

Sources

Position of the Academy of Nutrition and Dietetics
Dietitians of Canada, and the American College
of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Perform-
ance, 2016

Swiss Sports Nutrition Society, Hot topics, 2020

Société Suisse de Nutrition, Alimentation des spor-
tifs amateurs, 2015

Projet

Coordinateur
Rédacteur
Design

Naïk Cavagliotti
Eddy Farina
Luis Duron Medina



<https://csinterstargeneve.ch/>

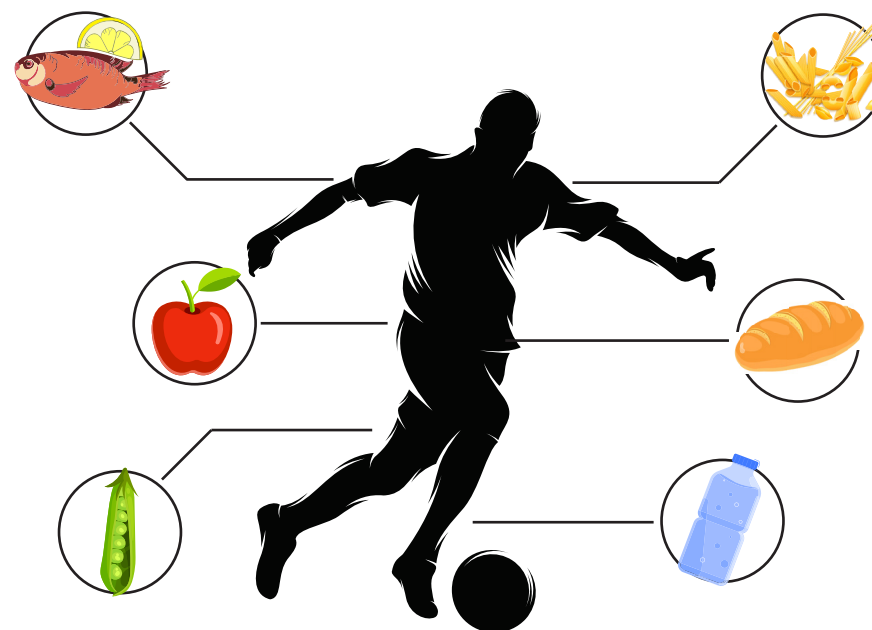


AVEC · LE · SOUTIEN
· · · · · DE · LA
VILLE · DE · GENÈVE



CS INTERSTAR

L'alimentation du footeux



Eddy Farina

CS Interstar : Alimentation et matchs

Avant match

But: stocker l'énergie, boire suffisamment, éviter l'inconfort digestif

À privilégier

Pâtes, riz blanc, maïs, pommes de terre, pain blanc, bananes mûres.

En petites quantités

Aliments protéiques : viande, poissons, oeufs, fromages frais, séré, tofu, aliments pour végétariens, légumes et fruits.

A éviter

Aliments à base de céréales complètes : céréales complètes, pains foncés, crackers etc.

Aliments gras : croissants, chocolat, fast-food, certaines barres de céréales, crackers, etc.

Par exemple le matin

1 à 2 tranches de pain blanc, confiture ou miel, banane mûre et lait.

Par exemple à midi

Pâtes, 1 tranche de jambon/dinde, 1 ou 2 tranches de pain blanc 1 yogourt sucré, 1 fruit.

Plus le match avance, plus les quantités diminuent.

3-4 h avant match : dernier repas, ne pas venir le ventre vide

1-3 h avant match : petites collations

<1 h avant match : petites bouchées

Hydratation

La boisson conseillée avant match est l'eau

Boire par petites quantités, boire plus s'il fait chaud

Pendant le match

Généralement le thé distribué à la mi-temps suffit à couvrir les besoins.

Pour les actifs : 1 à 2 sucres de raisin, 1 si une boisson sucrée est consommée pendant le match.

Ne pas attendre d'avoir soif

(Boire 1-2dl toutes les 15-20 min)

La boisson doit être fraîche, mais pas glacée (15-20°C)
Pendant la mi-temps, tester la quantité d'eau tolérée pour ne pas avoir une sensation de trop plein (maximum 1/2l)

La boisson conseillée est l'eau.

Les actifs peuvent boire une boisson isotonique pour sportifs (gatorade, poweradem isostar, etc.) diluée dans de l'eau (1/3 d'eau 2/3 de boisson isotonique) ou une préparation maison 1/2 jus de fruits 1/2 eau avec une pincée bicarbonate de soude.