

## L'ALIMENTATION SANTÉ AU QUOTIDIEN DU VOLLEYEUR

L'alimentation est une des clés des performances du sportif. Quel que soit le niveau de pratique de volley, une bonne hygiène alimentaire permet d'optimiser la préparation sportive en permettant d'avoir de bonnes réserves qui serviront de carburant lors de l'effort physique. L'alimentation santé permet également une bonne récupération physique limitant les risques de blessures ou inconforts (tendinopathies, crampes, troubles digestifs à l'effort...).

Que l'on ait une pratique occasionnelle ou professionnelle du volley dont les rations sont calculées en fonction du nombre d'entraînements, il sera important de respecter une alimentation adaptée qui permettra une bonne hygiène de vie.

### HYGIÈNE DE VIE AU QUOTIDIEN



Une alimentation santé saine reprend 3 repas par jour et une collation entre 16h et 17h30, si besoin. Respectez des repas à horaire fixe de préférence, sans sauter de repas.

**Il s'agit du repas le plus important de la journée.  
Il représente 30 à 40% de l'apport journalier.**

En fonction de notre mode de vie, il pourra être consommé entre 7h et 10h du matin. Le préférer le plus diversifié que possible. Penser à un apport suffisant en protéines, lipides et glucides à charge glycémique modérée limitant le pic de glycémie qui se transformera en fringale au bout de 2h environ.

#### Le petit déjeuner

On préférera les fruits frais, le pain riche en céréales complètes, fromage blanc, yaourt, œuf, blanc de poulet, jambon, muesli, flocons d'avoine.

On évitera les aliments transformés (biscuits, galettes de riz, céréales à base de maïs soufflé), les viennoiseries, sodas, jus de fruits.



**Il s'agit d'un repas diversifié qui doit contenir, pour le plat principal, à la fois une bonne source de légumes, féculents et protéines.**

ET EN PROPORTION ?



LE POINT  
POUR LES FÉCULENTS



LA MOITIÉ DE L'ASSIETTE  
POUR LES LÉGUMES



LA PAUME DE LA MAIN (GRANDEUR ET ÉPAISSEUR)  
POUR LES PROTÉINES

+ FRUITS FRAIS, EAU (1 À 1,5L) ET PRODUITS LAITIERS (SI BESOIN)

## Le déjeuner

On préférera les légumes crus et cuits, les céréales complètes (pain, riz, pâtes, semoule, quinoa, boulghour, blé, ...) et protéines de bonne qualité (œuf, viande blanche, volaille, poisson, crustacés). La consommation de légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches, fèves) est importante 1 à 2 fois par semaine.

On évitera les fritures, les aliments panés (nuggets, poisson pané), les plats préparés et les aliments transformés (présence de quantités importantes de sel, et de sucre et de mauvaises graisses pour leur propriété exhausteur de goût ainsi que des arômes, colorants et additifs divers). La viande rouge est intéressante pour la présence de fer bien assimilée, préférer les morceaux les moins gras et à limiter à 2 fois par semaine.

## La collation

(16h à 17h30)

**Elle peut se constituer de fruits frais, compotes faites maison ou sans sucres ajoutés, produits laitiers, fruits secs et d'oléagineux.** Pensez également à bien vous hydrater.

## Le dîner

**Plus léger que le déjeuner au quotidien surtout en l'absence d'exercice physique.** Il sera renforcé en glucides à charge glycémique modérée et protéines nécessaires à la reconstruction musculaire en cas d'effort physique important (c'est-à-dire effort physique très intense ou quand ce dernier est supérieur à 1 heure ce qui est le cas des entraînements de volley qui durent en général 2 heures).



## Le saviez-vous ?

Selon les aliments consommés, leur temps de transit dans l'estomac sera plus ou moins long. Une viande blanche transitera entre 1 à 3 heures dans l'estomac alors qu'un plat en sauce ou une sardine à l'huile pourra transiter jusqu'à 9 heures dans l'estomac.

On ne parle plus de sucres rapides ou sucres lents mais de charge glycémique. Plus la charge glycémique d'un aliment sera élevée, plus il sera assimilé rapidement par l'organisme (comme un morceau de sucre) et à l'inverse, plus elle sera basse plus son assimilation sera lente. Un même aliment peut avoir une charge glycémique différente en fonction de sa cuisson (pâtes à manger al dente et non bien cuites) ou de sa maturité pour un fruit (à manger pas trop mûr) par exemple. D'une manière générale, on préférera les aliments à charge glycémique basse.