



Effinov Sport

Micronutrition et performance au naturel

Optimisez naturellement vos performances grâce à la micronutrition sportive. **Dans le respect de votre santé**



Compléments alimentaires garantis antidopage

www.effinov-nutrition.fr

Nombreux sont les sportifs s'interrogeant sur la stratégie nutritionnelle à adopter le jour de la course : Comment optimiser ses réserves d'énergie ? Quels produits consommer pendant l'effort ? Comment éviter les troubles digestifs ? Ces questions se justifient et méritent bien entendu une réponse adaptée. Toutefois l'intérêt de la nutrition dépasse la simple approche « énergétique » qui lui est classiquement attribuée et consistant à optimiser les réserves de glycogène pour être performant le jour de la course : il ne vous viendrait probablement pas à l'esprit de vous entraîner 3 jours avant une compétition, de ne rien faire le reste de l'année et d'imaginer performer le jour J... De la même façon, l'optimisation nutritionnelle de la performance se construit au quotidien et nécessite une attention globale sur la qualité de votre alimentation, au même titre que celle que vous portez à votre entraînement ou à votre matériel.

La notion d'Adaptation Cellulaire à l'Effort

L'effort physique crée un « désordre cellulaire » permettant à l'organisme de s'adapter aux sollicitations de l'entraînement : progressivement, nous récupérons mieux, nous résistons davantage à l'effort. Nous sommes ainsi plus performant : c'est la notion d'Adaptation Cellulaire à l'Effort. Pour mettre en place ces adaptations, les milliers de cellules qui constituent notre organisme, unité de base au fonctionnement et à la complexité extraordinaire, doivent toutefois disposer de l'ensemble des micronutriments en quantité suffisante. Pour bien comprendre leur importance, comparons notre organisme à une voiture : en toute logique, nous nous rendons régulièrement à la station pour faire le plein de carburant. Mais si nous ne l'entretenons pas, le moteur va progressivement s'encrasser, la carrosserie s'abîmer, les pneus s'user... y compris avec le meilleur des carburants ! Au même titre, notre organisme a besoin de nutriments pour :

- Transformer les aliments en énergie et assurer les nombreuses réactions cellulaires grâce aux vitamines, aux minéraux et aux oligoéléments,
- Fabriquer et entretenir nos tissus grâce aux protéines et aux acides aminés,
- Hydrater nos cellules et réguler leurs échanges grâce à l'eau et aux minéraux,
- Assouplir les membranes de nos cellules pour que les informations soient bien transmises et réguler les inflammations cellulaires grâce aux acides gras polyinsaturés issus des graisses.

Et bien entendu, d'un écosystème intestinal intègre pour assimiler tous ces nutriments.

En situation de déficit nutritionnel, de nombreux troubles dits « fonctionnels » peuvent apparaître : fatigue, susceptibilité aux infections, troubles intestinaux, ostéo-articulaires ou tendineux, stress, humeur variable, perte de vitalité, envies de grignotage... L'intérêt de la nutrition sportive va donc bien au-delà du classique rôle énergétique et mérite toute notre attention. Au quotidien.

En pratique, privilégier au quotidien :

- 5 à 6 fruits et légumes frais de saison, épices et aromates, de préférence d'origine biologique,
- 2 à 3 cuillères à soupe d'huile vierge 1^{ère} pression à froid, de préférence crue en assaisonnement ou sur les aliments : moitié olive et moitié colza ou noix (à conserver au réfrigérateur),
- Produits céréaliers semi-complets ou complets, quinoa, millet, épeautre, pain au levain à base de farine complète, de seigle, de sarrasin, aux céréales...,
- Légumineuses : lentilles, fèves, haricots secs, pois cassés....,
- Poisson au minimum 3 fois par semaine, en privilégiant les poissons gras : anchois, maquereaux, sardines (même en boîte), thon, saumon,
- Oléagineux : noix, noisettes, amandes au petit déjeuner ou en collation,
- Cuissons à faible température : vapeur, étouffée, papillote, court-bouillon...,
- Produits laitiers à base de lait de chèvre, brebis, lait végétal (soja, riz, amande...).

Limiter l'excès de :

- Charcuterie, viande rouge et morceaux gras de porc, mouton, bœuf,
- Plats industriels ou préparés type pizza, quiche, friand, tarte salée...,
- Viennoiseries, pâtisseries, biscuits, chips, barres chocolatées, produits sucrés, sodas...,
- Produits céréaliers raffinés « blancs » : farines, pâtes, riz et pains blancs,
- Fritures et cuisson à haute température,
- Huiles raffinées, beurre, crème, fromage.



Petit déjeuner :

- 1 fruit crû de saison ou 1 compote sans sucre ajouté,
- 1 source de protéines animales : œuf coque, jambon, yaourt de chèvre, brebis ou soja,
- Müesli traditionnel ou pain au levain avec du beurre ou de la purée d'amandes,
- 1 bol de thé, infusion ou café léger non sucré.

Un apport de protéines est essentiel au petit déjeuner pour le dynamisme, la concentration et la qualité de l'entraînement : **Digestipain®** est un petit pain gourmand à faible index glycémique contenant autant de protéines qu'un œuf, garanti sans gluten et sans lait. Il est idéal pour toute la famille, les personnes intolérantes au gluten ou ne souhaitant pas manger « salé » au petit déjeuner



Déjeuner : repas à dominante de protéines et de légumes

- Entrée assaisonnée de crudités,
- Une portion de protéines animales (mini 120 à 150 g) :
 - 2 à 3 fois par semaine : volaille, lapin ou canard fermier,
 - 2 à 3 fois par semaine minimum : poisson, fruits de mer ou crustacés,
 - 2 à 3 fois/semaine maximum : filet porc, bœuf (rumsteck, tranche, steak haché à 5% MG...), veau (gîte, noix, filet), abats ou œufs,
- Légumes verts assaisonnés et associés - selon l'appétit ou en cas d'entraînement - à des produits céréaliers : pâtes, boulgour, légumes secs, riz basmati, quinoa, millet, orge, céréales, pomme de terre...,
- Facultatif : 1 à 2 tranches de pain ou 1 **Digestipain®**,
- 1 produit laitier : yaourt nature ou fromage frais et/ou 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté.

Collation : 1 fruit avec quelques noix, noisettes ou amandes ou 1 à 2 biscuits moelleux aux amandes bio ou 1 barre goji/amandes ou 1 barre aux figues bio.

Dîner : repas à dominante de produits céréaliers et végétaux

- Entrée assaisonnée de crudités ou potage,
- Produits céréaliers, légumineuses ou 80 à 100 g de volaille, fruits de mer, poisson ou crustacés. Idéalement ne pas consommer de protéines animales en cas d'entraînement en soirée,
- Légumes verts assaisonnés selon l'appétit,
- Facultatif : 1 à 2 tranches de pain ou 1 **Digestipain®**,
- 1 yaourt ou fromage frais et/ou 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté.

Pendant l'entraînement :

- En cas d'entraînement entre 12h et 14h : bien penser à l'apport de protéines au petit déjeuner. Selon l'appétit, consommer une collation : fruit, 1 à 2 moelleux aux amandes ou 1 barre goji/amandes ou 1 barre aux figues bio,
- Pendant l'entraînement, boire régulièrement 2 gorgées de boisson toutes les 10 à 15 min :
 - Durée < 1h : eau associée à **Hydraminov Concentré Effort** pour optimiser l'hydratation (sodium, magnésium, vitamines, oligoéléments, BCAA, acides aminés, Eleuthérocoque),
 - Effort > 1 h ou à jeun : environ 500 ml/heure d'**Hydraminov Boisson Effort**. Pour les efforts > 2 h, consommer éventuellement 1 barre goji/amandes ou 1 barre figues bio,
- En récupération dès la fin de l'effort :
 - 1 **Hydraminov Concentré Récup** ou 500 ml d'**Effinov Amino** en cas d'entraînement intense ou à forte sollicitation musculaire. En cas de crampes, courbatures ou fatigue musculaire, à remplacer par 1 stick de **Minéralinov**,
 - Fruit frais ou secs, moelleux amandes bio ou barre goji/amandes idéale pour la récupération (25% protéines, BCAA, acides aminés fonctionnels, vitamines, minéraux désacidifiants).

En période de fatigue, d'entraînement intensif ou avant une épreuve sportive. Pendant 1 mois :

- **Vitalinov** (12 vitamines, 7 minéraux et oligoéléments, Tyrosine, Coenzyme Q10 et Eleuthérocoque) : 1 à 2 gélules au cours du petit déjeuner,
- **Effinov Oligo** (spiruline, ulvaline, eau de mer, magnésium sous forme désacidifiante) : 1 dose le matin pour optimiser les réactions cellulaires. A remplacer par **Minéralinov** (minéraux fortement dosés sous forme désacidifiante, vitamines et extraits végétaux pour neutraliser l'acidité tissulaire) en cas de sensibilité aux crampes, courbatures, fatigue musculaire, stress, fatigue,
- **Effinov Oméga 3** (oméga 3 naturels issus de petits poissons sauvages) : 4 gélules au cours du dîner. En cas de sensibilité intestinale, remplacer par **Probiotinov Confort** (probiotiques de haute qualité fortement dosés à plus de 10 milliards par gélule) : 2 gélules le matin à jeun.



Préparer une épreuve sportive



🕒 La semaine précédente (uniquement pour les épreuves d'une durée supérieure à 2h)

• De J-7 à J-5

Réduire d'environ 1/3 votre consommation de glucides (pain, pâtes, pomme terre, riz, produits sucrés...). Par exemple : ne pas en consommer à l'un des 3 repas principaux, réduire les quantités d'1/3 à chaque repas ou ne pas consommer de produits sucrés en collation.

• J-5

Cette journée est particulièrement importante pour optimiser les réserves en glycogène :

- Consommer régulièrement dès la fin de l'effort 500 ml d'Effinov Amino, des aliments tels que banane, fruits secs, barre goji/amandes, barre aux figes bio ou moelleux amandes bio,
- Repas de récupération associant légumes, produits céréaliers et/ou légumineuses, produit laitier. dessert alucidaïque. Eviter la consommation de protéines animales, notamment de viande,
- Entre la fin du repas et le coucher : « grignoter » quelques aliments glucidiques et 250 ml d'EFFINOV Amino.



• De J-4 à J-2

Augmenter légèrement votre consommation quotidienne de produits céréaliers d'environ 1/3, tout en conservant les principes de l'alimentation « Santé ». Introduire systématiquement une collation glucidique.

Gluten et confort intestinal

Le gluten est une protéine contenue dans le blé, l'orge, le seigle et l'avoine. Son hydratation crée un réseau protéique élastique allongeant le temps de digestion. Le gluten peut par ailleurs être responsable d'une réaction du système immunitaire en cas d'hyperperméabilité intestinale, voire d'intolérance alimentaire ou de maladie cœliaque.

🕒 De J-2 à J-1 : pour tout type d'épreuve

Retour à une alimentation standard en veillant à optimiser le confort digestif. Pour les plus sensibles au niveau intestinal, éviter les produits céréaliers complets et/ou à base de gluten, graisses cuites, lait, légumineuses, épices, légumes à fibres dures ou peu digests (crucifères, poivrons, oignons, ail, concombre...). Les végétaux pourront être pelés et épépinés, voire consommés uniquement cuits.

La veille au soir, toute consommation « pantagruélique » de pâtes est inutile, les stocks de glycogène ayant déjà été réalisés au cours des jours précédents : féculents en quantité habituelle (riz, pomme de terre, quinoa, millet... éviter les pâtes pour les plus sensibles au niveau intestinal), 50 à 100 g de volaille ou poisson maigre ou œuf coque, 1 Digestipain® (facultatif), un gâteau de riz au lait végétal et/ou une compote ou un fruit cuit.

S'hydrater régulièrement sans excès (2 à 2,5 litres d'eau dans la journée).



Le repas d'avant-course

Conserver les quantités habituelles : inutile de surcharger le travail digestif et jamais d'innovation le jour J !

Terminer le repas au moins 3h avant le départ. **Digestipain®** a été formulé spécifiquement pour optimiser le confort digestif : consommé seul ou avec uniquement une compote ou une banane, il permet de réduire ce délai à 2h.

- 1 à 2 **Digestipain®** avec éventuellement un peu de beurre (10 g maximum), confiture ou miel,
- Une compote, une banane bien mûre ou un fruit bien mûr pelé : à éviter néanmoins pour les plus sensibles au niveau intestinal,
- Facultatif (en cas d'appétit important) : 30 à 50 g de muesli sans gluten ou 2 à 3 galettes de riz ou pain des fleurs et/ou 1 moelleux aux amandes bio ou 1 gâteau de riz au lait végétal,
- Une boisson (thé, infusion, eau),
- Eviter le lait, l'excès de produits gras et le gluten pour les plus sensibles au niveau digestif,
- En cas de digestion lente ou de repas tardif : 2 gélules de **Digestinov** pendant le repas,
- En cas de sensibilité gastrique avec reflux acides : 2 comprimés de **Gastrinov** en fin de repas.

Ration d'attente (entre la fin du repas et le départ) :

- Boire régulièrement sans excès, l'équivalent de 250 à 500 ml d'eau,
- 15 min avant le départ : 25 à 30 cl d'**Hydraminov Boisson Effort**.

Découvrez **Hydraminov Boisson Effort**, notre boisson de référence formulée pour répondre à l'ensemble des besoins nutritionnels à l'effort et optimiser le confort digestif.

Pendant l'effort

La principale clé du succès est une hydratation régulière en petites quantités grâce à une boisson de qualité, tolérée au niveau digestif et apportant les nutriments essentiels. La modification de la répartition des volumes sanguins et le stress mécanique sensibilisent le système digestif : une nutrition principalement sous forme liquide représente donc une solution physiologique optimale. Toutefois l'écoeurement pour le sucré, l'envie de mâcher et de varier peuvent justifier la consommation d'aliments solides (selon la sensibilité intestinale) :

- Boire dès le début de l'effort 2 petites gorgées d'**Hydraminov Boisson Effort** toutes les 10 à 15 min, soit l'équivalent de 500 ml/h en moyenne (400 à 700 ml selon le climat et la tolérance personnelle). A remplacer éventuellement par 1 dose d'**Hydraminov Concentré Effort** dans 250 à 500 ml de boisson neutre pour varier les goûts, d'eau ou de sirop pour les personnes ne souhaitant pas de boisson énergétique,
- Gel : traditionnellement très concentrés en glucides, pauvres en micronutriments et en sodium dont les pertes par transpiration sont importantes, les gels peuvent engendrer un risque accru de troubles digestifs et de déficits d'apport en minéraux. **Hydraminov Gel** est un gel innovant formulé pour apporter une réponse globale aux besoins nutritionnels et un confort digestif optimal,
- Aliments solides : pour des efforts supérieurs à 3h et pas plus d'une prise par heure. Au choix : 1/2 banane bien mûre, 2 à 3 abricots secs (selon sensibilité digestive), 1/2 barre goji/amande, 1 moelleux amandes bio, 1/2 **Digestipain**, quelques morceaux de fruits ou légumes lyophilisés ou boules de soja salées.

Récupération :

- Le plus tôt possible : 1 **Hydraminov Concentré Récup** ou 500 ml d'**Effinov Amino** en cas de forte sollicitation musculaire, eau, barre goji/amandes, banane bien mûre, fruits secs...,
- Repas associant légumes, produits céréaliers et/ou légumineuses, produit laitier, dessert glucidique,
- Avant le coucher : « grignoter » quelques aliments glucidiques et boire 250 ml d'**EFFINOV Amino**. A remplacer par 1 stick de **Minéralinov** en cas de sensibilité aux crampes, courbatures ou fatigue musculaire.

Et n'oubliez pas : l'alimentation doit rester une source de plaisir !

Anthony BERTHOU

Nutritionniste du sport, intervenant auprès d'équipes de France (Triathlon, Trail, 24h...)

- **Une nutrition de qualité influe favorablement sur la santé et les performances : de cette conviction profonde est née EFFINOV Nutrition**

EFFINOV Nutrition propose une approche novatrice situant la nutrition au cœur du fonctionnement cellulaire et de la performance, développée par des experts nutritionnistes reconnus, au service de votre santé : ancien sportif de haut niveau, médecin du sport, nutritionnistes intervenant auprès de nombreux athlètes de haut niveau et équipes de France.

- **Des conseils personnalisés pour une réponse individualisée et professionnelle**

Nous avons tous des besoins spécifiques : le Laboratoire EFFINOV a donc développé Effinut[®], outil innovant d'aide au conseil nutritionnel proposant des programmes alimentaires personnalisés et une complémentation nutritionnelle en cas de besoin identifié. Le Laboratoire EFFINOV préconise le conseil par un professionnel formé à la micronutrition et à l'interprétation d'Effinut[®].

- **Des produits innovants pour une solution globale de Santé, naturelle et efficace**

Notre capital Santé s'entretient au quotidien. Le Laboratoire EFFINOV apporte donc une réponse nutritionnelle globale associant des produits formulés à partir d'ingrédients rigoureusement sélectionnés pour leur efficacité, leur tolérance digestive et leur origine. En accord avec son éthique et sa vocation, le Laboratoire Effinov privilégie les ingrédients d'origine biologique et les dosages physiologiques, dans le respect de la réglementation européenne garantissant l'absence de toxicité et le bon fonctionnement cellulaire : compléments alimentaires labellisés antidopage WALL-Protect[®], produits liquides sans glycérol, non-utilisation de substances stimulantes telle que la caféine.



Compléments alimentaires garantis antidopage

- **EFFINOV Nutrition, une offre globale de services et de produits adaptés à chaque besoin :**



- Bilans nutritionnels personnalisés
- Compléments nutritionnels scientifiquement dosés
- Produits de nutrition sportive innovants aux saveurs sucrées, neutres et salées
- Aliments fonctionnels garantis sans gluten et sans lait

- **EFFINOV Nutrition est reconnue par le Ministère de la Recherche en tant que lauréat 2010 du concours national des entreprises de technologies innovantes**

Les conseils alimentaires et références aux produits sont indiqués à titre informatif : les compléments alimentaires sont à consommer dans le cadre d'un régime alimentaire varié, équilibré et d'un mode de vie sain. En cas de doute, demander conseil à un professionnel au préalable.



Laboratoire EFFINOV
Parc technologique de Soye
56270 PLOEMEUR

Notre équipe se tient à votre service au **02 97 83 60 94** ou à **info@effinov-nutrition.fr**