



NUTRITION DU SPORTIF

PERFODiet
La Réussite par la nutrition

Nutrition du sportif :

Un pilier de la performance durable et de la prévention santé

Montez en compétence pour mieux accompagner vos sportifs

Proposé par Audrey DELATER Diététicienne du sport & Dirigeante du centre de formation PERFODIET – www.perfodiet.com

Dans un secteur en constante évolution, où la demande de résultats est de plus en plus élevée, la **nutrition** est souvent le **maillon négligé** de l'accompagnement des sportifs. Pourtant, que ce soit pour optimiser la performance, prévenir les blessures, ou améliorer la récupération, l'alimentation joue un rôle fondamental.

Ce livret blanc a été conçu pour les **coachs sportifs, éducateurs, préparateurs physiques, diététiciens et naturopathes** qui souhaitent **monter en compétence** et mieux intégrer la nutrition dans leur pratique.

Nous y partageons des bases essentielles, des erreurs courantes, et des pistes concrètes pour évoluer professionnellement.

— *L'équipe PERFODIET*

Pourquoi la nutrition est-elle un levier incontournable ?

La performance sportive ne se résume pas à l'entraînement physique. Elle est aussi **cellulaire, hormonale et métabolique**.

Une nutrition bien ajustée permet de :

- Améliorer l'endurance, la force, et la concentration.
- Favoriser une récupération plus rapide, réduisant ainsi le risque de blessures.
- Assurer une progression durable, qui fidélise vos clients.
- Diminuer l'impact du stress oxydatif, responsable du vieillissement prématuré.

La nutrition structure l'environnement interne du sportif, un levier que l'entraînement seul ne peut pas toujours combler.

Les bases essentielles de la nutrition sportive

Macronutriments :

- **Glucides** : carburant principal, avec un timing nutritionnel stratégique avant, pendant et après l'effort.
- **Protéines** : indispensables pour la récupération et le maintien musculaire, il faut veiller à leur qualité et à leur répartition dans la journée.
- **Lipides** : énergie longue durée et rôle dans la synthèse hormonale, ils ne doivent pas être négligés.

Micronutriments :

- Vitamines, minéraux et antioxydants jouent un rôle majeur dans le soutien immunitaire et la réduction du stress oxydatif.

Hydratation :

- Même une déshydratation de 1 % peut entraîner une baisse de 10 % de la performance cognitive et musculaire.

Confort digestif :

- La digestion doit être optimisée pour éviter inconfort, ballonnements ou troubles gastro-intestinaux qui peuvent nuire à la performance.
- Choisir des aliments faciles à digérer, surtout avant et pendant l'effort, est crucial pour maintenir une bonne disponibilité énergétique.
- Adapter les apports selon la tolérance individuelle est un facteur clé d'efficacité.

Nutrition et timing d'entraînement

4 heures avant l'effort : privilégier les protéines digestes et les glucides complexes, très peu de lipides et une bonne hydratation.

1 heure avant l'effort (au besoin) : se tourner vers des glucides simples et digestes. Suppression des lipides et des protéines longues à digérer.

Pendant l'effort : pour un effort supérieur à 1 heure, l'apport en glucides via boissons isotoniques peut être nécessaire, adapté à l'intensité.

Après l'effort : il existe une "fenêtre métabolique" d'environ 30 minutes pour optimiser la récupération, grâce à un apport combiné de protéines + glucides et eau.

Encas pratique : Exemple de collation pré-training : barre énergétique d'attente Exemple de collation post-training : banane + isolate de whey.

Les erreurs fréquentes sur le terrain

- Utilisation de modèles alimentaires génériques pour tous les sportifs, sans individualisation.
- Non-respect de la réglementation et du cadre déontologique.
- Négligence des besoins spécifiques, notamment chez les femmes sportives avec risque potentiel de développement de TCA et du Syndrome de déficit énergétique (REDs)
- Recours à des pratiques alimentaires dites « d'exclusion » (ex : fasting, kété)
- Surconsommation de protéines sans évaluation précise des besoins.
- Recommandation systématique de compléments alimentaires sans rigueur scientifique.
- Absence de suivi alimentaire qui amoindrit la qualité de l'accompagnement.
- Sous-estimation du volet « sommeil/récupération » et du volet « gestion des stressors ».

Dopage et conduites dopantes : un enjeu de prévention essentiel

Le dopage reste une problématique majeure dans le sport, pouvant commencer très tôt chez les jeunes sportifs sous pression de la performance.

Points clés :

- Le recours à des substances interdites ou à des méthodes dopantes peut avoir des conséquences graves sur la santé physique et mentale.
- Les comportements à risque peuvent débuter dès l'adolescence, souvent liés à un manque d'informations, une pression externe, ou des modèles erronés.

- Il est crucial pour les professionnels du sport d'**identifier les signes avant-coureurs** (changements de comportement, surentraînement, fluctuations de performance inexplicables).
- Agir **préventivement** grâce à l'éducation, la sensibilisation, et un accompagnement bienveillant est la meilleure stratégie pour protéger les sportifs et préserver l'intégrité du sport.

Cette vigilance fait partie intégrante d'une approche éthique et responsable dans la nutrition et l'accompagnement sportif.

Influence des réseaux sociaux : un défi contemporain pour les professionnels du sport

Les réseaux sociaux jouent un rôle majeur dans la diffusion d'informations sur la nutrition et la performance sportive, mais ils peuvent aussi véhiculer des messages erronés ou dangereux.

Points clés :

- Les sportifs, surtout les jeunes, sont souvent exposés à des conseils non vérifiés, des tendances alimentaires extrêmes, ou des produits miracles vantés par des influenceurs sans compétence.
- Cette surmédiation peut entraîner des comportements à risque : régimes drastiques, recours excessif aux compléments alimentaires, voire dopage.
- Les réseaux sociaux créent aussi une pression de l'image et de la performance, favorisant parfois des troubles du comportement alimentaire ou un stress accru.
- En tant que professionnel, il est essentiel de développer un esprit critique et d'accompagner vos clients en proposant une information fiable, personnalisée et basée sur la science.

Compléments alimentaires et produits diététiques du sportif : usages et précautions

Les compléments alimentaires et produits diététiques sont très présents dans le monde sportif, parfois perçus comme des solutions miracles. Pourtant, leur utilisation nécessite vigilance et expertise.

Points clés :

- Ils peuvent être utiles dans le cadre de carences ou besoins accrus.
- Leur efficacité dépend d'un diagnostic précis et d'un usage adapté à la discipline, au profil et au timing.

Risques potentiels en cas de mauvaise utilisation :

- Surdosage pouvant entraîner des effets toxiques.
- Interaction avec des médicaments ou autres compléments pouvant altérer la santé.
- Dépendance psychologique ou fausse sensation de sécurité, menant à négliger la qualité alimentaire.
- Risque de contamination par des substances interdites, dopantes ou nocives dans certains produits mal contrôlés.
- Coût financier important sans bénéfice réel.

Conseil professionnel :

Toujours s'appuyer sur un professionnel qualifié pour prescrire ou conseiller ces produits, et privilégier une alimentation naturelle et variée comme base principale.

Adapter la nutrition au type de sport

Type de sport	Focus nutritionnel
Endurance/ultra endurance	Gestion du glycogène, hydratation, confort digestif, électrolytes et intégrité de la masse musculaire
Sports de force	Optimisation de la synthèse protéique, péri-training
Sports intermittents	Répartition énergétique et gestion du stress
Sports à catégorie de poids	Gestion optimale du poids en intersaison - sans perte de performance

Monter en compétence : un impératif professionnel

- Les clients sont de plus en plus informés, il faut être crédible et maîtriser ses conseils.
- Collaborer efficacement avec diététiciens, médecins du sport et autres spécialistes.
- Développer un nouveau levier de différenciation dans un secteur concurrentiel.
- Élargir vos offres avec bilans nutritionnels, suivis personnalisés et ateliers spécialisés.

L'approche holistique PERFODIET : un accompagnement global du sportif

Chez **PERFODIET**, nous croyons que la performance durable repose sur une approche globale intégrant plusieurs leviers essentiels :

- **Nutrition individualisée** : adaptée aux besoins, objectifs et tolérances de chaque sportif, pour un impact maximal.
- **Entraînement personnalisé** : planifié selon le profil, la discipline et la phase de préparation.
- **Sommeil et récupération** : des facteurs clés souvent sous-estimés, fondamentaux pour la régénération musculaire et mentale.

- **Gestion du stress** : un équilibre hormonal et psychique indispensable pour maintenir la motivation et prévenir la fatigue chronique.

Cette synergie de facteurs permet d'optimiser la performance tout en préservant la santé et la longévité sportive.

Aller plus loin avec la Formation Nutrition du Sportif

La Formation Nutrition du Sportif, proposée par PERFODIET, vous permet de :

- Acquérir une base solide en nutrition appliquée au sport.
- Proposer des conseils personnalisés et scientifiquement fiables.
- Valoriser vos prestations et fidéliser vos clients.
- Obtenir une reconnaissance professionnelle dans ce domaine clé.

Infos & inscription :

 **Auteur** : Audrey Delater

 **Diététicienne du sport**

 **Fondatrice du centre de formation Perfodiet**

 **Email** : contact@perfodiet.com

 **Téléphone** : 07 61 07 96 60

 **Site web** : www.perfodiet.com

 **Certifiée Qualiopi**

*« La nutrition est bien plus qu'un "plus" dans l'accompagnement sportif : c'est un **levier d'excellence »*

PERFO*Diet*
La Réussite par la nutrition

Des formations en nutrition reconnues certifiantes et finançables



 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation