



# La nutrition



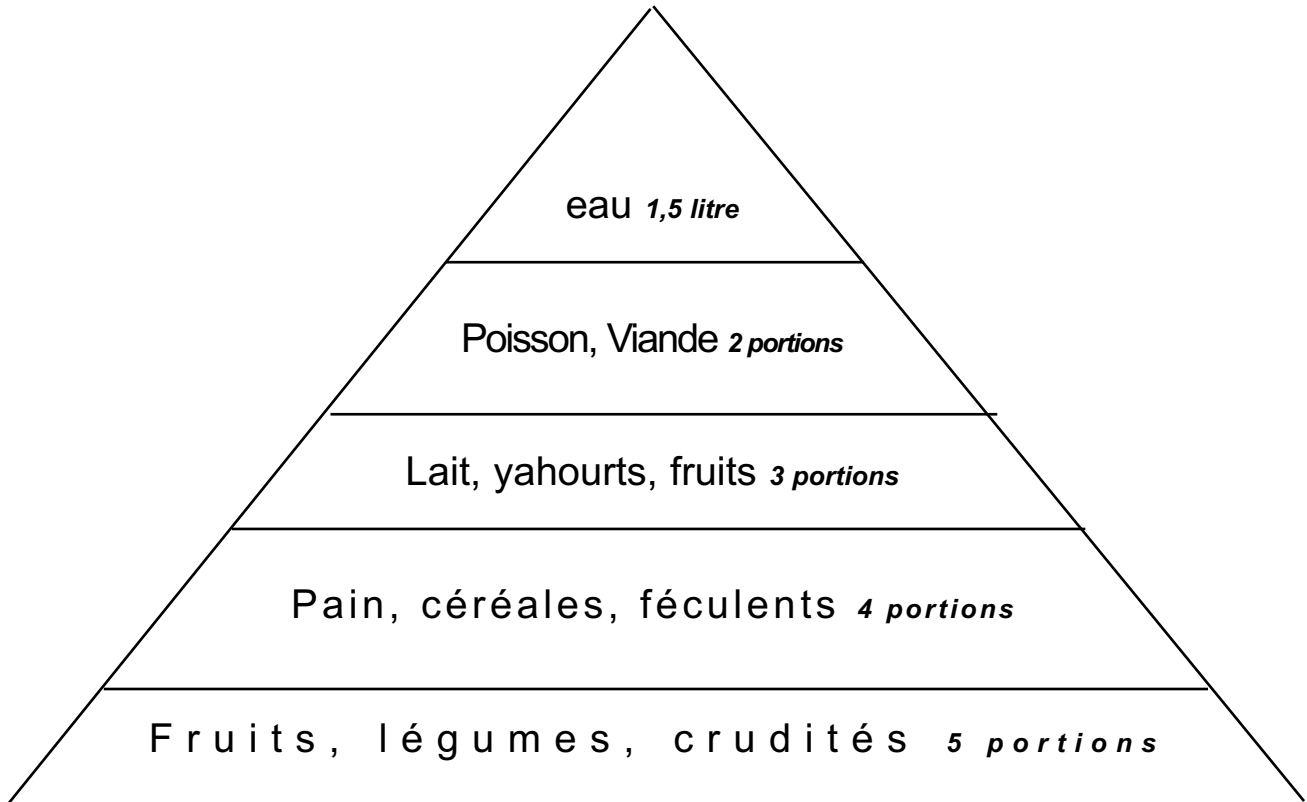
# ***Avertissement***

Les informations et idées contenues sur ce document n'engagent en aucun cas la Fédération Française de Badminton.

L'utilisation des conseils et exercices se fait sous la stricte responsabilité de chacun.



## La pyramide alimentaire



## La macro-nutrition

Les macronutriments sont représentés par les glucides, lipides et protéines  
La ration calorifique doit provenir, idéalement:

- 55 à 60 % des glucides
- 30 % des lipides et
- 10 % des protéines

### Les glucides

Les glucides ou hydrates de carbone sont une des sources énergétiques principales, conjointement avec les lipides.

On les trouve sous une forme "simple", comme les monosaccharides (le glucose, le fructose ou le dextrose) ou bien comme des disaccharides (saccharose, le "sucre" de table, composée d'une molécule de fructose et une de glucose).

Les glucides "complexes" sont formés par n molécules de glucose enchaînées les unes aux autres avec de ramifications latérales. L'amidon est le représentant des glucides complexes dans le



règne végétal et le glycogène celui du règne animal.

Dans l'organisme, on trouve le glycogène au niveau du foie et au niveau des muscles.

Le glycogène hépatique sert essentiellement pour maintenir une glycémie normale, tandis que le glycogène musculaire est utilisé lors de l'exercice musculaire comme source énergétique. Seulement le glycogène musculaire présent dans les muscles qui travaillent sera utilisé. Tandis que le glycogène musculaire diminue dans les muscles au travail, le glycogène des muscles au repos reste stable.

#### *les lipides*

Les lipides constituent une réserve très importante du point de vue énergétique.

Les lipides se trouvent essentiellement dans des cellules spécialisées, les adipocytes.

Outre son rôle énergétique, les lipides sont présents dans des organes comme le cœur, le foie, les poumons ou la moëlle osseuse: sont les lipides constitutifs.

On trouve également des lipides qui ont un rôle important au niveau du développement cérébral et au niveau des fonctions immunitaires et hormonal. Ce sont les "acides gras essentiels"

#### *les protides*

Les protides, à différence des glucides et lipides ont un rôle énergétique mineur.

En revanche, les protides ont une action très importante sur le plan structural et fonctionnel.

Sur le plan structural, les protéines forment la charpente des nos tissus.

Sur le plan fonctionnel, on les trouve au niveau des enzymes, des hormones, des protéines contractiles du muscle, au niveau de la transmission de l'influx nerveux, le système immunitaire, entre autres.

#### *La Micro-Nutrition*

La micronutrition repose sur l'étude des vitamines, des acides gras, des éléments traces (dits oligoéléments en France), des acides aminés, qui sont, pour la plupart, des micronutriments que l'organisme humain ne peut pas synthétiser et qu'il doit impérativement trouver dans son alimentation