

Nom/prénom :

Date du jour :

ALIMENTATION AU QUOTIDIEN

La colonne « Réponses » est à remplir par l'athlète et celle « Résultats » sera remplie par le médecin qui analysera vos réponses selon les codes figurant ci-dessous :

1 = Excellent

2 = Correct

3 = Médiocre

4 = À revoir absolument

5 = Réponse imprécise

Vous consommez :	Vos apports		LES RECOMMANDATIONS
	Vos réponses	Résultats	
Des produits laitiers			Un produit laitier à chaque repas. En privilégiant les yaourts car ils sont souvent mieux digérés et apportent des bactéries qui sont favorables au système immunitaire digestif.
Des aliments riches en fibre			Ces aliments apportent des fibres mais sont très riches en minéraux (comme le magnésium par exemple). Ils sont donc très intéressants nutritionnellement et doivent être consommés quotidiennement.
Des fruits et légumes			Les fruits et légumes contiennent des éléments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Il est recommandé de consommer 5 portions de fruits et légumes par jour.
Du poisson			Il est conseillé de consommer du poisson au moins 2 fois par semaine.
Quels types d'aliments (gras ou non gras)			Les aliments gras (charcuteries, fritures, pâtisseries, ...) renferment plutôt de mauvaises graisses. Il convient d'en limiter la consommation, sans pour autant les supprimer complètement.
Des matières grasses			En ce qui concerne les graisses, tout est question de qualité et de quantité. Préférez l'huile de colza et l'huile d'olive.
Des sucreries			Les aliments sucrés sont à réserver en phase de récupération, après l'effort. A ce moment-là, ils sont très utiles.
Dans la journée, vous buvez			Un état d'hydratation optimal est indispensable pour être performant et pour prévenir les blessures. Il faut boire 1,5 litre d'eau par jour (sans compter la boisson pendant l'entraînement).
Vous grignotez			Il est important de bien répartir ses apports alimentaires pendant la journée. Il est recommandé de faire 3 repas par jour plus éventuellement une collation dans l'après-midi. Il faut veiller à ne pas grignoter ou sauter de repas.
Vous sautez des repas			

ALIMENTATION ET EXERCICE

La case résultats sera remplie par le médecin qui analysera vos réponses selon les codes figurant ci-dessous :

1 = Excellent

2 = Correct

3 = Médiocre

4 = À revoir absolument

5 = Réponse imprécise

		Vos apports		LES RECOMMANDATIONS
		Vos réponses	Résultats	
A V A N T	Dans les 3 heures qui précèdent l'exercice :			
	Vous buvez			Il est important d'aborder l'exercice en étant correctement hydraté. Un bon indicateur est la couleur des urines. Elles doivent être claires et limpides.
	Vous mangez			Le dernier repas doit être pris environ 3 heures avant l'exercice. Il doit avant tout être digeste et contenir des sucres lents et peu de graisses.
P E N D A N T	Pendant l'exercice :			
	Vous buvez			La déshydratation altère la performance et peut être à l'origine de blessure. Il faut essayer de ne pas perdre plus de 2% de son poids au cours de l'exercice.
	Vous mangez			Un apport énergétique peut être intéressant pour des exercices supérieurs à une heure. Il doit se faire de préférence sous forme liquide (boisson plutôt qu'aliment).
A P R È S	Dans l'heure qui suit l'exercice :			
	Vous buvez			La restauration de la balance hydrique est une étape indispensable de la récupération. Il faut boire une fois et demie à deux fois le volume perdu en sueur.
	Vous mangez			Il est primordial d'apporter à l'organisme ce dont il a besoin pour récupérer et notamment des glucides (ex : fruits, pâtes, ...). Cet apport doit se faire le plus tôt possible après l'exercice.

EVALUATION DIETETIQUE

Conclusions du médecin :

Souhaitez-vous rencontrer la diététicienne ?

Identification et signature du praticien (+ *cachet du médecin*) :