

Manger intelligemment et équilibré avec une activité physique régulière → c'est la clé du succès pour notre santé !

Mangez équilibré est le complément d'une activité sportive. L'énergie utile pour l'effort est tirée de notre alimentation. Il faut manger de tout mais modérément et en fonction de l'effort physique prévu.

Alors il faut planifier déjà en faisant les achats.

Important : Quels sont les grands groupes alimentaires ?

1. Les hydrates de carbones
2. Les protéines
3. Les lipides

Il nous faut de tout. Il est capital de combiner de façon optimale ces différents groupes d'aliments :

- Beaucoup : les liquides : essentiellement de l'eau, (Il faut savoir qu'un sportif peut perdre 1 litre en une heure pendant l'entraînement. Une perte de 2% s'accompagne d'une réduction des capacités physiques de 20% D'où l'importance de boire avant la sensation de soif !) fruits, légumes et salades
- Suffisamment : produits céréaliers et pommes de terre
- Modérément : viande, poisson et produits laitiers
- Avec retenue : sucreries et produits riches en matières grasses

Conseils : il faut manger 5 portions de fruits et de légumes/jour et 3 repas équilibrés avec les groupes alimentaires que j'ai nommés avant.
(55% - 60 d'hydrates de carbone 25%-30% Lipides 15-20% de protéines)

Pour ceux qui veulent perdre du poids, il faut savoir que pendant les 20 à 30 premières minutes, le corps prend dans les réserves d'hydrates de carbone (stockés dans les muscles et le foie) et qu'à partir de 45 minutes d'effort, il prend son énergie dans les stocks de graisse et ceci uniquement à une vitesse modérée. (Contrôle de pulsation ou Echelle de Borg)

Ce qui est important pour vous, c'est de savoir ce qu'il faut manger avant, pendant et après un entraînement

Pour un petit entraînement (30 minutes) on doit se nourrir sainement comme tous les jours mais il ne faut pas se préparer spécifiquement. Eventuellement prendre un fruit.

Pour un entraînement d'une heure et demie à deux heures : comme ci-dessous en quantité adaptée.

Pour une marche de plus de 2 heures, le besoin en glucides augmente alors nos réserves de glycogène doivent être bien remplies.

Par exemple :

- Mangez **2-3 heures avant le départ** : un repas léger, riche en hydrates de carbone
Des plats chauds (3 heures avant l'effort) à base de riz, de pâtes ou de pommes de terre conviennent très bien, avec des légumes faciles à digérer (p.ex. fenouil, carottes) et éventuellement un morceau de viande maigre ou de poisson. Veillez à apprêter le repas avec un minimum de graisse et renoncez aux oignons, à l'ail et aux épices trop corsées.
Jusqu'à deux heures avant le début de l'effort, de la semoule ou du riz au lait avec un peu de sucre et de cannelle, ainsi qu'une compote légère de fruits (p.ex. pommes, poires ou pêches) convient très bien.
Ceux qui préfèrent un repas froid au cours de cette phase pourront prendre un verre de jus de fruit dilué, une portion de fruits ou de compote et 1-2 tranches de pain blanc ou complet avec du miel.
- **Pendant l'effort** beaucoup d'eau, éventuellement des fruits (bananes très mûres!), des barres céréales (sans sucre), de la viande séchée etc.
- 1h à 1h1/2 **après l'effort**: un repas riche en hydrates de carbone et protéines, mais pauvre en lipides et facile à digérer

Bibliographie : Bases de nutrition sportive-Power Bar
Action d - Faites quelque chose pour votre santé
Sportvital-Alimentation sportive moderne
La pyramide de l'activité physique www.hepa.ch