



THE LOFT

Votre atelier sport bien-être

# LE E-BOOK NUTRITION

Le guide qui accompagne vos objectifs sportifs



<https://www.the-loft.fr>

# SOMMAIRE

## 1 INTRODUCTION

p.3

## 2 L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

p.4

Les groupes d'aliments

Les nutriments

Les macronutriments : les protéines

Les macronutriments : les lipides

Les macronutriments : les glucides

Les micronutriments

## 3 LES OBJECTIFS SPORTIFS

p.10

L'augmentation de la masse musculaire

La minceur

L'endurance

## 4 AUTOUR DE LA SÉANCE

p.16

Avant la séance

Pendant la séance

Après la séance





# BIEN DANS SON ASSIETTE ...

## ...BIEN DANS SES BASKETS !



Bienvenue chez The LOFT,

Nous sommes ravis de vous accueillir au sein de The LOFT, votre **atelier sport bien-être** à Rueil-Malmaison, où **le mouvement, le bien-être et l'humain** sont au cœur de notre engagement envers vous. Chez The LOFT, nous croyons en une **approche personnalisée, progressive et durable**, fondée sur l'écoute, l'accompagnement et le respect de chacun, pour vous aider à atteindre vos objectifs en toute sérénité.

Notre club est bien plus qu'un simple lieu d'entraînement. C'est une véritable bulle de **bien-être**, un espace de **partage** et **d'énergie positive**.

Vous évoluez dans un environnement lumineux, convivial et motivant. Notre équipe de professionnels passionnés met son expertise à votre service pour **vous guider, vous conseiller et vous accompagner** à chaque étape de votre parcours. **Prendre soin de soi** est une démarche globale, et nous avançons à vos côtés au quotidien.

C'est pourquoi nous avons conçu cet **e-book dédié à la nutrition**, afin de vous transmettre des repères essentiels pour soutenir votre pratique sportive et votre bien-être. Chez The LOFT, nous sommes convaincus que la nutrition n'est pas une contrainte, mais un **véritable levier** au service de votre santé, de votre énergie et de vos performances.

Au fil des pages de cet e-book, vous découvrirez les bases de l'équilibre alimentaire, des conseils simples et concrets à appliquer au quotidien, des idées faciles à intégrer à votre rythme de vie, ainsi que des clés pour adopter une approche sereine, durable et cohérente de votre hygiène de vie.

**L'équipe The LOFT**



# L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

## LES GROUPES D'ALIMENTS

### BIEN MANGER POUR ÊTRE EN FORME !

**Bien se nourrir** est essentiel pour entretenir notre corps et optimiser nos performances sportives. Une **alimentation équilibrée** fournit les nutriments nécessaires à notre organisme, soutient notre système immunitaire, renforce notre énergie et favorise une meilleure récupération après l'effort.

### TOUT EST UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

#### ALIMENTATION IDÉALE POUR LE SPORTIF

Apports  
alimentaires



Besoins  
du sportif



Chaque nutriment que nous apporte notre alimentation va avoir une action spécifique sur notre organisme. Si les apports sont insuffisants ou manquants, le corps n'aura pas ce qu'il faut pour fonctionner de manière optimale. De la même manière, des apports excessifs vont également créer un déséquilibre défavorable à la santé et les performances du sportif.

### LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

La pyramide alimentaire est une représentation visuelle qui classe les aliments en différents groupes, selon leur prépondérance dans notre alimentation quotidienne. Elle permet de mieux comprendre comment construire des repas équilibrés.





# L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

## Les nutriments

### DES ALIMENTS AUX NUTRIMENTS

Après avoir consommé différents aliments présents dans la pyramide alimentaire, ils se transforment en divers nutriments essentiels pour **notre santé et notre bien-être**. Les nutriments sont des substances contenues dans les aliments qui fournissent les éléments nécessaires pour maintenir les fonctions vitales du corps, soutenir la croissance et le développement, ainsi que pour fournir l'énergie nécessaire à nos activités quotidiennes. Ils sont classés en deux catégories principales : les macronutriments et les micronutriments.

**Une alimentation équilibrée comprenant des glucides, des protéines et des lipides dans les bonnes proportions est essentielle pour maintenir une bonne santé et un bon fonctionnement de notre corps.**

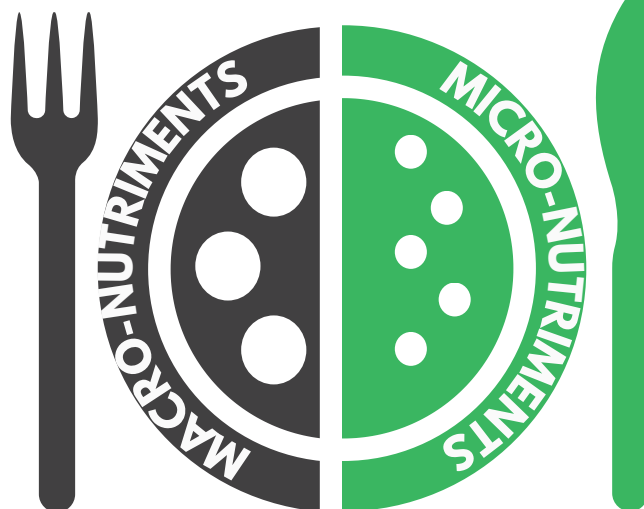
### LES NUTRIMENTS DANS NOTRE ASSIETTE

Les **macronutriments** qui apportent l'énergie à l'organisme :

LES PROTÉINES

LES LIPIDES

LES GLUCIDES



Les **micronutriments** sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme :

LES VITAMINES

LES MINÉRAUX

LES OLIGO-ÉLÉMENTS

# L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

## Les macronutriments : les protéines



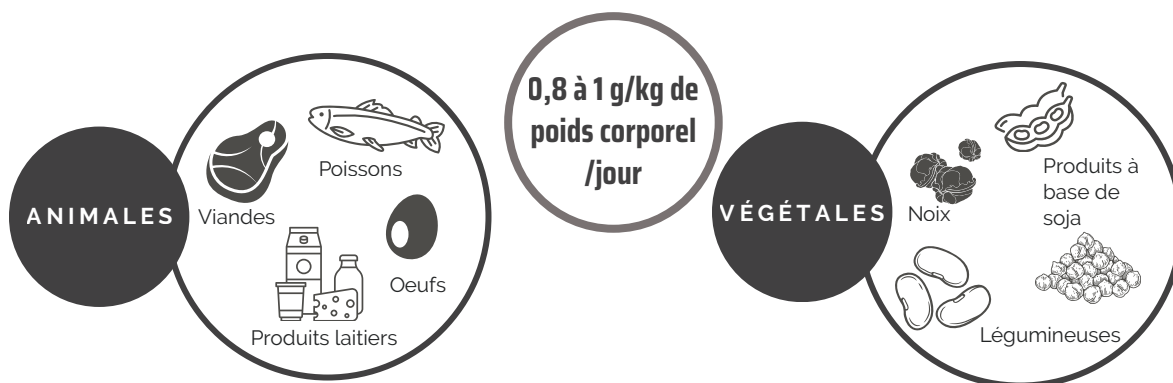
### LES PROTÉINES, C'EST QUOI ?

Les protéines sont des éléments constitutifs de notre corps qui sont composées **d'acides aminés**, dont 8 sont dits "essentiels", car notre organisme ne peut pas les synthétiser lui-même, nécessitant ainsi leur apport par l'alimentation. Les protéines jouent un rôle important dans notre organisme et notamment chez le sportif car elles sont les **principales constituants des muscles**. Ainsi, un apport optimal est nécessaire car elles permettent de réparer les fibres musculaires sollicitées lors des entraînements.

### LES BESOINS EN PROTÉINES

Les besoins en protéines dépendent des objectifs sportifs. Pour maintenir une bonne santé sans objectif particulier, **il est recommandé de consommer 0,8 à 1 g de protéines par kg de poids corporel par jour** (ex. : 70 kg → 56 à 70 g). Pour des objectifs spécifiques, consultez la section « Les objectifs sportifs ».

### LES SOURCES DE PROTÉINES



**Tous les acides aminés essentiels.**

**Pas tous les acides aminés essentiels.**

Il est recommandé de consommer une **variété de sources de protéines** pour obtenir tous les acides aminés essentiels nécessaires au bon fonctionnement de notre corps.

### RETROUVEZ 20G DE PROTÉINES DANS :



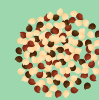
90 g de saumon



3 oeufs



250 g de  
fromage blanc



140g de quinoa cru

# L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

## Les macronutriments : les lipides

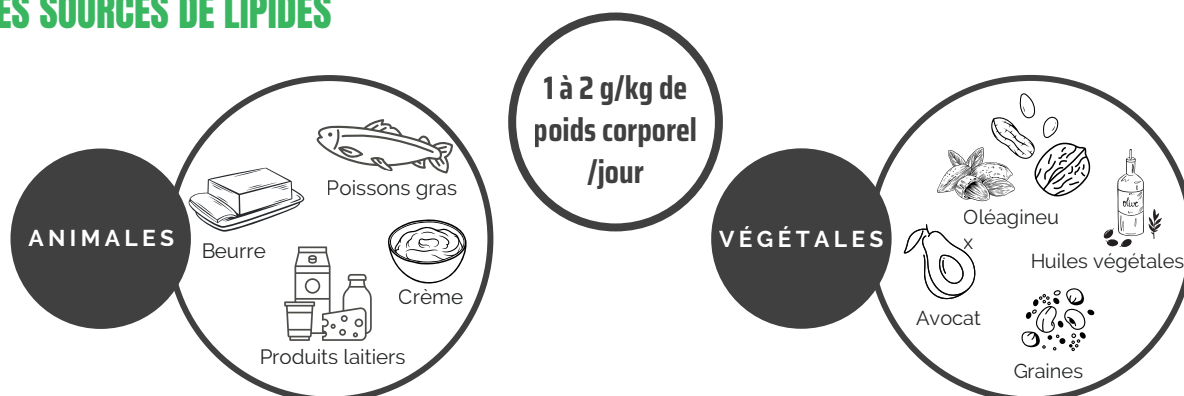
### LES LIPIDES, C'EST QUOI ?

Les lipides, aussi appelés **graisses**, ont tendance à être mal perçus car ils sont très énergétiques, mais ils jouent un rôle crucial dans notre santé et notamment chez le sportif. Les lipides remplissent diverses fonctions fondamentales, dont leur contribution énergétique en tant que deuxième source d'énergie après les glucides. Ils facilitent **l'absorption des vitamines liposolubles** (A, D, E et K) et contribuent également à la **régulation hormonale**. Les acides gras essentiels, comme les oméga-3 et les oméga-6, sont bénéfiques pour l'inflammation, la récupération et la santé cardiovasculaire.

### LES BESOINS EN LIPIDES

Les besoins en lipides dépendent des objectifs sportifs. Pour maintenir un poids de forme, **il est recommandé de consommer 1 à 2 g de lipides par kg de poids corporel par jour** (ex. : 70 kg → 70 à 140 g). Pour des objectifs spécifiques, consultez la section « Les objectifs sportifs ».

### LES SOURCES DE LIPIDES



**Privilégiez les graisses insaturées** (comme les oméga 3 présentes dans les huiles végétales (huile de noix, lin, colza) et les poissons gras) par rapport aux graisses saturées (présentes dans les produits d'origine animale et les aliments transformés).

### RETROUVEZ 10G DE LIPIDES DANS :



10g d'huile végétale



12g de beurre



20g d'avocat



100g de sardines





# L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

## Les micronutriments



### EN PETITE QUANTITÉ, MAIS INDISPENSABLES !

Les micronutriments sont des éléments que l'organisme ne sait pas synthétiser à quelques exceptions près. **Ils doivent donc être apportés par l'alimentation.**

Bien qu'ils ne soient nécessaires qu'en très faible quantité, leur rôle est prépondérant dans de nombreux processus physiologiques. Ils sont donc indispensables à la santé.

### QUI SONT-ILS ?

#### VITAMINES

- VITAMINE A
- VITAMINE B
- VITAMINE C
- VITAMINE D
- VITAMINE E
- VITAMINE K

#### MINÉRAUX

- CALCIUM
- PHOSPHORE
- POTASSIUM
- SODIUM
- MAGNÉSIMUM

#### OLIGO-ÉLÉMENTS

- FER
- ZINC
- CUIVRE
- MANGANÈSE
- IODE

### NOS CONSEILS POUR UNE BONNE DOSE DE MICRONUTRIMENTS

- ✓ **Optez pour une alimentation colorée** : les fruits et les légumes de différentes couleurs sont riches en vitamines et en minéraux essentiels.
- ✓ **Mangez de TOUT** : Variez votre alimentation pour obtenir une gamme complète de micronutriments
- ✓ **Une alimentation la plus naturelle possible** qui est bien souvent plus riche en micronutriments que l'alimentation industrielle

# L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

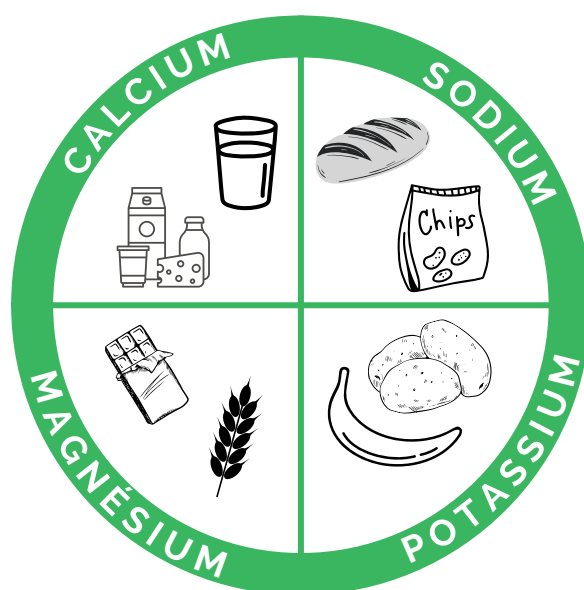
## Les micronutriments

### LES SOURCES DE MICRONUTRIMENTS

#### VITAMINES



#### MINÉRAUX



#### OLIGO-ÉLÉMENTS



# LES OBJECTIFS SPORTIFS

## L'augmentation de la masse musculaire

Dans une augmentation de la masse musculaire bien menée, on recherche à maximiser cette augmentation de la masse musculaire tout en limitant la prise de graisse.

### 3 PILIERS POUR AUGMENTER SA MASSE MUSCULAIRE



#### Bien s'entraîner

- Sans sollicitation musculaire suffisante, il n'y a pas d'augmentation de la masse musculaire (peu importe la quantité de protéines que l'on consomme).



#### Focus sur l'énergie et les macros pour la construction musculaire

- La construction de la masse musculaire demande un supplément d'énergie.
- Conservez une alimentation équilibrée (augmenter les féculents et les protéines).
- Ne négligez pas l'hydratation (le muscle est composé à 70% d'eau).
- Augmentez les collations (1 à 3 / jour) afin de répartir les apports en protéines (elles ne se stockent pas) et de stimuler le développement des muscles.



#### Bien récupérer

- La récupération est essentielle pour la construction des fibres musculaires.
- Profitez de la fenêtre métabolique post effort (30 minutes) pour consommer une collation riche en protéines et en glucides.
- Laisser un temps de repos suffisant entre vos entraînements.
- Chouchoutez votre sommeil (minimum 8h de sommeil par nuit).

**APPORTS ALIMENTAIRES > DÉPENSES**



# LES OBJECTIFS SPORTIFS

## L'augmentation de la masse musculaire

### LES BESOINS EN MACRONUTRIMENTS

#### PROTÉINES

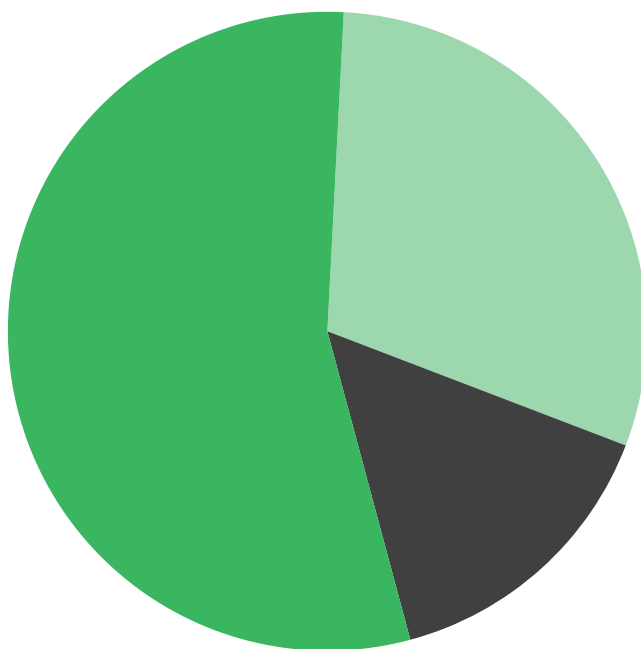
1,6 - 2 G/KG/J

- L'apport protéique doit être limité dans le temps (attention aux reins)
- La prise de protéines doit continuer les jours de repos

#### GLUCIDES

4 - 7 G/KG/J

- Privilégiez les céréales complètes, les légumineuses (lentilles, haricots rouges, pois chiches...)
- Consommez entre 2-4 fruits par jour
- Limitez les sucres à index glycémique élevé (sucre blanc, sodas et boissons sucrées, bonbons, produits ultra-transformés, pâtisseries industrielles, céréales raffinées, pain blanc, ...).



#### LIPIDES

1 - 2 G/KG/J

- Privilégiez les oméga 3 car ils sont anti-inflammatoires
- Consommez des oléagineux pour leur richesse en nutriments : oméga 3, antioxydants, index glycémique bas, et fibres

## NOTRE CONSEIL

Augmenter vos apports alimentaires par paliers de 250 kcal à 500 kcal.

L'augmentation de la masse musculaire est un processus progressif qui nécessite du temps, de la patience et de la cohérence.

# LES OBJECTIFS SPORTIFS

## Minceur

Le sportif peut souhaiter mincir dans un but esthétique, sanitaire mais également dans un but de performance grâce à un déficit calorique. Il faut diminuer par paliers de 250 kcal puis de 500 kcal sans jamais descendre en dessous des 1800 kcal.

### 3 PILIERS NUTRITIONNELS DE LA MINCEUR



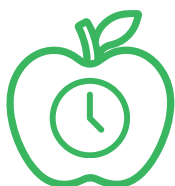
#### Diminuez les apports énergétiques

- Mettez plus de légumes que de féculents dans l'assiette.
- Mangez dans des assiettes plus petites.
- Contrôlez vos apports en graisses et en glucides.



#### Choisissez des aliments de bonne qualité nutritionnelle

- Évitez les aliments transformés qui ont peu d'intérêt nutritionnel (boissons sucrées, charcuteries, aliments ultra transformés, fritures, alcool).
- Conservez une alimentation équilibrée (aliments bruts ou peu transformés) dans les bonnes quantités (voir le schéma ci-dessous).



#### Fractionnez les apports alimentaires

- Répartir les apports sur la journée afin de limiter les quantités (ex : dessert du déjeuner en collation) et éviter d'avoir faim.

**APPORTS ALIMENTAIRES < DÉPENSES = PERTE DE POIDS**

# LES OBJECTIFS SPORTIFS

## Minceur

### LES BESOINS EN MACRONUTRIMENTS

#### PROTÉINES

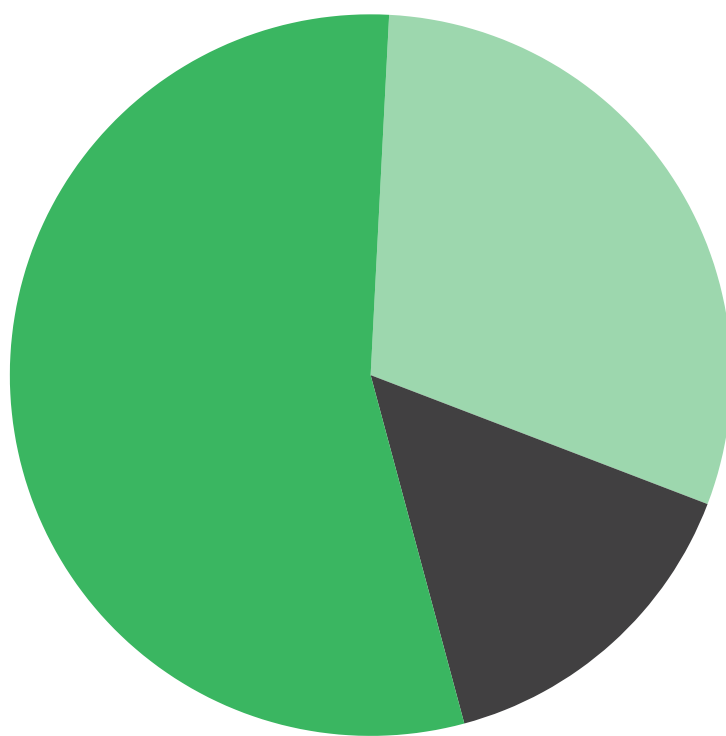
1,6 - 2 G/KG/J

- Privilégiez des protéines maigres tels que la volaille, le poisson, les œufs, le tofu, les légumineuses...

#### GLUCIDES

4 - 7 G/KG/J

- Privilégiez les céréales complètes, les légumineuses (lentilles, haricots rouges, pois chiches...)
- Consommez jusqu'à 2 fruits par jour
- Limitez les sucres à index glycémique élevé (sucre blanc, sodas et boissons sucrées, bonbons, produits ultra-transformés, pâtisseries industrielles, céréales raffinées, pain blanc, ...).



#### LIPIDES

1 - 2 G/KG/J

- Privilégiez les oméga 3, ils sont anti-inflammatoires
- Consommez des oléagineux pour leur richesse en nutriments : oméga 3, antioxydants, index glycémique bas et fibres...

## NOTRE CONSEIL

Ne vous précipitez pas, plus la perte de poids est lente et plus elle cible la masse grasse.

Complétez vos apports micro-nutritionnels avec des compléments alimentaires (vitamines, minéraux, oméga 3)



# LES OBJECTIFS SPORTIFS

## L'endurance

Une endurance améliorée permet **d'augmenter la capacité du corps à maintenir un effort physique prolongé**, ce qui est essentiel pour les activités sportives comme la course à pied, le cyclisme, la natation et bien d'autres.

### 3 PILIERS DE L'AMÉLIORATION DE L'ENDURANCE



#### Un apport glucidique optimal

- Mettez plus de légumes que de féculents dans l'assiette.
- Mangez dans des assiettes plus petites.
- Contrôlez vos apports en graisses et en glucides.



#### Des protéines de qualité

Les protéines jouent un rôle crucial dans la récupération musculaire et la préservation de la masse musculaire, surtout après des séances d'endurance intenses.



#### Une hydratation adéquate

Elle est essentielle pour maintenir les performances et prévenir la déshydratation pendant les activités d'endurance. Les sportifs doivent boire suffisamment d'eau tout au long de la journée et ajuster leur consommation en fonction de la durée et de l'intensité de leur entraînement. En cas d'exercice prolongé, des boissons isotoniques (ou « boissons de l'effort » : eau + glucides + électrolytes, comme les boissons pour sportifs, l'eau de coco ou eau + jus de fruit + pincée de sel) peuvent être bénéfiques pour maintenir l'équilibre hydrique et électrolytique.

## NOTRE CONSEIL

Buvez 500ml d'eau par heure d'effort.

Consommez une collation 1h avant la séance (un fruit par exemple).

Après l'effort, rechargez vos réserves glucidiques et hydriques

# LES OBJECTIFS SPORTIFS

## L'endurance

### LES BESOINS EN MACRONUTRIMENTS

#### PROTÉINES

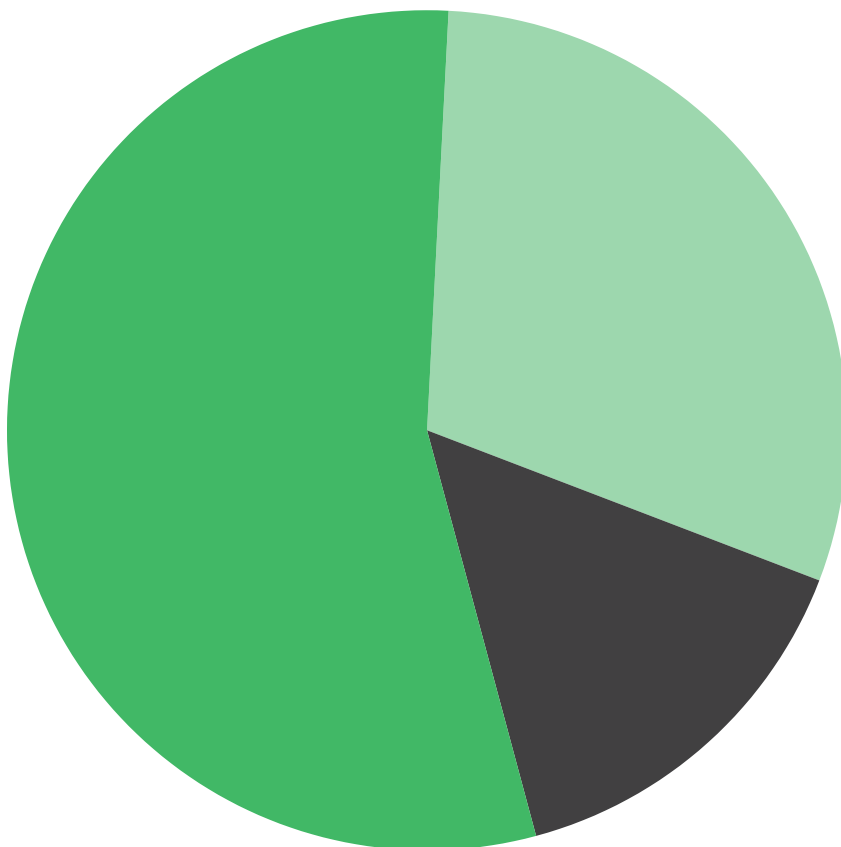
1,6 - 2 G/KG/J

- Privilégiez des protéines maigres tels que la volaille, le poisson, les œufs, le tofu, les légumineuses...

#### GLUCIDES

4 - 7 G/KG/J

- Privilégiez les céréales complètes, les légumineuses (lentilles, haricots rouges, pois chiches...)
- Consommez jusqu'à 3 fruits par jour
- Réservez les sucres à index glycémique élevé autour de l'effort (fruits mûrs, compote, miel, boisson sucrée, ...).



#### LIPIDES

1 - 2 G/KG/J

- Privilégiez les oméga 3, ils sont anti-inflammatoires
- Consommez des oléagineux pour leur richesse en nutriments : oméga 3, antioxydants, index glycémique bas, et fibres...

# AUTOUR DE LA SÉANCE

## Avant la séance

L'alimentation constitue le **carburant nécessaire à notre activité physique**. Nous pouvons comparer les sportifs à une voiture, pour avancer, elle a besoin d'un apport en énergie. Aussi, manger avant de faire du sport permet d'améliorer la qualité de nos efforts, d'éviter l'hypoglycémie, une fatigue prématurée, ou encore de faciliter notre récupération.

### POURQUOI BIEN S'ALIMENTER AVANT MA SÉANCE ?

- ✓ **Optimiser ses réserves en énergie** (glycogène) pour éviter la fatigue pendant l'effort qui est dû à l'épuisement des stock de glycogène.
- ✓ **Limitez les troubles digestifs** en évitant légumineuses et légumes crus avant l'effort, privilégiez les légumes cuits, épluchés et épépinés.
- ✓ **Assurer une bonne hydratation**, car chaque gramme de glucide nécessite 3 g d'eau pour être stocké en glycogène.

### QU'EST-CE QUE JE MANGE ?

#### IDÉES P'TIT DÉJ AVANT LE SPORT



#### PLUTÔT SUCRÉ ?

- Skyr
- Miel liquide
- Purée d'amande
- Banane/kiwi
- Muesli

#### PLUTÔT SALÉ ?

- Pain complet
- Oeufs
- Avocat
- Tomates
- Épices



#### IDÉES DÉJEUNER AVANT LE SPORT



#### PLUTÔT SALADE ?

- Quinoa
- Lentilles / tofu
- Huile de noix
- Concombre
- Tomate
- Mangue

#### PLUTÔT PLAT CHAUD ?

- Poulet au curry
- Patate douce
- Brocolis
- Huile d'olive





# AUTOUR DE LA SÉANCE

## Pendant la séance

Le système digestif fonctionne au ralenti pendant l'activité physique, ainsi il faut privilégier les aliments facilement digestibles, de préférences liquides et à index glycémique élevé.

### POURQUOI BIEN S'HYDRATER PENDANT MA SÉANCE ?

- ✓ **Compenser les pertes en eau et minéraux** (sodium, potassium) de la transpiration, en buvant régulièrement tout au long de la séance.
- ✓ **Compenser les pertes en glycogène** avec une boisson de l'effort riche en glucides. Les besoins glucidiques dépendent de la durée, l'intensité, la température.
- ✓ **Limiter la fonte musculaire et optimiser la récupération** avant même d'avoir terminé la séance en ajoutant des protéines ou des acides aminés dans vos boissons pour les efforts de très longue durée.

### QU'EST-CE QUE JE BOIS PENDANT MA SÉANCE ?

Voici une recette express de boisson de l'effort maison, simple, rapide et efficace, avec seulement 4 ingrédients :

## BOISSON DE L'EFFORT AU CITRON

- 1L d'eau
- 15cl jus de citron
- 3 cuillères de miel liquide
- 1 cuillère de bicarbonate

Mélangez tous les ingrédients et réservez au réfrigérateur.



## LES BIENFAITS DE CETTE BOISSON

Le miel vous apporte de l'énergie, le bicarbonate de soude sert d'alcalinisant (contre l'acidification du corps suite à un effort sportif), le citron apporte du goût et de la vitamine C ... et l'eau vous hydrate et vous apporte des nutriments !

# AUTOUR DE LA SÉANCE

## Après la séance

Après un effort, l'organisme a besoin de se régénérer.

Sans une récupération optimale, un état de fatigue chronique risque de s'installer et de conduire à une blessure, ce qu'on veut éviter !

### POURQUOI BIEN S'ALIMENTER APRÈS MA SÉANCE ?

- ✓ **Réhydrater son corps** qui a évacué l'excédent de chaleur via la transpiration (composée d'eau et de minéraux) et préférez les eaux gazeuses (riche en minéraux).
- ✓ **Reconstituez vos réserves d'énergie** avec des glucides et reconstruisez vos muscles avec des protéines ou des acides aminés.
- ✓ **Éliminer les déchets produits lors du métabolisme.** L'activité physique augmente la production de radicaux libres qui, en trop grand nombre, favorisent le vieillissement cellulaire et la fatigue. Pour les neutraliser et rétablir l'équilibre physiologique de l'organisme, il est essentiel d'avoir un apport en antioxydants (vitamines C et E, bêta-carotène, polyphénols présents dans les fruits rouges, le thé vert, les légumes colorés, les fruits à coque...).

### QU'EST-CE QUE JE MANGE APRÈS MA SÉANCE ?

#### IDÉES COLLATIONS POST EFFORT



#### SMOOTHIE

- 1 banane
- 1/2 avocat
- 2 dattes
- 1 citron
- 1 yaourt

#### ENERGY BALLS

- 1 cas noix de cajou
- 6 abricots moelleux
- 1 cs de goji
- 1 cc de chia
- Coco râpée

OU



#### IDÉES DÎNER POST EFFORT



#### TABOULÉ

- Couscous
- Pois cassés
- Chou rouge
- Céleri
- Citron

#### BAGELS

- Pains bagels
- Radis roses
- Saumon fumé
- Fromage frais
- Concombre

OU





**THE LOFT**

Votre atelier sport bien-être

**vous accompagne dans vos objectifs**



## **UN LARGE CHOIX D'ACTIVITÉS**

Avec de nombreux cours proposés chaque semaine, en petits groupes ou en cours collectifs, ainsi que des séances de coaching individuel, des cours pour les plus jeunes et des ateliers thématiques.



## **UN ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE**

Grâce à une équipe de plus de 25 coachs, dont plusieurs sont formés sport santé et APA, et à l'appui des technologies InBody, chaque membre bénéficie d'un programme adapté à ses objectifs, à sa condition physique et à son évolution.



## **DES ÉQUIPEMENTS HAUT DE GAMME**

Avec les machines eGym intelligentes, réglées selon votre morphologie et vos capacités, vous profitez d'un entraînement complet, ludique et sécurisé en seulement 30 minutes, tout en suivant vos progrès via l'application dédiée The LOFT.



## **UN ESPACE PREMIUM**

Sur 1 400 m<sup>2</sup> répartis sur quatre niveaux lumineux et climatisés, The LOFT offre un environnement irréprochable, des espaces dédiés à chaque activité et des services pratiques pour faciliter votre quotidien et favoriser votre bien-être.