RUGBY & NUTRITION POUR LES JEUNES

BIEN NOURRIR TON CORPS POUR MIEUX PERFORMER

Ligue Occitanie Rugby

SOMMAIRE

1 ..... PRÉSENTATION ET REMERCIEMENT

2 ..... LES MACRONUTRIMENTS

3 ..... ZOOM SUR LES LIPIDES

5 ..... LE CALCIUM

6 ..... LE MAGNÉSIUM

7 ..... LE FER

8 ..... LES VITAMINES

9 ..... HYDRATATION

PRÉSENTATION

& Remerciement

Ce livret a été conçu et rédigé par Lili Ribes, diplômée du BTS Diététique et en formation Chargé de Développement d'une Structure Sportive à la Ligue Occitanie de rugby.

Le document a été réalisé dans le but de proposer des repères **simples, accessibles** et **adaptés** à la pratique du rugby.

Il s'appuie sur des connaissances actuelles en nutrition et est établi dans une démarche de sport santé/ bien-être et de bien manger.

Cet outil est mis à disposition des clubs, des pratiquants et de leurs parents.

Sa validation a été assurée par le Docteur Jean Pous, Président de la Commission médicale, que nous remercions sincèrement pour son expertise et sa disponibilité qui ont permis de garantir la fiabilité des informations présentées.

LES MACRONUTRIMENTS

: Principales composantes de tes repas

1 LES GLUCIDES



Maintien de l'énergie (long terme) =
priorité essentielle pendant le sport
+ le cerveau fonctionne avec les glucides

Objectif : avoir des réserves d'énergie tout le long de l'effort
= les "sucres" (rapides et lents)



LES LIPIDES 2

Plusieurs rôles : apportent de l'énergie, permettent aux cellules de ton cerveau à bien fonctionner et sont indispensables au bon équilibre des hormones

= les "graisses" (il y a des lipides à privilégier)

3 LES PROTÉINES



Assure la fonction musculaire pendant l'effort et surtout la restructuration des muscles après l'effort (jusqu'à 48h après)

Libération d'énergie lorsque la réserve de glucide et de lipides est épuisée (le but n'est pas d'en arriver là)

Ligue Occitanie Rugby

ZOOM SUR LES LIPIDES

LES LIPIDES CE SONT LES GRAISSES :



- Visibles : les graisses que tu ajoutes lors de la cuisson ou l'assaisonnement (par exemple : huile, beurre, crème, ...)
- Cachées : celles qui font partie intégrante de l'aliment (par exemple : dans la viande, dans les gâteaux, fromages, pâtes à tartiner, plats déjà cuisinés, etc.)

Il faut les consommer avec modération, mais il ne faut pas les supprimer de l'alimentation.

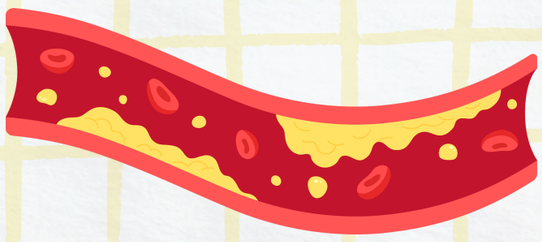
On entend souvent parler de "bons" et "mauvais" lipides

MAIS ALORS, QU'EST CE QUE CELA SIGNIFIE ?

Les graisses sont composées d'acides gras. Certains, consommés en trop grande quantité, peuvent être mauvais pour la santé : ils peuvent favoriser l'accumulation de dépôts dans les vaisseaux sanguins, ce qui gêne la circulation du sang et peut abîmer le cœur. On les appelle souvent les "mauvais lipides".

LES "MAUVAIS" LIPIDES :

Les acides gras saturés sont surtout présents dans certaines graisses d'origine animale et dans quelques huiles végétales. On les retrouve par exemple dans le beurre, le fromage, la viande rouge, le porc, la charcuterie, le foie gras, mais aussi dans l'huile de coco ou de palme, ainsi que dans certains produits industriels comme les pâtisseries ou les pâtes à tartiner.



= s'accumulent dans les vaisseaux

A noter que le beurre contient majoritairement des acides gras saturés, mais consommé avec modération, il n'a pas d'impact négatif significatif sur l'organisme.

ZOOM SUR LES LIPIDES

LES "BONS" LIPIDES :

On les appelle les "acides gras monoinsaturés et polyinsaturés (oméga 3 et 6)" :





Au contraire, les "bons" lipides ont de nombreux bienfaits pour ta santé :

- Ils aident à maintenir une bonne circulation du sang dans les vaisseaux.
- Ils apportent aussi des vitamines importantes pour renforcer ton corps et lutter contre certaines maladies.
- Ils participent au bon fonctionnement du cerveau, en améliorant la mémoire, la concentration, les réflexes et la prise de décision. D'ailleurs, le cerveau est en grande partie composé de lipides.
- Enfin, ils protègent tes organes et tes muscles, notamment contre les chocs et le froid

Huiles d'olive/ colza/ tournesol/ noix/ sésam/ noisettes/ lin ...
Avocat
Poissons gras (= saumon, maquereau, sardine...)
Fruits oléagineux (amande, noix de cajou, noix, noisette) et graines

! Même si ce sont des "bons" lipides, il est important de garder en tête qu'en manger trop peut être mauvais pour la santé et avoir des effets sérieux.

A SAVOIR

Certaines huiles deviennent nocives lorsqu'on les chauffe :

- Pour faire cuire avec des légumes ou de la viande (poêle ou four) :
Utilise de l'huile de tournesol, huile d'olive ou d'avocat

- Pour faire frire (frites/ beignets)
Utilise l'huile de tournesol

- Assaisonnement, sauces (toute préparation qui ne nécessite pas de cuisson)
Tu peux utiliser toutes les huiles + huiles de noix, noisette, lin, sésam...

Ligue Occitanie Rugby

LE CALCIUM



LE CALCIUM C'EST :

- Dans les os, les dents, les muscles ...
- Important encore plus pendant la croissance (jusqu'à 18 ans)
- Important chez la sportive : transmission influx nerveux, contraction musculaire, coagulation sanguine (oxygénation des cellules)

Assimilation favorisée par la vitamine D

EXEMPLES D'ALIMENTS QUI APPORTENT DU CALCIUM



Les produits laitiers (qui contiennent également de la vit D) : emmental, lait, yaourt...

Les légumes vert à feuille (choux, brocoli, ...)

Les produits enrichis en Calcium (souvent le lait) : à nuancer

Les eaux riches en calcium : Hépar, Contrex, Vittel

Les oranges

Les amandes

Spiruline (algue)

Le pain

LE MAGNÉSIUM

LE MAGNÉSIUM C'EST :



- Equilibre du système nerveux
- Bon fonctionnement de la contraction musculaire et prévention des crampes
- Gestion du stress et de la fatigue et de l'humeur
- Aide au bon fonctionnement du transit intestinal

Il est absorbé en même temps que le calcium, ce qui peut réduire son absorption

EXEMPLES D'ALIMENTS QUI APPORTENT DU MAGNÉSIUM



Le pain et féculents complets (privilégier le bio pour les aliments complets)

Les fruits oléagineux : amandes, noix, noix de cajou

Les fruits secs (abricots secs/ raisins secs...) : attention car ce sont également des produits sucrés

Le chocolat noir (min 70%)

Le cacao en poudre (non sucré)

Les mollusques et les crustacés

Bananes Avocat

LE FER

LE FER C'EST :

→ Transport de l'oxygène dans le sang.
Ce sang nourrit toutes les parties de ton corps, c'est très important pour les muscles lors d'un entrainement ou match mais aussi au repos

Le fer existe sous plusieurs formes : la forme la mieux absorbée par le corps est présente dans la chair animale. Les personnes ayant une alimentations sans viande sont plus sujettes à un manque de fer.

⚠ Le **fer** est stocké dans ton corps, mais à chaque menstruation, une petite partie est perdue avec le sang. C'est pourquoi, lors de la puberté il est important d'en consommer régulièrement pour reconstituer tes réserves et éviter les carences.

EXEMPLES D'ALIMENTS QUI APPORTENT DU FER



Aliments d'origine animale :

- **La viande** (surtout dans le bœuf, le veau, l'agneau) **et boudin noir**
- **La charcuterie** (attention car les charcuteries sont des produits gras)

Aliments d'origine végétale

- **Légumes secs** (lentilles, pois cassés, pois chiche, haricots blancs...)
- **Les céréales complets** (pain, riz complets, etc)
- **Le tofu**
- **Les fruits secs, oléagineux et graines**

LES VITAMINES

1 B1 - THIAMINE



→ **Transformation des aliments en énergie** (surtout les glucides)
Pour les sportifs, permet aussi d'améliorer l'endurance, la récupération et renforce la mémoire et la concentration

Source alimentaire : céréales complète et légumineuse, quinoa, avoine, graines, porc

2 B6, B9, B12



→ **Même fonctionnement que le fer : transporte l'oxygène vers les muscles par le sang, permet aux muscles d'être endurants pendant l'effort.**
→ **Participe au bon fonctionnement du système nerveux : concentration/ réflexion...**

Source alimentaire : céréales complètes et légumineuse, viande

3 VITAMINE C



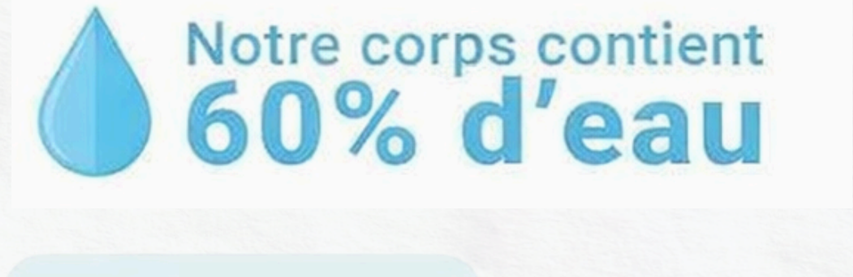
→ **Rôle dans la récupération des muscles : accélère la reconstruction des muscles après l'effort et aider les protéines à protéger tes articulations**
→ **La pratique du rugby peut affaiblir ton système immunitaire, la vitamine C t'aidera à combattre les virus et bactéries**

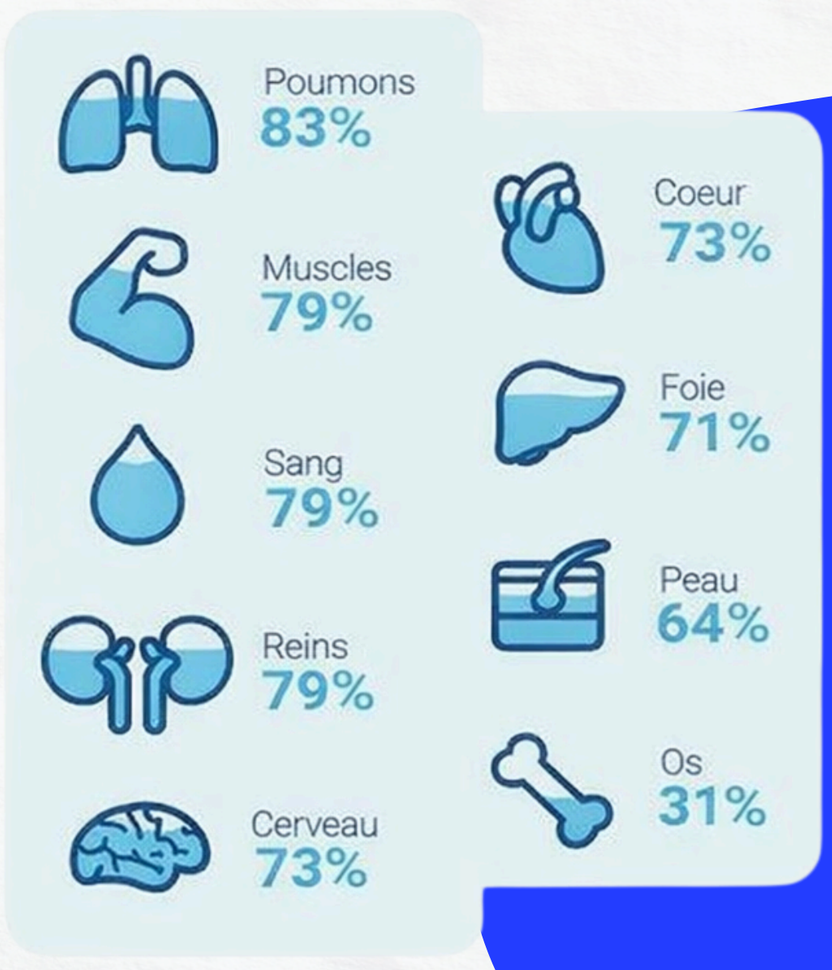
Source alimentaire : agrumes, kiwi, fruits rouges, poivrons, persil, brocoli, choux...

HYDRATATION

1er besoin indispensable du corps au quotidien







Rôles de l'eau :

- C'est un **constituant du muscle**
- Aide à transformer les aliments en **énergie**
- Permet aux reins de fonctionner : en **évacuant les déchets** de notre corps
- Permet de **contrôle la température** du corps lors d'un effort
- Aide le corps à **absorber les vitamines et les minéraux**

→ Boire environ **1,5L d'eau par jour**

→ Lors d'une activité sportive, le corps a besoin d'eau : + **1L pour 1h d'activité** (et + en fonction de l'intensité)

REMARQUES

Pendant une journée de compétition, de tournoi : il faut **boire régulièrement** des petites quantités + possibilité d'avoir une **boisson énergétique maison** (attention car le sucre augmente la déshydratation)

ÉDITION 1 – 2026

Ligue Occitanie Rugby