

FICHE NUTRITION POUR UN DANSEUR

NOURRIR LE CORPS, L'ESPRIT ET LA PERFORMANCE



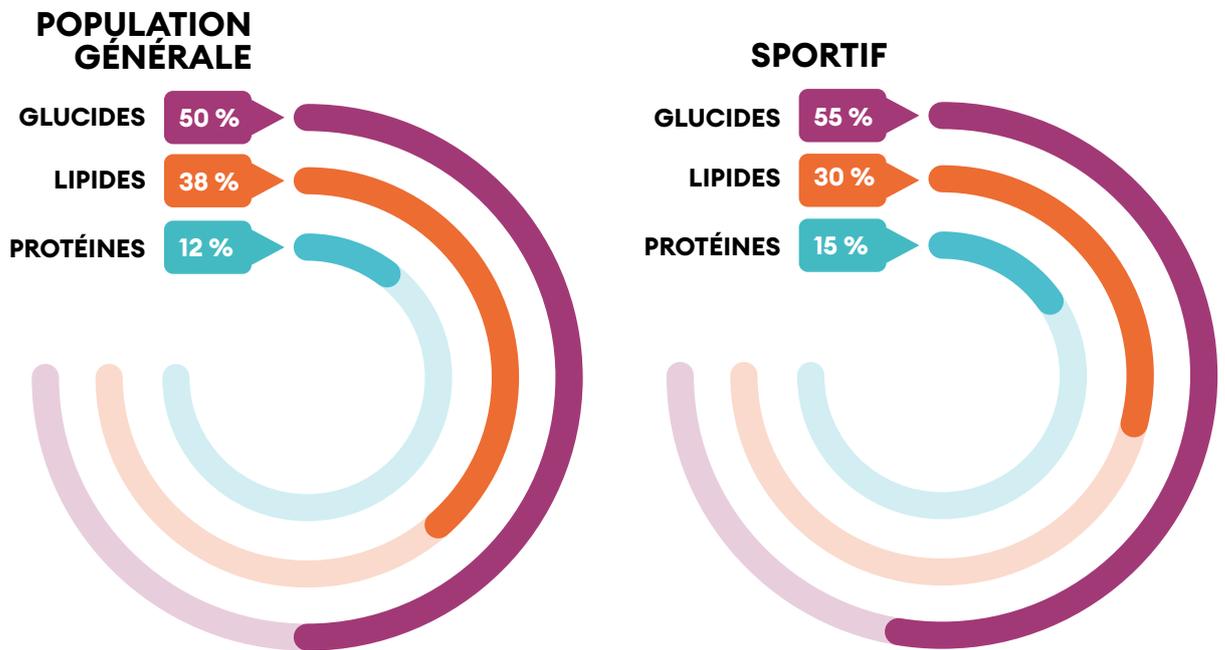
Thalie Santé
LA CULTURE DE LA PRÉVENTION

GÉNÉRALITÉS

Une alimentation bien réglée est essentielle pour maintenir un bon fonctionnement cérébral et musculaire, particulièrement pour compenser l'effort physique.

C'est capital de créer un bon équilibre entre protéines, graisses et glucides, en incluant aussi des micronutriments, comme la vitamine D, essentielle pour la solidité des os.

Sans tenir compte des défis rencontrés durant les phases de travail intenses, maintenir une routine quotidienne saine et un planning structuré sur le long terme sont vos alliés pour favoriser la régénération du corps et promouvoir une santé physique et mentale optimale.



**Pour le danseur
il existe au
moins 3 raisons
pour soigner
son assiette**

PRÉVENTION

un organisme qui est convenablement nourri est plus fort face à la menace infectieuse. Les anticorps sont souvent stimulés selon les aliments que nous absorbons et moins ils le sont inutilement, plus ils restent frais et actifs face aux véritables agressions

ÉNERGIE

les différents organes obéissent à des courants énergétiques importants et doivent tourner à plein régime pour supporter l'effort physique

RÉCUPÉRATION

le corps en action génère des déchets qui peuvent empoisonner ces propres tissus et organes. Un terrain alimentaire sain, pré et post effort, permet aux muscles et aux organes d'éliminer plus facilement ces toxines.

7 FAMILLES D'ALIMENTS

La pyramide alimentaire

Matières grasses ajoutées

Modérément et varier les sources

Produits laitiers et alternatives végétales enrichie en calcium

250 à 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour

Féculents

À chaque repas - minimum 125 g de produits céréaliers complets par jour

Légumes

Min. 300 g par jour

Eau et boissons non sucrées

Eau à volonté

Non-indispensables

Produits gras, sucrés et/ou salés, viandes transformées, boissons sucrées et/ou alcoolisées

Fruits à coque et graines

15 à 25 g par jour

VVPOLAV (ou Viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales)

Poisson et fruits de mer : 1 à 2 fois/sem.

Légumineuse : 1 fois/sem.

Viande rouge : max 300 g/sem.

Fruits

250 g par jour

LA FAMILLE BOISSON

Indispensable aux artistes notamment dans des phases de récupération mais aussi en vue d'un effort physique intense. Néanmoins à modérer lorsque certaines conditions sont réunies : inactivité, climat tempéré, insuffisance rénale grave afin de savoir si l'individu est suffisamment hydraté, il doit émettre des urines claires bien entendu. L'alcool n'est pas conseillé.



LA FAMILLE FÉCULENT ET CÉRÉALES

Elle apporte essentiellement des glucides complexes qui sont sources d'énergie et dont la diffusion est lente donc durable ! Elle est primordiale pour soutenir l'entraînement, les répétitions et les représentations, c'est le principal carburant de l'effort, « le glycogène ».



LA FAMILLE DES FRUITS ET LÉGUMES

Premier fournisseur de vitamines et minéraux lorsqu'ils sont mangés crus, ils facilitent la digestion (moins d'effort de la part de l'organisme) et le transit intestinal lorsqu'ils sont mangés cuits.



LA FAMILLE PRODUITS LAITIERS

Yaourts et fromage blanc 0 % et 20 % sont intéressants pour les artistes qui veulent limiter leur apport en matière grasse et favoriser une bonne digestion. De plus, le fromage blanc a une richesse non négligeable en eau et a une efficacité dans la reconstruction musculaire grâce aux protéines. Privilégier une consommation au dîner favorisera la reconstruction hormonale nocturne.





LA FAMILLE VIANDE, POISSON ET ŒUF

Au-delà de l'apport protéique indispensable pour l'entretien de la masse maigre et la prise de masse musculaire, les viandes sont également idéalement équilibrées en acides aminés essentiels et riches en fer assimilable. Les artistes végétariens peuvent néanmoins, par le jeu des combinaisons alimentaires, retrouver des taux d'acide aminés intéressants mais sont en contrepartie plus exposés à des risques de carence en fer et en vitamine B12.



LA FAMILLE CORPS GRAS (BEURRE, MARGARINE, HUILES VÉGÉTALES)

Indispensable à chaque repas principal, il est cependant primordial d'être attentif aux graisses cachées pour ne pas dépasser les apports journaliers conseillés en lipides. Nombreux sont les produits qui en cachent en leur sein : pâtisseries, viande grasse, sucrerie, chocolat, fromage gras, etc.



CONSEILS

Une bonne alimentation est diversifiée, non restrictive et adaptée aux besoins et goûts alimentaires de chacun afin de conserver du plaisir. La consommation des principaux macronutriments (protéines, lipides, glucides complexes) de qualité favorise une meilleure gestion de l'énergie et de la faim.



LA FAMILLE SUCRE ET PRODUITS SUCRÉS

Le fort index glycémique des produits énergétiques du commerce permet un apport d'énergie rapidement disponible pour les muscles en activité. Cependant, ils sont à utiliser dans le seul but de maintenir un taux de sucre dans le sang constant pour retarder le plus possible l'utilisation du glycogène situé dans le foie et les muscles, mais aussi de compenser rapidement sa déperdition après l'effort (eu égard à la prochaine stimulation).



FRACTIONNEMENT DES REPAS

Au-delà d'une période supérieure à 4 heures sans apports nutritionnels, le danseur risque de voir son organisme se fragiliser et de devoir puiser dans ses réserves.

L'apport constant en nutriment permettra de soutenir les performances sans fatigue excessive de l'organisme avec les mêmes apports énergétiques totaux, car il ne s'agit en aucun cas de manger plus.

Il est donc recommandé de prendre :

- 3 à 4 repas par jour en période non intense : petit-déjeuner digéré, déjeuner, collation, dîner.
- 5 à 6 repas en période intensive : enchaînement des cours, répétition et spectacles.
L'ingestion de petites quantités de nourriture est plus facile à digérer et permet l'anticipation de fringales potentielles, défavorable à la performance.

PÉRIODE NON-INTENSE

3 À 4 REPAS



PÉRIODE INTENSIVE

5 À 6 REPAS



« Ne laissez jamais votre corps sans carburant pendant plus de 4 heures. »

ALIMENTATION ET RÉCUPÉRATION

« Laissez votre corps transformer vos repas en énergie avant de reprendre le rythme. »

Lorsque c'est possible, il vaut mieux attendre minimum 45 minutes après un repas pour se remettre à danser.

Ce temps est à adapter en fonction de l'âge, de la condition physique et des besoins de chacun et chacune mais cela permettra d'éviter une interférence entre l'énergie nécessaire à la digestion et à celle nécessaire à l'activité physique.



Après un effort ou une journée de travail, l'alimentation fait partie de la récupération. Elle est donc spécifique :

- Dans les 20 minutes **après l'effort** il est recommandé de prévoir une collation pour favoriser la récupération. Au cours de longues journées de travail on peut prévoir une collation l'après-midi, type fruit, fruits secs, céréales, produits laitiers.
- **Après un effort intense**, il faut veiller à l'hydratation et privilégier des aliments riches en protéines et en produits laitiers, notamment le soir.
- Prévoir un dîner équilibré pour permettre aux muscles de se régénérer et au corps de récupérer. Favoriser un dîner composé de légumes, de protéines et de féculents.



« **Danse intense, récupération essentielle!** »

POUR FAVORISER LA RÉCUPÉRATION

PRÉVOIR UNE COLLATION

20 MINUTES APRÈS L'EFFORT



PRÉVOIR UNE COLLATION

EN FIN DE JOURNÉE



Durant les évènements, les festivals ou dans des lieux lorsqu'on bénéficie d'un catering, il est parfois difficile de maintenir une alimentation équilibrée. L'idée sera de prévoir autant que possible en amont et d'indiquer ses choix alimentaires aux organisateurs et organisatrices : prévoir par exemple des collations, lister des aliments pour les repas du soir etc.

- **En cas de difficulté ou d'impossibilité**, il semble indispensable de porter une attention bien particulière à l'équilibre journalier de son alimentation pour favoriser une compensation à long terme.

Enfin, les rythmes de travail en décalé ne permettent pas toujours d'avoir accès à des lieux de restauration ouverts tard le soir. Anticiper et prévoir des collations est donc nécessaire, notamment après un spectacle, **afin d'éviter de sauter un repas**.

EN RÉSUMÉ

Une alimentation variée et équilibrée, ou diététiquement saine, est avant tout consacrée au respect et au maintien en bonne santé de l'individu. Et, qui dit bonne santé, dit meilleure tolérance à l'effort. Prendre le temps de manger en fonction de l'effort et à chaque repas, en veillant à l'introduction d'aliments et de collations variés et non transformés, en toute convivialité sont des fils conducteurs dans la préservation de la santé à long terme.

THALIE SANTÉ – BERGÈRE
7 rue Bergère - 75009 Paris

THALIE SANTÉ – SAINT-LAZARE
7-13 rue de Bucarest - 75008 Paris

THALIE SANTÉ – GARE DE LYON
50 avenue Daumesnil - 75012 Paris

THALIE SANTÉ – BOULOGNE BILLANCOURT
62 bis avenue André Morizet
92100 Boulogne Billancourt

Pour tous renseignements et informations
complémentaires :
contact@thalie-sante.org
thalie-sante.org



Thalie Santé
LA CULTURE DE LA PRÉVENTION