger après l'entraînement ?



Merci de votre attention



- Lucas Thurnherr, MSc
- Séance 1 : bases d'une alimentation saine & nutrition autour de l'entraînement
- 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, Matthew, 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