



# Quelle alimentation pour le plongeur?

**14 mars 2015**

Mylène PIRON  
Diététicienne (49)



# **AVOIR une alimentation équilibrée et variée**

**C'est-à-dire:**

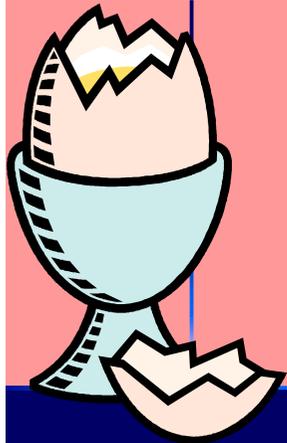
**celle recommandée pour tous.**



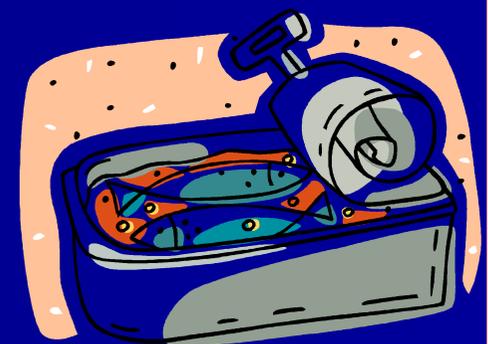
**Consommez 3 produits laitiers par jour, en privilégiant les plus riches en calcium et les moins gras**



Mylène PIRON



**Mangez de la viande, du poisson ou des œufs, 2 fois par jour en ayant un choix judicieux dans les morceaux de viande.  
Mangez du poisson au moins 2 fois par semaine**





**Mangez 5 fruits et légumes par jour  
(crus ou cuits) avec un plat de  
légumes et un fruit par repas,  
plus un jus de fruit ou 1 fruit au  
petit déjeuner**





**Consommez une part de féculent  
aux 2 repas (la quantité varie en  
fonction du niveau d'activité) et,  
pain à chaque repas**



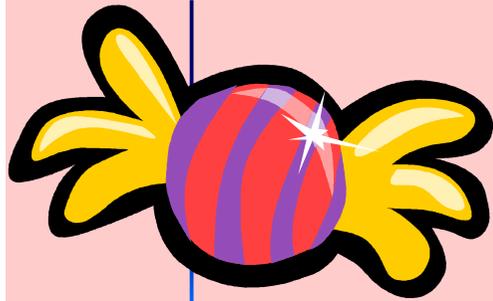
Mylène PIRON

**Limitez les apports en matières grasses et privilégiez celles d'origine végétale. Préférez des modes de cuisson sans matière grasse**

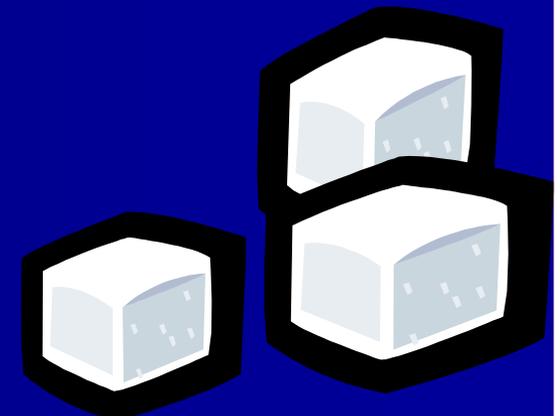
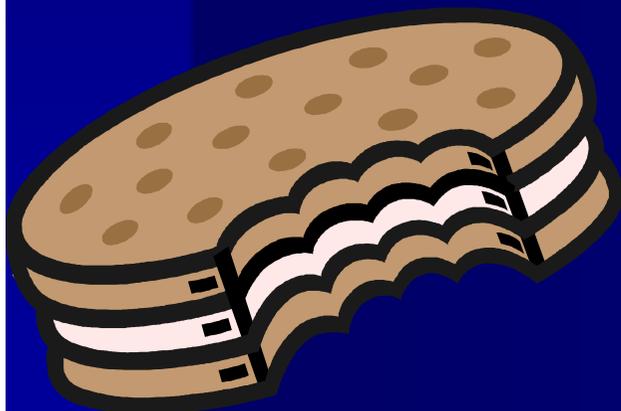


Mylène





**Limitez la consommation de  
sucre et produits sucrés : avec  
modération, pour le plaisir**



Mylène PIRON

**L'eau est la seule boisson  
indispensable à l'organisme.**



Mylène PIRON



# LE PLAN HYDRIQUE

Encore plus important car la déshydratation est un facteur favorisant l'accident de décompression.

- Au lever : 1 verre d'eau ;
- Au petit déjeuner : Boisson ;
- Dans la matinée : 50 cl d'eau ;
- Au déjeuner : selon tolérance personnelle ;
- Dans l'après-midi : 50 cl d'eau ;
- Au dîner : Selon tolérance personnelle ;
- Au coucher : 1 verre d'eau.

# Exemple de répartition

## ■ Petit déjeuner

1 boisson

1 source de calcium = laitage, lait

1 produit céréalier = pain, biscottes, céréales

1 petit fruit ou 1 verre de pur jus de fruit ;

+ beurre, confiture et/ou miel.

# Les repas principaux

## ■ Le déjeuner :

Crudités + huile  
Viande ou équivalent  
Féculents + lég verts  
1 laitage  
1 fruit ou 1 compote  
+ *Pain.*

## ■ Le Dîner :

Crudités ou Potage  
Viande ou équivalent  
Féculents + lég verts  
1 laitage  
1 fruit ou 1 compote  
+ *Pain.*

# La collation

- Elle est placée à mi matinée et/ou mi après-midi ;
- La nature et la composition dépendent de la composition des repas principaux
- Elle est prise 1 heure soit avant un entraînement, soit dans le 1/4 heure qui suit l'entraînement.



Que consommer avant,  
pendant et après un effort  
physique, spécialement  
avant de plonger ?

# Petit déjeuner doit être pris au moins 2 heures avant le début de L'activité ou effort physique

- 1 apport hydrique
- 1 laitage légèrement sucré
- Céréales style corn flakes, riz soufflé, muesli ou pain + beurre + confiture ou miel
- 1 compote ou une portion de **fruit cuit**
- 1 riz au lait ou semoule au lait éventuellement.



# Pendant l'activité : hydratation à assurer

- Il est nécessaire de boire même si l'on ne ressent pas la soif.
- L'humidification continue des muqueuses de la bouche donne un faux signal à notre centre régulateur de la soif.
- La boisson la plus appropriée est l'eau.
- Lors des longues sorties, prévoir une collation avec boisson chaude + glucides (pain, biscuits, fruits secs)



# APRES L'EFFORT PHYSIQUE

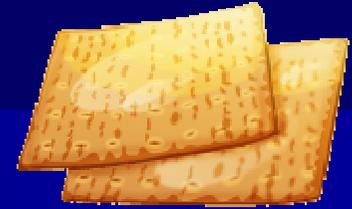
2 objectifs à remplir :

- hydratation : eau
- la recharge des réserves en glycogène: fruit, biscuits.

# La collation

- Ne doit pas être trop copieuse afin de ne pas faire trop travailler l'appareil digestif au détriment de l'activité musculaire. Ni provoquer de gêne ou inconfort digestif: attention acidité(position tête en bas), aliments qui fermentent (douleurs dues aux variations de pression).
- Peut être prise en fin d'entraînement ou de plongée à condition que le repas soit éloigné .

# Exemples de composition de la collation :



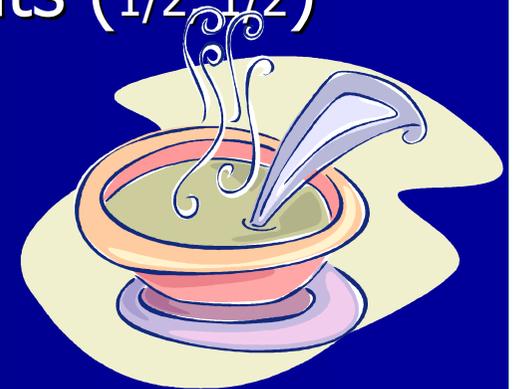
- Pain + compote + eau ou lait ;
- 1 laitage sucré + 1 barre de céréales aux fruits + eau ;
- 1 poignée de d'abricots secs + 3 petits beurre + eau ou lait ;
- 1 compote + 4 tranches de pain d'épices + eau ou lait.



# LE REPAS DIT DE

**RECUPERATION** utile en cas de séjours avec plongées tous les jours ou stages de passage de niveau

- Soupe de légumes ou Bouillon de légumes
- Viande blanche ou Poisson/ Cuisson sans Matières grasses
- Pâtes ou Riz + Légumes verts cuits (1/2, 1/2)
- Laitage sucré
- 1 fruit frais ou Compote
- pain
- Eau à volonté
- Au coucher : 1 à 2 verres d'eau ou une tisane.



# À Retenir:

- Ne jamais plonger à jeûn
- Éviter l'alcool
- Éviter les boissons gazeuses (distension de la paroi de l'estomac = diaphragme poussé)
- Augmenter les fruits et légumes mais à consommer cuits juste avant la plongée car les crudités peuvent provoquer des ballonnements.
- Chewing-gum: mastication fait travailler quelques muscles utiles à la compensation

**MERCI pour VOTRE  
ATTENTION**



Mylène PIRON