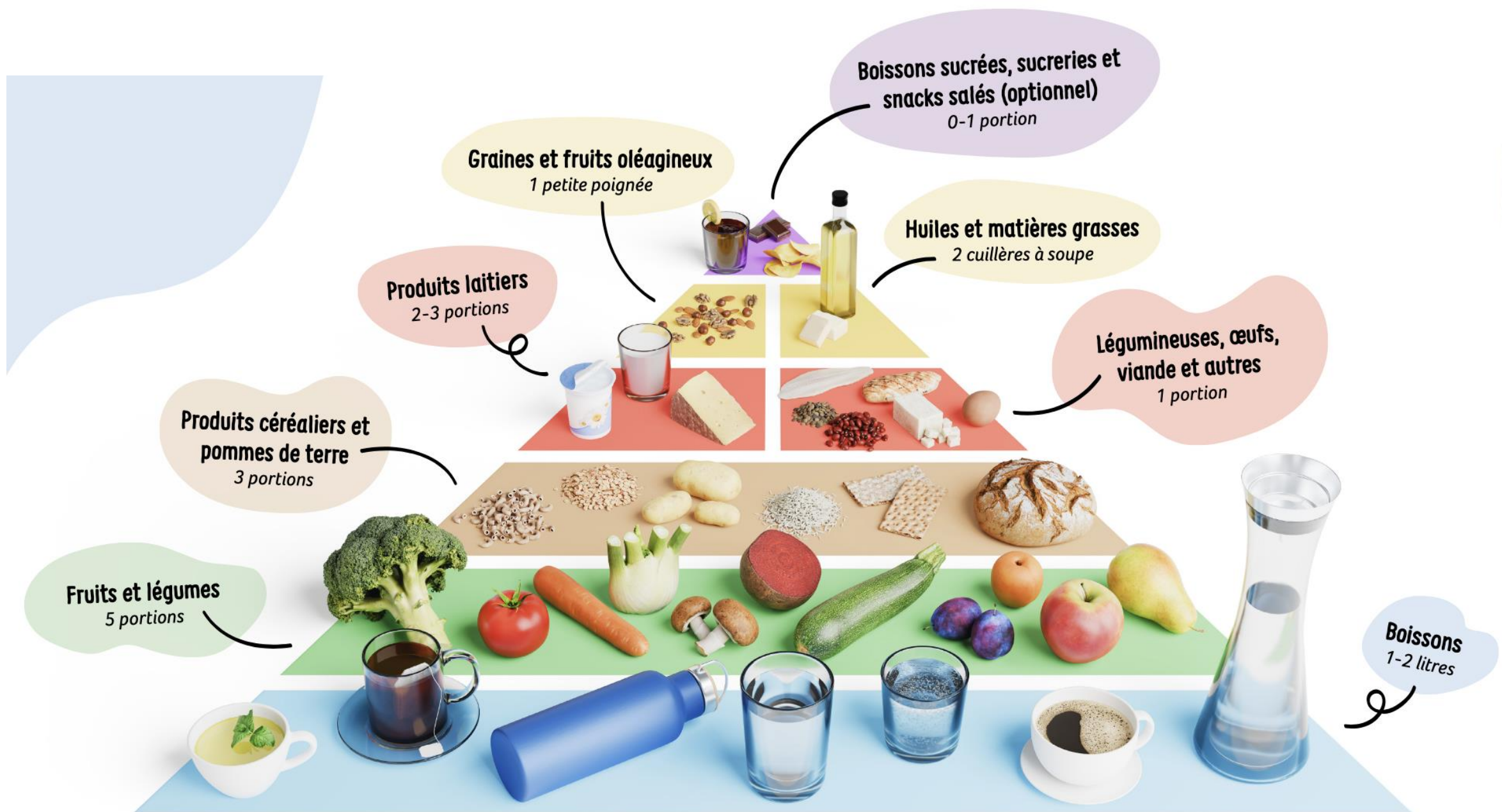


Tennis & Nutrition

Séverine Chédel, diététicienne ASDD – Bsc Nutrition et diététique

TCN juillet 2025



L'assiette du sportif



Manger avant ...

- Avant $\neq$ dernier repas ... = quelques jours avant
- Le dernier repas : **3 heures** avant le début de l'effort

Ce repas doit :

- Contenir un **farineux** et une **petite source de protéines** (+ un peu de fromage /viande) +/- légumes (cuits)
 - Être **peu gras** (éviter les fritures, charcuteries, sauces grasses, viandes grasses)
 - Contenir une **boisson** (env. 5 dl) (eau ou sirop léger)
-
- Quantité = en fonction de l'appétit et des habitudes de chacun

Exemples de repas

- Céréales (peu grasses, non chocolatée) + lait + jus de fruits
- Pain avec beurre + confiture + yogourt + fruit
- Bircher (céréales, lait, fruits frais)
- Pain + fromage/jambon/viande séchée + 1 fruit
- ...



- Spaghettis sauce tomates/fromage (+ petite salade)
- Riz + poulet + carottes
- Tranche de veau/bœuf + pâtes + légumes cuits



Dessert :

1 fruit ou 1 yogourt ou quelques biscuits ou 1 ligne de chocolat



Collation avant/pendant l'effort

1 heure avant l'effort ou pendant

- Pain (avec du miel / de la confiture)
- Leckerli, pain d'épices, galettes de riz soufflé
- Banane, quartiers d'oranges, ...
- Barre énergétique, barre de céréales pauvre en graisses
- Boissons +/- sucrées



Après... dans les 30 minutes

- eau ou boisson légèrement sucrée
- Collation riches en **glucides** et en **protéines** :
 - 1 banane + 1 lait chocolaté
 - 1 yogourt drink 5dl
 - 1 mini-sandwich viande séchée + 1 boisson légèrement sucrée



Boissons conseillées

- Eau
- Sirop léger (50-80g/litre)
- Jus de fruits dilués (1/2)
- Thé ou tisane sucrés légèrement (=50g de sucre/litre = 2-3 cs)
- Boissons isotoniques du commerce ou maison



Références – liens utiles

- www.espace-nutrition.ch
- www.ssn-sge.ch / Société suisse de nutrition
- www.ssns.ch / Swiss Sport Nutrition Society