



EAT AND PLAY

LE GUIDE NUTRITION DES BEARS BASKETBALL





HYDRATATION

L'EAU, LE CARBURANT DES BEARS !

L'eau est la seule boisson indispensable et utile. Boire régulièrement par petites gorgées (environ 1,5 L par jour).



Pourquoi boire ?

- Améliorer la performance en restant hydraté.
- Permettre une meilleure récupération.
- Limiter les risques de blessures.
- Éliminer les déchets métaboliques.



Quoi boire ?

Les boissons à privilégier

- L'eau (boisson de référence au quotidien)
- Eau plate ou légèrement minéralisée
- Eau + sirop dilué pour favoriser l'hydratation après un entraînement intense

Les boissons à limiter ou éviter

- Sodas et boissons très sucrées
- Boissons énergisantes
- Jus de fruits industriels trop riches en sucres
- Café et boissons fortement caféinées avant un match
- Boissons alcoolisées



Quand boire ?

- Avant : jusqu'à 5 minutes avant l'effort pour constituer les réserves.
- Pendant : toutes les 20 minutes, l'équivalent d'un verre d'eau.
- Après : pour corriger les pertes hydriques et faciliter la récupération.



-2% d'eau corporelle - Le chiffre qui fait la différence !

Une baisse d'hydratation de seulement 2% du poids de corps suffit à détruire l'endurance et réduire l'adresse au tir de 15%!





NUTRITION

LA NUTRITION, L'ÉNERGIE DES BEARS !

Bien se nourrir, c'est déjà se préparer à gagner.
Ce que tu manges aujourd'hui construit le joueur de demain.



Avant dernier repas

Privilégier : céréales, féculents, légumes et fruits.

Limiter : matières grasses, épices, sucreries et aliments difficiles à digérer (lentilles, viande rouge, pois chiches, haricots blancs, choux...)



Dernier repas (3h avant l'effort)

Privilégier : viandes blanches, pâtes, pain, compote, fruits secs et banane.

Éviter : aliments gras, frites, choucroute, laitages et aliments difficiles à digérer.



Collation

Barre de céréales, compote, fruits secs et fruits frais.



Repas d'après-match

Favoriser : potages, viandes, poissons, oeufs, riz, pâtes, quinoa, légumes, produits laitiers et fruits frais.

Éviter le fast-food et les mauvaises graisses.





CONSEILS DES BEARS

Mange coloré, bois de l'eau, bouge chaque jour : la performance commence dans l'assiette !



La règle du Bear

Les champions ne se nourrissent pas seulement pour jouer, mais aussi pour récupérer.
Les fruits, légumes, épices et herbes aromatiques sont de précieux alliés pour rester en forme toute la saison.
80 % d'aliments de qualité, 20 % de plaisir. L'équilibre vaut mieux que l'interdiction.



Aliment à privilégier

Pour l'énergie

- Pâtes, riz, quinoa
- Pommes de terre
- Pain complet
- Flocons d'avoine
- Semoule

Pour les muscles et la récupération

- Poulet, dinde
- Poisson
- Œufs
- Yaourts nature
- Fromage blanc
- Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots)

Pour la santé et l'immunité

- Fruits frais
- Fruits secs (abricots, raisins, dattes)
- Légumes variés
- Oléagineux (amandes, noix, noisettes)

Pour l'hydratation

- Eau
- Eaux minérales
- Fruits riches en eau (melon, pastèque, orange)



Aliment à limiter ou éviter

Trop gras

- Fast-food
- Frites
- Chips
- Viennoiseries
- Charcuteries grasses

Trop sucrés

- Bonbons
- Barres chocolatées
- Sodas
- Boissons énergisantes
- Pâtisseries industrielles

Avant un entraînement ou un match

- Plats très gras
- Sauces lourdes
- Aliments frits
- Excès de fromage
- Boissons gazeuses

À éviter chez le jeune sportif

- Boissons énergisantes
- Alcool
- Compléments alimentaires non prescrits
- Régimes restrictifs



Les Epinards santé et immunité

Les épinards apportent des vitamines, des minéraux (notamment du fer) et des antioxydants qui participent au bon fonctionnement de l'organisme et à la récupération.



Le Curcuma l'allié de la récupération

Le curcuma est reconnu pour ses propriétés anti-inflammatoires naturelles. Il peut aider à limiter les courbatures et favoriser la récupération après l'effort lorsqu'il est intégré à une alimentation équilibrée.