



# BOISSONS ET ALIMENTS DE L'EFFORT



CONFERENCE ASSOCIATION SIDE BY SIDE - 26.03.2025

**SONIA NUTRITION - MICRONUTRITIONNISTE SPÉCIALISTE DE L'ENERGIE**

# SONIA VIGNIEU - SONIA NUTRITION

## DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE ET MICRONUTRITIONNISTE



**DIUE MAPS, Micronutrition Alimentation Prévention Santé** - Faculté de médecine  
Paris Descartes

**D.U Nutrition appliquée à l'activité physique et au sport** – Université Toulouse 3

**Courrier des Lecteurs** Magasine Santé Corps Esprit, Bio Santé Editions.

**Chronique TV** « La Minute Nutrition » émission « Fais Ton Sport à la Maison »

**Conférences RSE** Nutrition et Bien-être (Entreprises)

**Conférences & Formations** Laboratoires, Professionnels de santé

**Professionnelle de santé réglementée** (numéro Adeli) – Remboursement mutuelle

**Sonia Nutrition** Bilan sans rdv, Consultations France & International, Ebooks Nutrition

**Site internet :** <https://sonianutrition.com>

**POUR QUELS OBJECTIFS ?**

**MAISON OU COMMERCE ?**

**BOISSONS ET ALIMENTS DU COMMERCE**

**BOISSONS ET COLLATIONS MAISON**

The background features a large, light orange circle containing a white silhouette of a person in a dynamic, athletic pose, possibly a runner or a person performing a physical activity. A white circle is positioned above the figure's head. A watermark of the URL 'https://www...' is visible in the upper left quadrant of the circle.

# **POUR QUELS OBJECTIFS ?**

# IL FAUDRA ÉVITER PENDANT UN EFFORT DE LONGUE DURÉE/INTENSITÉ :

- Baisse des performances
- Diminution de la masse musculaire
- Epuisement des réserves de glycogène
- Baisse de la force, de l'endurance, de la puissance musculaire
- Manque de concentration
- Perte en eau
- Susceptibilité aux infections
- Augmentation du risque de blessures et une convalescence plus longue

# QUELS NUTRIMENTS ESSENTIELS OU FACULTATIFS ?

- **Eau**

- Plate, filtrée (perturbateurs endocriniens, polluants, pesticides, microplastiques...)

- **Minéraux**

- Efforts > 1h
- Carences (stress, anxiété, transpiration, récupération, sursollicitation articulaire...)

- **Compléments alimentaires ?**

- Optionnels (performance, fatigue, récupération, blessures, soutien articulaire, inflammations digestives, tendinites...)

# QUELS NUTRIMENTS ESSENTIELS OU FACULTATIFS ?

- **Glucides simples**
  - Isotonique : 8 % et < 50g /heure d'effort
  - Hypotonique : Ambiance chaude, gros buveur (>750ml/heure d'effort)
- **Acides aminés**
  - Whey <https://sonianutrition.com/shaker-de-whey-ma-recette-pour-tous/>
  - Protéine végétale
  - Glutamine
  - Créatine
  - Bétaine <https://sonianutrition.com/quest-ce-que-la-betaine/>

The background features a large, light orange circular graphic containing a white silhouette of a person in a dynamic, athletic pose. A white watermark of the URL 'https://www...' is visible on the left side of the circle. The main title is centered in bold black text.

# **PRATIQUES ALIMENTAIRES À ÉVITER**

**MAISON OU DU COMMERCE :**

**Avantages, inconvénients**

# **BOISSONS ET ALIMENTS DU COMMERCE**

**QUELLES NORMES DE SÉCURISATION CHOISIR ?**

# BOISSONS ET ALIMENTS DU COMMERCE

■ La **norme AFNOR NF V 18-401** : Norme française sur les aliments diététiques destinés aux sportifs (boissons, gels, barres). Cette norme établie par l'AFNOR est la seule qui puisse assurer l'absence de substance interdite dans les compléments alimentaires ou autres denrées destinées aux sportifs. Cette normalisation est attachée à un produit et non à un fabricant (ou marque) et répond à un contrôle qualité selon un cahier des charges très strict.

■ **Les autres labels ?**

# BOISSONS ET ALIMENTS DU COMMERCE

■ La **norme AFNOR NF EN 17444** est une norme européenne qui spécifie les exigences relatives aux emballages en matière plastique destinés à entrer en contact avec les denrées alimentaires.

Elle concerne la migration des substances depuis les emballages plastiques vers les aliments ou boissons, en particulier :

- Les matériaux et objets en plastique recyclé (ex : bouteilles, films alimentaires).
- Les exigences de sécurité pour éviter la contamination chimique.



**BOISSONS ET ALIMENTS  
DU COMMERCE :  
MA SÉLECTION**

# BOISSONS DU COMMERCE

- **Ekomodo (France)**
  - **Gamme** : Boissons énergétiques isotoniques bio (certifiées AB).
  - **Points forts** : Sans colorants, sans conservateurs, à base d'ingrédients bio (sucre de canne, citron, sel marin).
  - **Où les trouver** : Biocoop, Naturalia, site officiel.
- **Overstim.s (France)**
  - **Gamme** : Boissons énergétiques NF V 18-401, certaines sans édulcorants (ex : "Hydrixir Longue Effort").
  - **Points forts** : Formules simples (glucose, fructose, électrolytes), sans aspartame.
  - **Où les trouver** : Décathlon, site officiel, pharmacies.
- **Nutrimuscle (France)**
  - **Gamme** : "Iso Zero" (sans sucre ajouté, édulcoré à la stevia).
  - **Points forts** : Sans additifs artificiels, conforme NF V 18-401.
  - **Où les trouver** : Site officiel, Amazon.

# GELS ET BARRES ÉNERGÉTIQUES DU COMMERCE

- **Ekomodo** : Gels énergétiques bio (purée de fruits, miel, sel).
- **URB (Urban Recovery Bar)** : Barres bio sans additifs (dates, noix, protéines végétales).
- **Clif Bar Organic** : Barres bio (attention, certaines contiennent du sirop de riz brun)
- **Overstim.s Energy Gel** : Sans conservateurs, normé NF
- **Apurna Gel Énergétique** : Sans colorants, avec sodium/potassium.



# **BOISSONS MAISON : MA SÉLECTION**

# BOISSONS ET COLLATIONS MAISON

- Eau
- Minéraux
- Antioxydants
- Sucres
- Protéines

# BOISSONS MAISON



# BOISSONS MAISON

- **Pendant l'effort**

<https://sonianutrition.com/boissons-de-leffort-maison-pour-le-sportif>

- **Pré ou post effort**

<https://sonianutrition.com/shaker-de-whey-ma-recette-pour-tous/>

# COLLATIONS MAISON





# CONCLUSION

# MERCI POUR VOTRE ATTENTION



SONIA NUTRITION



06.17.86.93.61



<https://sonianutrition.com>



[sonianutritionfrance@gmail.com](mailto:sonianutritionfrance@gmail.com)



[sonianutrition](https://www.facebook.com/sonianutrition)



[sonia\\_nutrition](https://www.instagram.com/sonia_nutrition)



[sonianutrition](https://www.linkedin.com/company/sonianutrition)



[@sonianutrition](https://www.youtube.com/@sonianutrition)