



**56^E JOURNÉES
MÉDICALES**
DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BASKETBALL

DIÉTÉTIQUE

9 octobre 2021



Comment perdre du poids et rester performant dans la pratique du basket au féminin ?

Rubio Didier

Diététicien-Nutritionniste

Spécialisé en Nutrition du Sportif

didiet.rubio@gmail.com

[Site web : didier-rubio.com](http://didier-rubio.com)

06 24 88 14 73

* COMPOSITION
CORPORELLE



* « Trop gros, trop gras,
trop maigre, prise de
masse..... »>>

- Méconnaissances (ou connaissances partielles) des mécanismes Physiologiques, Métaboliques des relations entre la composition corporelle et la Santé d'un individu.

* Évaluation ou mesure de la composition corporelle

- Données anthropométriques : poids, taille, IMC
- % de masse grasse par la méthode des plis cutanés
- Impédancémetrie



DEXA



Composition

Analyse Standard - Calibration DEXA

Région	R-Val.	%Graisse	Tissus (g)	Graisse (g)	Muscle (g)
Tête	-	-	3847	-	-
Bras	1.295	50.2	6886	3455	3431
Jambe	1.291	51.9	27315	14189	13126
Tronc	1.301	47.2	31093	14662	16431
Côtes	1.299	48.0	16266	7800	8466
Bassin	-	-	9012	-	-
Colonn	-	-	5814	-	-
Thorac	-	-	3207	-	-
Lombai	-	-	2607	-	-
Corps	1.296	49.6	69141	34320	34821

LUNAR®

IMAGE NON QUANTIFIÉE

F1 - Paramètres Image

F2 - Analyse Automatique

F3 - Analyse manuelle

F4 - Autres Résultats

F5 - Calibration

F6 - Comparer examens

↑↓ - Sélection

Echap - Suite

Home - Retour



MASSE GRASSE

MINIMALE

10 -12 %

OPTIMALE

EXCESSIVE

problèmes de santé

aménorrhée, ostéoporose, TCA, immunité, cardio-vasculaire, blessures

perte de performance

métabolisme musculaire, vascularisation

en fonction de l'activité sportive

variabilité individuelle

gêne la performance sportive

Poids mort pour les exercices en charge
Obstacle à évacuation chaleur métabolique



*Sports concernés

- Sports à catégorie de poids
- L'aviron poids léger
- Course à pied
- Danse Classique
- GRS
- Cyclisme
- Natation
- Triathlon
- ...

* Masse Grasse

- Pour les Sportives : 15 à 20 %



Peu d'études et de données

Ackland TR, Schreiner AB, Kerr DA. Absolute size and proportionality characteristics of World Championship female basketball players. J Sports Sci. 1997;15(5):485–490.

* Perte trop importante de masse grasse et dysfonctionnement hormonal

- Les ESTROGENES sont avant tout des inhibiteurs de la résorption
- L' effet des estrogènes sur la formation de l' os est encore mal connu.
- Une carence en Estrogène va augmenter le nombre d' Ostéoclastes et leur activité.

→ Défaut d'hormones (œstrogènes, progestérone)

Relation étroite avec la construction osseuse

* Étude de l'alimentation mais surtout du Comportement Alimentaire

- TCA ? Orthorexie ?
- Trouble de l'appétit ou tendance anorexique ?
- Quelles évictions concernées : graisses, sucres, ou diminution globale des quantités consommées?

• Vous faites-vous vomir lorsque vous avez une sensation de trop plein?

Oui/Non

• Êtes-vous inquiet(e) d'avoir perdu le contrôle des quantités que vous mangez?

Oui/Non

• Avez-vous récemment perdu plus de 6,8 kg en moins de 3 mois?

Oui/Non

• Vous trouvez-vous gros(se) alors même que les autres disent que vous êtes trop mince?

Oui/Non

• Diriez-vous que la nourriture domine votre vie?

Oui/Non

La validité du questionnaire **SCOFF** a été évaluée majoritairement avec des sujets **FEMININS**, il est donc pertinent de se demander si sa fiabilité est aussi importante chez des patients masculins.

* Perte de poids, perte de masse grasse

Entraînement quotidien

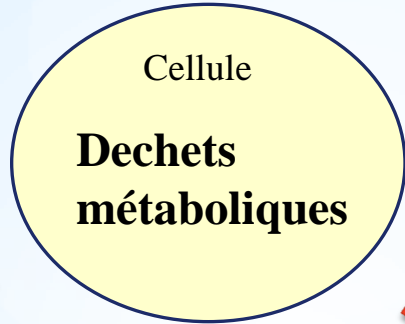
Recueil de données alimentaire

- Apport calorique : 1200 à 1500 kcalories jour
- Carences inévitables en fer, calcium, acides gras, vitamines...
- Souvent bonnes performances MAIS pour combien de temps???

* Conséquences de l'amaigrissement rapide

- Diminution de la masse musculaire, perte de protéines contractiles donc diminution proportionnelle de la force musculaire
- Diminution de la puissance maximale aérobie
- Diminution des performances aérobies par diminution de l'activité des enzymes glycolytiques
- Si perte trop importante de masse grasse, dysfonctionnement hormonal

* La performance



Nutrition et Repos
Adaptés



Adaptation cellulaire

- Progression
- Performance



Nutrition et Repos
Inadaptés



Désadaptation cellulaire

- Fatigue
- Pathologies
- Baisse des performances

* TECHNIQUE D'AMAIGRISSEMENT ACCEPTABLE

- DUREE SUPERIEURE A TROIS MOIS
pour des pertes de poids de
8 à 10 % ou plus du poids initial

* Fin des ANC, nouvelle notion

- Référence Nutritionnelle pour la Population (RNP):
- Apport quotidien qui couvre le besoin de 97,5% de la population considérée, tel qu'estimé à partir de données expérimentales.

* Actualisation des références nutritionnelles

	Homme	Femme
Energie	2600 kcal/j	2100 kcal/j
Protides	10 à 20% de l'AET 12 à 20% de l'AET pour les femmes de plus de 50 ans et les hommes de plus de 60 ans ayant un très faible NAP	
Lipides	35 à 40% de l'AET Recommandations en AG inchangées	
Glucides	40 à 55% de l'AET Sucres totaux (hors lactose) < 100 g/j	
Eau (de boisson et contenue dans les aliments)	2,5L/jour	2L/jour
Fibres	30g	

* Actualisation des références nutritionnelles

- **Vitamine D:** 10 μg (au lieu de 5 μg)
- RNP construite en considérant une synthèse endogène via l'exposition solaire comme étant nulle.
- RNP difficilement atteignable par les seuls apports alimentaires actuels.

* Nouvelle classification des aliments

9 groupes :

- Fruits et légumes
- Féculents
- Légumineuses
- Produits laitiers
- VPO
- Matières grasses
- Eau
- Boissons sucrées
- Produits sucrés

* Des messages clés

- Augmenter légumes secs, produits céréaliers complets
- Augmenter huiles riches en ALA (colza, noix)
- Poisson 2 fois/semaine dont 1 poisson gras
- Charcuteries < 25g/jour
- Viandes hors volaille < 500 g/semaine ou 71g/jour
- Boisson sucrées < 1 verre/jour
- Sucre < 100g/jour (hors lactose) chez l'adulte

	tournesol	bourrache	onagre	colza	soja	maïs	poisson	noix	olive	beurre
C18 :1 n-9 A oléique	21	15	10	58	24	27	11	14	76	24
C18 :2 n-6 A linoléique	67	37	70	23	55	59	2	60	7	2
C18 :3 n-6 A g linoléique		23	9.50							
C18 :3n-3 A a linoléique	0.07	0.20	0.10	10	7.5	0.80	2.5	13	0.70	1.5
C20 :4 n-6 A arachidonique							1.6			
C20 :5n-3 EPA							18.50			
C22 :6 n-3 DHA							11			

* BILAN-DIAGNOSTIC-OBJECTIF-DECISION

- Nécessité absolue de poser les objectifs et évaluer les consommations spontanées
- Au-delà d'une nécessaire éducation portant sur les principes généraux, c'est dans le cadre de la consultation individuelle que l'adaptation à chaque cas précis pourra être faite en tenant compte des contraintes spécifiques de chacun

* Les tendances et les modes

- Véganisme
- Paléolithique
- Cétoène
- Hyperprotéiné
- Les influenceurs via réseaux sociaux
- Application de calcul des calories



Orientation vers les
spécialistes pour
préférer....

Végétarisme mixte ou
Flexitarisme
Avec limitation maximale
des AUT



* L'acte alimentaire

Les différentes phases de l'acte alimentaire.

* A la question:

« Pourquoi
mangeons-nous? »

* L'acte alimentaire est un équilibre entre:

Dimension biologique:

- * La faim,
- * Besoin vital...

Dimension sociale:

- * L'aliment comestible,
- * Codes de conduite comestible,
- * La socialisation alimentaire...

Dimension psychologique:

- * Plaisir...

* L'équilibre

- Manger n'est jamais seulement la réponse à un état de faim biologique
- La dimension psychologique de l'acte alimentaire est toujours présente
- Manger ce que nous mangeons n'est donc pas forcément respecter les lois de l'équilibre nutritionnel.

Merci pour votre attention

