

## ALIMENTATION du Pilote de BMX au quotidien Pourquoi avoir une alimentation au "top" ?

L'alimentation doit t'apporter de l'énergie pour :

- Le métabolisme de base (fonctionnement minimum du corps)
- La croissance
- Les dépenses d'énergie liées à la pratique du BMX  
(+ Musculation, renforcement musculaire...)



Un peu de théorie...

**Les Protéines** : C'est la maçonnerie du corps (muscles, os, organes...) elles sont essentielles pour le développement des muscles mais aussi pour tous les organes du corps.

**Les Glucides** "lents et rapides" (sucres) : C'est le carburant des muscles.

**Les Lipides** : C'est la réserve d'énergie.

**Les vitamines (vit C, D, B...) et les minéraux (calcium, fer, magnésium, potassium....)** : c'est pour le fonctionnement des muscles, solidité des os ...

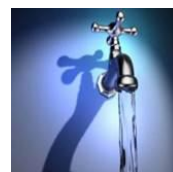


L'eau : hydratation

### LES DIFFERENTES FAMILLES D'ALIMENTS

#### LES BOISSONS

- Les eaux (du robinet, minérales, de source, plates ou gazeuses)
- Le café, le thé, les tisanes et autres infusions...
- Les boissons sucrées (sodas, limonades, sirops...)
- Les jus de fruits.



**Intérêts** : Une bonne hydratation pour un fonctionnement maximal.

**Repères de Consommation** : Il faut consommer **au moins 1,5 litre** de boissons par jour (eau, thé, café, tisane, infusion...). Il faut boire **avant/pendant/après** les repas.

#### LES PRODUITS CEREALISERS

- "Les féculents" : Pâtes, semoule, riz, pomme de terre, petit pois, légumes secs (lentilles, haricots blancs, flageolets, haricots rouges, fèves,...), blé précuit (Ebly), maïs, boulgour...
- Pains et dérivés : pains, biscottes, pain de mie, cracottes, pains suédois, céréales petit déjeuner...



**Intérêts** : C'est le principal carburant du muscle (féculents = glucides "lents") et ils apportent aussi des protéines (maçonnerie)

**Repères de Consommation** : Pain et/ou "féculents" à chaque repas.

#### LES FRUITS ET LEGUMES

**Intérêts** : Ils sont riches en vitamines, sels minéraux importants pour le sport et la croissance et Ils apportent des glucides (carburant du muscle).

**Repères de Consommation** : Au moins **5 portions** de fruits et légumes par jour.  
Par exemple : **1** légume cru + **1** légume cuit + **3** fruits par jour

**En pratique** : Les fruits peuvent être consommés crus ou cuits ou sous forme de compote. Les légumes peuvent être sautés à la poêle, gratinés, avec du jus de viande, en salade, en crudité en potage...



## LES PRODUITS LAITIERS



- Le lait
- Les laitages
  - ↳ Classiques : yaourt, fromage blanc, petit suisse, faisselle ⇔ naturels, aromatisés, aux fruits
  - ↳ Desserts lactés : crèmes desserts, flan, liégeois...
- Les fromages

**Intérêts** : Ils constituent notre 1<sup>ère</sup> source de calcium. Solidité et croissance des os et contraction musculaire  
C'est aussi : une source de protéines (maçonnerie) pour le développement des muscles et une source de glucides "rapides" (carburant du muscle).



**Repères de Consommation** : 3 à 4 produits laitiers par jour.

## VIANDES, POISSONS et OEUFS

- Les viandes rouges (bœuf...), blanches (volailles...)
- Les poissons
- Les œufs

Mais aussi : le jambon, la charcuterie...



**Intérêts** : C'est une source de protéines (maçonnerie du corps), de vitamines (groupe B) et minéraux (surtout le fer).  
Essentielles pour le développement des muscles mais aussi pour tous les organes du corps.

**Repères de Consommation** : 1 à 2 portions par jour

## LES MATIERES GRASSES

- Les huiles
- Les margarines
- Le beurre
- La crème fraîche...

Mais aussi la graisse de canard, le saindoux...



**Intérêts** : C'est le carburant des efforts de longue durée et la réserve énergétique. De plus elles participent au bon fonctionnement du système cardio-vasculaire. Il ne faut surtout pas les supprimer.

**Repères de Consommation** : A chaque repas

### En pratique :

- En cuisson : huile olive, colza, crème fraîche
- En vinaigrette : huile de noix, colza, olive
- Sur le tartine ou après cuisson : le beurre

## SUCRE ET PRODUITS SUCRES

- Le sucre
- La confiture, le miel, le chocolat
- Les bonbons...
- Les gâteaux, biscuits, pâtisseries...
- Les glaces, sorbets...

Mais aussi les sodas, sirop, jus de fruits...

**Intérêts** : C'est une source de glucides "rapides" que le muscle peut utilisé très vite (carburant du muscle)  
Puis c'est un plaisir....

**Repères de Consommation** : tous les jours.

Mais attention aux excès lors des repas et aux grignotages entre les repas...

## COMMENT COMPOSER CES REPAS ?

### Importance des repas

Prendre au moins 4 repas par jour :

- Un petit déjeuner **copieux**
- Un repas à midi
- Un goûter
- Un repas du soir

Un goûter (ou collation) est très important.  
Ne pas sauter de repas.  
Manger lentement en mastiquant bien les aliments.



### Le petit déjeuner

- 1 Boisson = chocolat, thé, café, tisane
- 1 Produit laitier = lait ou laitage
- 1 Aliment énergétique = pain, biscottes, pains suédois, cracottes, pain de mie...+ céréales petit déjeuner...
- Matières grasses et/ou 1 produit sucré = beurre, margarine, confiture, miel...
- 1 Fruit

### Repas du midi : Déjeuner

- 1 Crudité
- 1 Viande, Poisson, œufs...
- 1 Légumes ou Féculents
- 1 Laitage ou fromage
- 1 Fruit
- Pain



### Goûter ou Collation

- Aliments énergétiques = pain, biscuits secs, cake, banane....
- 1 Laitage ou Fromage ou Lait aromatisé
- 1 Fruit ou compote

### Repas du soir : Dîner

- 1 Crudité ou potage
- 1 Viande, Poisson, œufs...(facultatif pour les enfants)
- 1 Légumes ou Féculents selon repas de midi (alterner)
- 1 Laitage ou fromage
- 1 Fruit
- Pain



Document élaboré par Marie Charlotte (Stagiaire-diététicienne) et Christophe GOURC Diététicien D.E  
LEMPDES BMX AUVERGNE

