

LES ENJEUX DE L'ALIMENTATION DANS LE SPORT DE HAUT NIVEAU

**À QUEL POINT L'ALIMENTATION PEUT-
ELLE ÊTRE IMPORTANTE, ET COMMENT
L'ABORDER?**

DUTILLEUL LUCAS

Diététicien spécialisé en nutrition du sportif

(Collaboration avec Adélaïde d'Aboville)

6^e arrondissement de Paris

Comédien (conservatoire du 18^e arrondissement)

Rugby & Karaté en compétition pendant 15 ans

MON EXPÉRIENCE

Sport en compétition:

-Discipline :

***Entraînement**

***Alimentation**

Sport sans compétition:

-Bien-être :

***estime de soi, équilibre**

NUTRITION ET SPORT DE HAUT NIVEAU

2019 : les élites de tous les sports ont un accompagnement diététique.

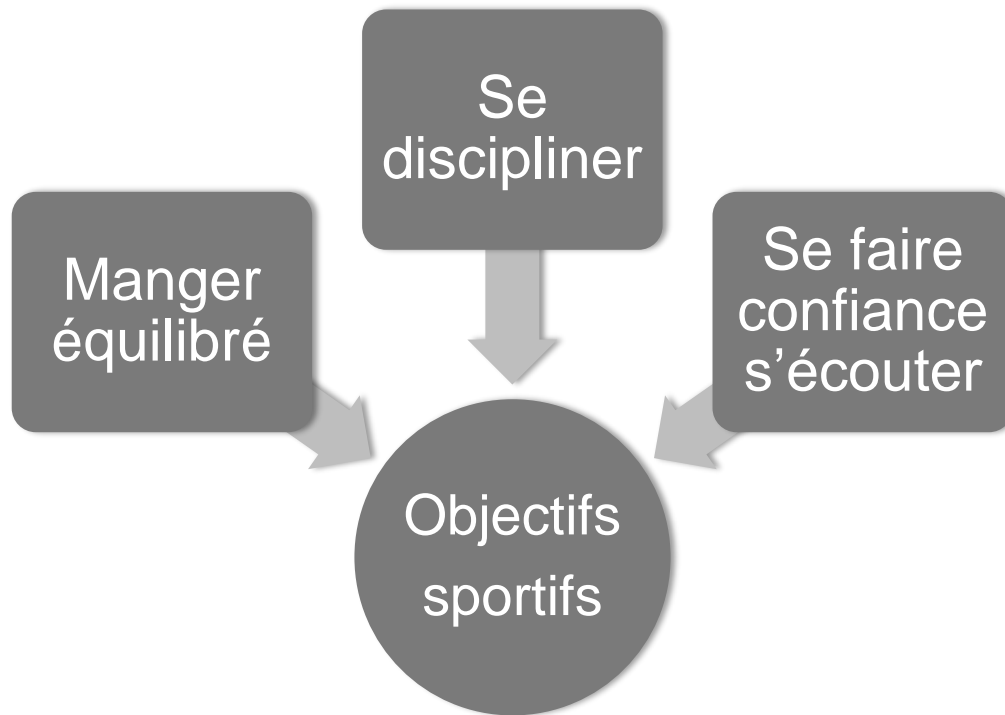
Pourquoi ?

-Conseiller

-Rassurer

-Suivis individuels ou recommandations collectives

« BIEN MANGER » C'EST...



COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Points positifs:

-pratique, facile à ingérer, cela fait partie du progrès.

Points négatifs:

-cher, un business avec beaucoup de marques, à rentabiliser.

Point commun avec l'alimentation traditionnelle:

Ce n'est pas magique

JE SUIS CE QUE JE MANGE

-Manger ce que l'on a envie de manger

-Se faire confiance et s'écouter

-Rester ouvert, tester des nouveaux aliments

-Ne pas tomber dans les extrêmes

ATTEINDRE SON JUSTE MILIEU



ANECDOTES...





« Des brocolis et du poisson au petit dej, et puis quoi encore? Je suis rugbyman, moi. Je pèse 103 kilos pour 1,82 m. Quand je jouais à Worcester, un nutritionniste m'avait suggéré ce menu. Je lui ai dit qu'il n'en était pas question. De toute ma carrière, je n'ai jamais fait attention à ce que je mangeais. Je ne connais pas mon indice de masse grasse et ça m'est complètement égal. Pendant ces quinze années au plus haut niveau, y compris international, j'ai su me reposer et profiter de la vie. » Andy Goode