club alpin français
Saint-Laurent-du-Var

Sasserno
Établissement Catholique d'Enseignement.

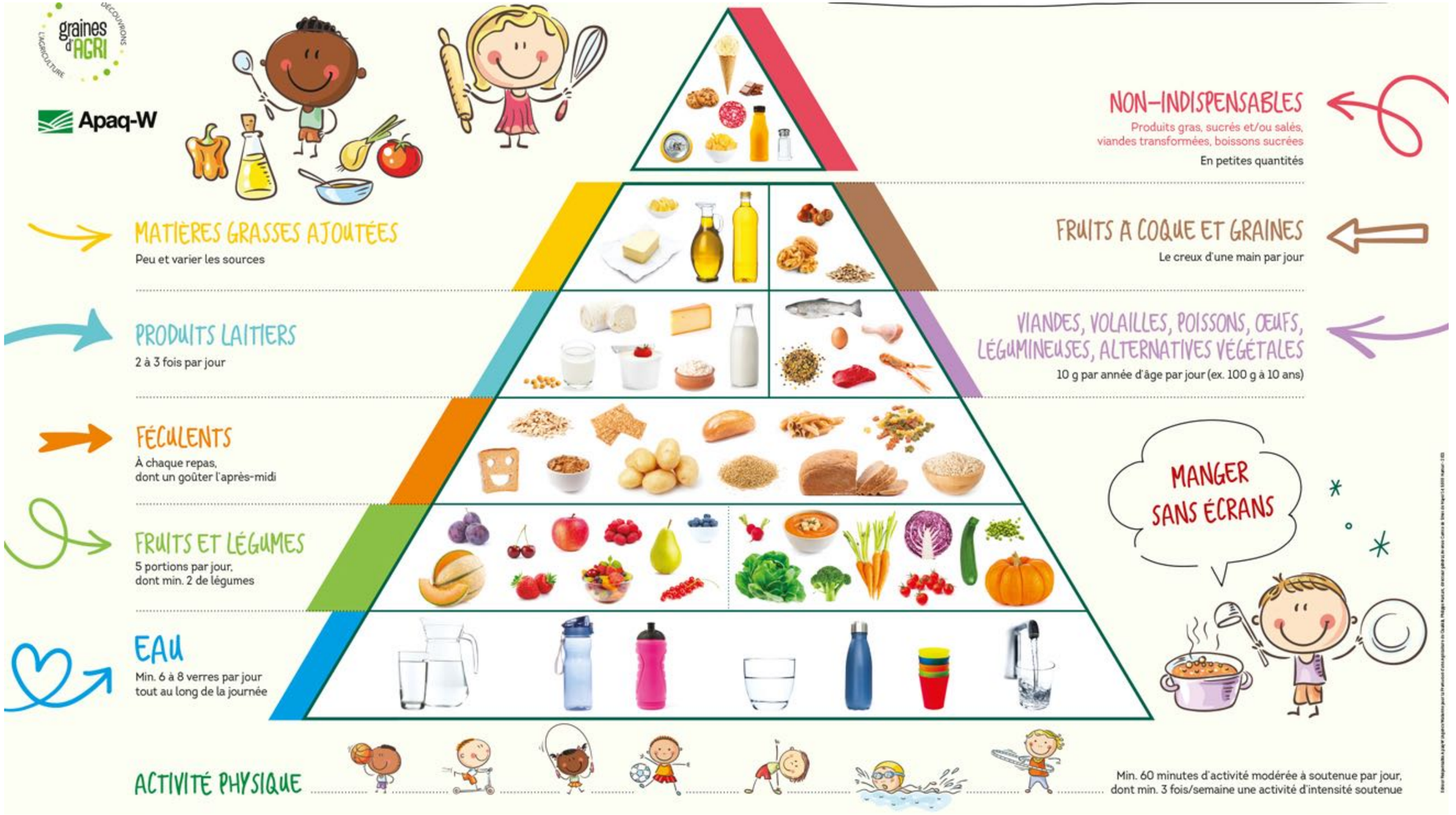
CONFÉRENCE DIÉTÉTIQUE ET NUTRITION



Étudiants en BTS Diététique Sasserno - 04 novembre 2026

club alpin français
Saint-Laurent-du-Var

Sasserno
Établissement Catholique d'Enseignement.



club alpin français
Saint-Laurent-du-Var

Sasserno
Établissement Catholique d'Enseignement.

L'alimentation autour de l'effort

Avant l'effort

- apport glucidiques
- pas de surcharge digestive
- prendre un repas à base de céréales/féculents avec une source de protéine

Pendant l'effort

- maintient de l'apport énergétique lors d'un effort prolongé
- hydratation régulière
- glucides facilement consommables
- transport et consommation facile

Après l'effort

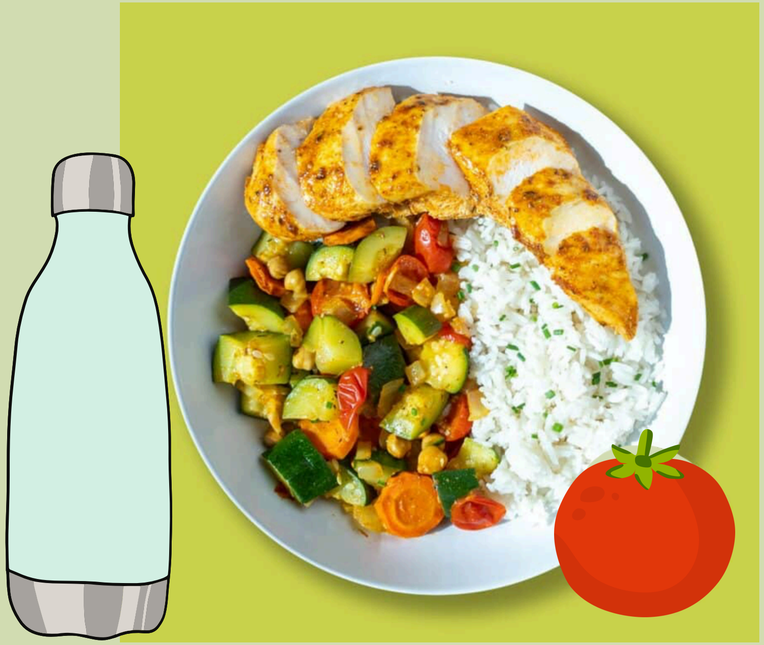
- favoriser la récupération
- glucides + protéines → récupération progressive des réserves de glycogène + récupération des muscles

club alpin français
Saint-Laurent-du-Var

Sasserno
Établissement Catholique d'Enseignement.

Menu idéal avant l'effort (la veille) :

Exemple de dîner :



- Riz ou pâtes complètes
- Poulet, œufs ou tofu
- Légumes cuits
- Huile d'olive
- Fruit riche en fibres solubles (pomme, poire,
- banane
- Eau (+++) + un peu de sel si grosse chaleur prévue

club alpin français
Saint-Laurent-du-Var

Sasserno
Établissement Catholique d'Enseignement.

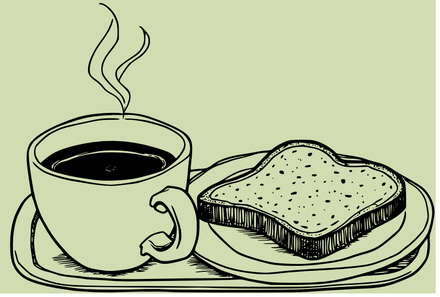
Petit déjeuner avant l'effort :

Menu idéal (à la maison) :

- Flocons d'avoine/ pain complet
- beurre </ confiture
- Banane
- Miel
- Yaourt ou lait
- Noix/amandes
- Café ou thé si tu en prends d'habitude

Menu idéal (à transporter) :

- Porridge froid en bocal
- Wrap beurre de cacahuète-banane
- Barre d'avoine maison
- Boisson au choix (eau, café, thé)



club alpin français
Saint-Laurent-du-Var

Sasserno
Établissement Catholique d'Enseignement.

30 minutes avant l'effort :

Petit apport rapide :

- Banane / Dattes / Compote / Petite barre céréales / pates de fruits

But : éviter le "coup de mou" du début.



club alpin français
Saint-Laurent-du-Var

Sasserno | Établissement Catholique d'Enseignement.

Snack idéaux pendant l'effort :

Effort moyen :
(energie rapide + durable

- barre de céréales maison
- fruits secs
- pates de fruits
- pain (mini sandwich)
- compote
- chocolat
- eau ++++
- bananes mûres



Effort intense : (glucide rapide)

- Gels énergétiques
- Pâtes de fruits
- Dattes
- Bonbons type gummies sportifs
- Compotes
- Bananes mûres (digestion facile)
- Barres énergétiques riches en glucides

club alpin français
Saint-Laurent-du-Var

Sasserno
Établissement Catholique d'Enseignement.

Collation immédiate post effort : (0-2h après effort)

- Lait chocolaté
- Yaourt + banane
- Shake protéiné (poudre de protéine + eau / lait / boisson végétale)
- Pain + beurre de cacahuète
- Fruits + noix



club alpin français
Saint-Laurent-du-Var

Sasserno
Établissement Catholique d'Enseignement.

Hydratation :

Apport quotidien :1,5L /jour

Si effort, anticiper fractionner l'hydratation :

- 0,5L avant le départ
- ¼ de litre toutes les heures a température ambiante, eaux plate
- Poste effort eau riche en sel donc eau pétillante.



club alpin français
Saint-Laurent-du-Var

Sasserno | Établissement Catholique d'Enseignement.

Boissons à privilégier :

Boissons isotonique pour effort prolongé : ingrédients pour 1L :

- 800 mL d'eau
- 200mL de jus d'orange
- 20-30 g de sucre selon l'effort
- Environ 0,5g de sel



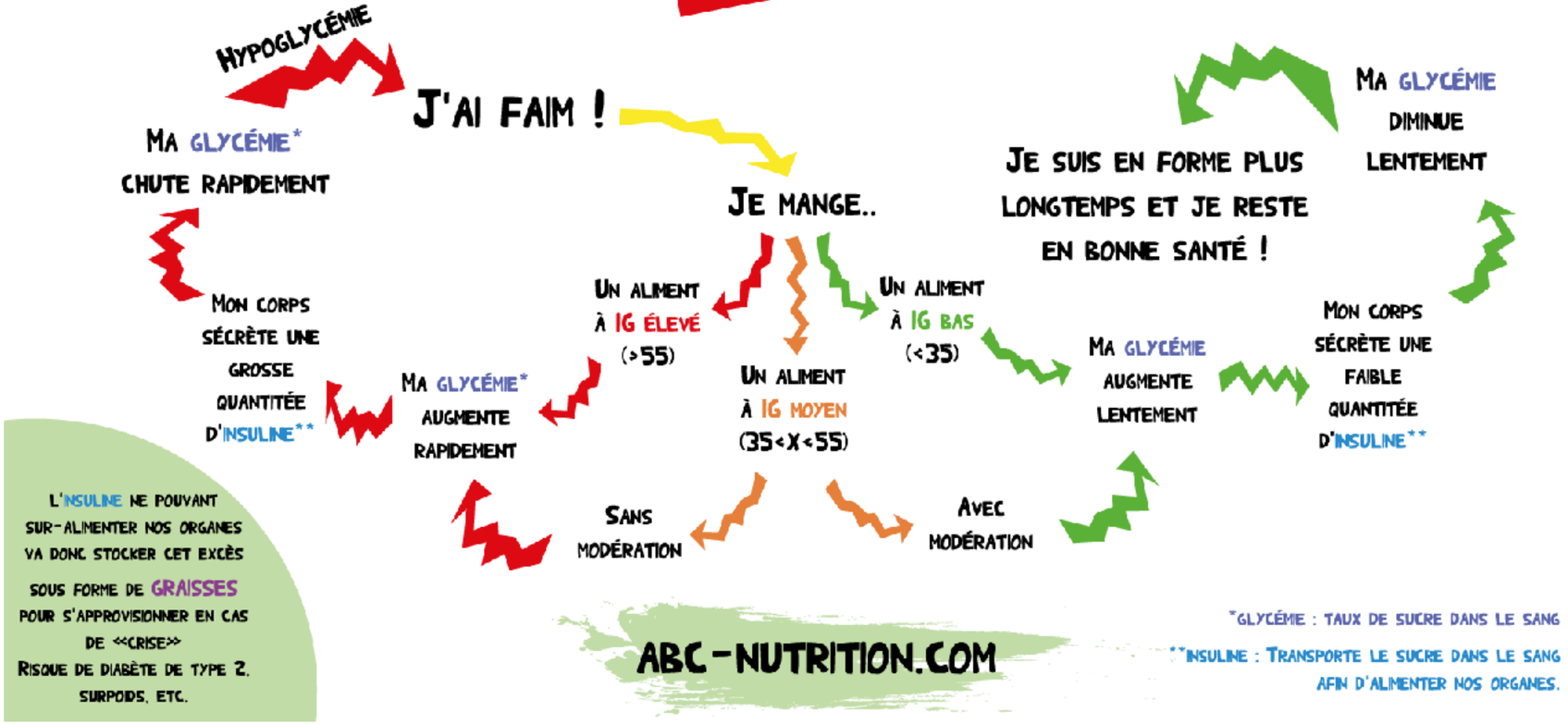
Boisson hypertonique pour apport energétique: ingrédients pour 1L d'eau :

- 700mL d'eau
- 300mL de jus de raisin
- 30-50g de sucre
- Une petite pincée de sel (facultatif selon les besoins)

club alpin français
Saint-Laurent-du-Var

Sasserno
Établissement Catholique d'Enseignement.

L'INDICE GLYCÉMIQUE EN BREF



L'INSULINE NE POUVANT SUR-ALIMENTER NOS ORGANES VA DONC STOCKER CET EXCÈS SOUS FORME DE GRAISSES POUR S'APPROVISIONNER EN CAS DE «CRISE»
RISQUE DE DIABÈTE DE TYPE 2, SURPOIDS, ETC.

ABC-NUTRITION.COM

*GLYCÉMIE : TAUX DE SUCRE DANS LE SANG

**INSULINE : TRANSPORTE LE SUCRE DANS LE SANG AFIN D'ALIMENTER NOS ORGANES.

club alpin français
Saint-Laurent-du-Var

Sasserno
Établissement Catholique d'Enseignement.

IG bas	IG moyen	IG haut
• pates al dente • lentilles • patates douces • bananes pas trop mures • pois chiches • petits pois • riz brun ou sauvage	• riz basmati • figues sèches • cerises	• gel de l'effort • pates de fruit • dattes • pain d'épices • bananes bien mures • petits sandwichs

club alpin français
Saint-Laurent-du-Var

Sasserno | Établissement Catholique d'Enseignement.

Menu journalier



Collation facile à emporter, riche en proteines:

- Œufs durs plein air + graines oléagineuses
- Petit suisse, pomme et noix (bocal)
- Houmous, carottes à croquer / gressins complets
- Pain complet, tome locale
- Amandes, noisettes, fèves grillées...

Petit déjeuner :

Porridge avec du lait de vache (local), fruits rouges (congélés), graines, miel
Jus de rhubarbe

Repas équilibré (riche en proteines) à emporter :

- Sardine à huile, pain à l'épeautre, Radis, Pomme, Fromage du pays.
- Tortilla complète, Houmous maison, mozzarella rapée, carotte rapée et salade.
- Quinoa, tofu grillé, asperges et petits pois, ricotta, jus de citron, huile d'olive, persil.
- Pain complet baguette, *effiloché (maison) de poulet label rouge*, sauce cacahuète maison, carottes, salade, concombres.

Repas végan :

Riz, lentilles, oignons, dés de celéri rave, noix de grenoble, huile d'olive
(à mettre dans un bocal pour le transporter)

15 barres de céréales (préparation 15 min, cuisson 20min)



Ingrédients :

- 120g de miel
- 80g d'abricots secs
- 80g de dattes
- 60g de noisettes
- 120g de riz suffié nature
- 60g de purée de cacahuète
- 20g de sucre de canne
- 40g d'huile de noisettes
- 1 pincée de fleur de sel

Préparation :

- Préchauffez le four a 160°C
- Chauffez le miel avec l'huile dans une casserole + mélangez bien
- Coupez les abricots et les dattes en morceaux
- Concassez les noisettes, déposez les dans un saladier
- Ajoutez le riz soufflé et le sucre de canne
- Versez le miel chaud et mélangez afin de bien enrober tout les ingrédients
- Déposez la préparation dans un plats rouvert d'un papier sulfurisé
- Enfournez 20 min
- À la sortie du four laisser refroidir totalement avant de découper en barre.
- valeur nutritionnel pour une barre : 160 kcal, 2,5g de protéines, 21g de glucides, 7,5g de lipides

Pain energetique :

Ingrédients :

- 250 g de miel
- 50 g de sucre roux
- 15 cl de lait de soja
- 10g d'huile de colza
- 250 g de farine
- 1 cuillère à cafe de bicarbonate
- 1 cuillière à cafe de sel
- 2 bananes
- 30 g de cerneaux de noix
- 30 g d'amandes

Préparation : 15 min - Cuisson 1 h

- Préchauffez le four à 150 °C
- Dans un casserole portez à frémissement le miel avec le sucre roux , le lait et l'huile
- Tamisez la farine , le bicarbonate et le sel
- Ajoutez y le melange chaud au miel et melangez la pate
- Ecrasez les bananes et les ajouter a la pate
- Melangez et versez cette preparation dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé
- Parsemez d'amandes et de noix et enfournez pour 1 h de cuisson
- Laissez refroidir le pain avant de le demouler et de le decouper
- Peut etre conservé

Valeurs nutritionnelles : 1/5 du pain
517 kcal , 9 g de proteines , 100g de glucides , 9 g de lipides