

Bonjour,

Toute la FFN reste mobilisée pour vous, sportifs et encadrants.
Aujourd'hui nous vous communiquons des informations d'ordre médicales et sanitaires.

Vous trouverez en premier lieu :

- ***un descriptif précis des consignes de prévention à suivre ;***

Dans un second temps :

- ***des conseils nutritionnels en période de confinement ;***

Puis dans un second temps :

- ***des conseils d'hygiène de vie.***

Les consignes de prévention à suivre ont été travaillées
⇒ ***par nos médecins référents des équipes de France.***

Les conseils nutritionnels sont issus de
⇒ ***la mission nutrition de l'INSEP.***

Les conseils d'hygiène de vie, vu par nos médecins des EdF, ont été élaborés par
⇒ ***le service optimisation de la performance de la FFN.***

En complément de ces informations importantes que nous vous invitons à suivre, nous tenons à connaître l'état de forme de chacun des sportifs référencés dans le PPF. Merci donc de leur faire remplir de manière hebdomadaire le questionnaire disponible sur ce lien :

[QUESTIONNAIRE FFN](#)

Un suivi coordonné de toutes les réponses sera effectué.

Prenez soin de vous, et tenez bon !

Rémi DUHAUTOIS – 06 76 72 08 58



Directeur du Haut Niveau

Consignes concernant l'épidémie COVID-19

Respectez les recommandations de confinement, et suivez les consignes officielles de prévention.

En absence de symptômes :

- Essayez de poursuivre une activité physique en respectant le confinement et en vous hydratant bien.
- Proscrire les exercices d'intensité maximale. ([Cf article du Dr Laurent Chevalier, cardiologue](#))

Si vous présentez les signes suivants :

- Fièvre, courbatures, sueurs
- Toux
- Mal de gorge
- Fatigue inhabituelle
- Essoufflement inhabituel
- Diarrhée
- Perte brutale de l'odorat ou du goût

→ Faites le test suivant : [J'ai des symptômes](#)

Selon le résultat, appelez votre médecin traitant. Ne vous déplacez pas sans les consignes d'un médecin.

Si vous n'arrivez pas à le joindre, contactez le 15, ou à défaut votre médecin de club ou d'équipe.



COVID-19

**CORONAVIRUS,
POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES**

- 

Se laver très régulièrement les mains
- 

Tousser ou éternuer dans son coude
- 

Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter
- 

SI VOUS ÊTES MALADE
Porter un masque chirurgical jetable

Vous avez des questions sur le coronavirus ?
GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS

0 800 130 000
(appel gratuit)

Conseils nutritionnels pour les sportif.ve.s en période de confinement

Mission Nutrition

Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance

Les étapes

1 Les enjeux de la situation

2 Adapter son alimentation – en général

3 Quelques situations spécifiques

4 Prendre le temps

La situation

- La dépense énergétique est diminuée → **prise de masse grasse possible** si pas d'ajustement des apports
- Les muscles sont moins stimulés → situation qui favorise la **fonte musculaire**
- Période inhabituelle → + de temps libre → stress et ennui → **grignotages**, besoin de se faire plaisir autrement que par le sport

Les enjeux

- Limiter la **perte de masse musculaire**
- Limiter la **prise de masse grasse**
- Garder le **moral**

Les objectifs

- Faire les bons **choix alimentaires**
- Adapter les **portions**
- Bien **s'organiser**
- Allier **plaisir** et efficacité

Les aliments à privilégier – à maintenir ou augmenter

Les légumes



Crudités



Légumes
cuits



Soupe

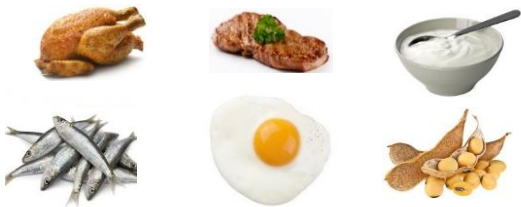


De préférence, **frais**
ou
surgelé non cuisiné ...
...mais aussi
en conserve si pas d'autres
choix



les apports.
Indispensable, à **tous**
les repas
Varier les couleurs

Les sources de protéines



Viande / volaille / produits de la mer / œuf



De préférence **frais** ou **surgelé non cuisiné** ou
en conserve pour les poissons

- Une portion au **petit déjeuner** (œuf / jambon ...)
- Au moins **une autre portion** dans la journée

Laitages et alternatives au soja

- Privilégier les produits **nature**, en les sucrant vous-même selon votre goût (sucre, cacao, fruits, miel ..)
- **Varier** les sources (vache, brebis, chèvre, soja)

Les sources d'éléments intéressants



Les graines et les fruits à coque



Amandes, noix, noisettes, graines de chia...
.... 1 à 2 poignées /j
(quantité selon évolution du poids)

Les épices



Curcuma, curry, cannelle, ...
Le plus possible

Les huiles contenant des graisses intéressantes



Huile de colza, huile d'olive
Au moins 2 cuillères à café par repas

Les aliments à surveiller – à maintenir ou diminuer

Les féculents



la fréquence de consommation et la taille des portions

sauf si vous faites partie des personnes qui peuvent manger beaucoup sans prendre de masse grasse.
 Dans ce cas, conserver vos habitudes en termes de fréquence et quantité



Les féculents à privilégier



Ex: Pâtes au blé complet, riz complet, pains aux graines

Les aliments/boissons au goût sucré



Les fruits



• 1 à 2 par jour



De préférence **frais**
 ou

surgelé (fruits rouge notamment)...



Les aliments sucrés



Bonbons, biscuits, pâtisserie, crème desserts

...

Dans cette période d'inactivité, il est préférable de limiter au maximum ce type d'aliment

Les boissons sucrées



A **limiter** au maximum, jus de fruits inclus

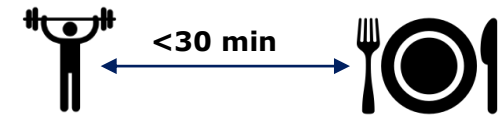


Je suis sec/sèche et je perds de la masse musculaire très rapidement

- Ne diminuez pas trop vos **apports énergétiques** par rapport à **d'habitude**
- Consommez des **aliments protéiques régulièrement** dans la journée (toutes les 3-4h)

Petit déjeuner	Repas de midi	Collation	Repas du soir
<p>Les sources de protéines habituelles: œuf, jambon, poisson fumé, Laitage, yaourt au soja Fruits à coque (noisettes, noix..)</p>	<p>Les sources de protéines habituelles: Viande/ volaille/poisson Laitage, yaourt soja</p>	<p>Les sources de protéines habituelles: œuf, jambon, fromage, Laitage, yaourt au soja, fruits à coque (amandes, noix, noisettes)</p>	<p>Les sources de protéines habituelles: viande/volaille/ poisson Légumes secs (lentilles ...) Laitage, yaourt soja</p>

- Faites en sorte de placer votre ou vos **entraînements à proximité d'un repas**. Idéalement, de manière à consommer le repas ou la collation dans les 30 min après la sollicitation musculaire



- Si vous perdez quand même du poids

Ajoutez une **collation protéique avant le coucher**: Ex: un bol de laitage ou un yaourt au soja (sucré selon votre goût), une tranche de jambon ou jambon de dinde, un shaker de protéines (attention à ce que les protéines aient la norme AFNOR NF V94-001)...



- N'oubliez pas de consommer aussi **tous les aliments indispensables à la performance** (végétaux++, céréales non raffinées, légumes secs, fruits à coques, graines, huiles de bonnes qualités ...)



Je prends de la masse grasse très rapidement

Les grandes lignes au niveau alimentaire

- Les **légumes** et les **aliments protéiques** doivent représenter la base de vos repas
- **Modulez** les apports en **glucides** en fonction de votre activité:
 - Consommez des féculents à **midi** uniquement (taille de portion selon la dépense énergétique)
 - Pour les féculents, privilégiez les **légumes secs** (lentilles, pois chiche, haricots secs..)
 - Limiter tous les aliments et les boissons au goût sucré (sauf un à deux **fruits** frais par jour)



- Au **petit déjeuner**, privilégiez des aliments protéiques (œuf, jambon, poisson fumé, fromage frais) et ajouter un fruit frais

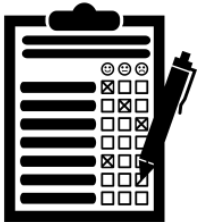
Au niveau comportemental

- Plus encore que les autres sportif.ve.s, soyez attentif à vos **sensations** et au **plaisir** de manger (voir la partie 4)
- Trouvez votre rythme, si vous n'avez pas faim, ne mangez pas. Essayez de **distinguer la faim, de l'envie** liée notamment à l'ennui ou à la difficulté de la situation actuelle
- Trouvez une **routine de pesée** compatible avec votre moral. Une fois par semaine est un bon rythme
- Votre situation n'est pas facile. N'hésitez pas à **échanger régulièrement** avec la personne qui vous suit au niveau nutritionnelle et avec la personne qui vous accompagne au niveau de la préparation mentale ou psycho



Prenez le temps de cuisiner

- Profitez du temps qui s'est libéré pour **cuisiner**
- Privilégiez les **aliments non transformés** que vous pourrez ensuite cuisiner
- **Planifiez** vos repas à l'avance, cela permettra :
 - ✓ de gérer au mieux les courses (situation délicate en ce moment)
 - ✓ d'avoir des apports structurés au cours de la journée et d'éviter les grignotages liés à l'ennui (mais restez quand même à l'écoute de vos sensations: si vous avez planifié un menu mais que vous n'avez pas faim au moment venu, ne vous forcez pas)



Prenez le temps de savourer

- Soyez à l'écoute de vos **sensations**
- Mangez en **pleine conscience**: concentrez vous sur les sensations procurées par les aliments
- Profitez pleinement du **plaisir** procuré par votre repas. **Ne culpabilisez pas** si vous avez mangé un aliment qui n'est pas conseillé. Ecoutez vos sensations de faim et **adaptez** le repas suivant en mangeant moins.

