



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

Manger équilibré est la base idéale 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.

Il est donc utile de le 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 ces différents groupes d'aliments de façon optimale :

- 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, salades et légumes
- 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% de lipides 15-20% de protéines)

**Pour qui veut perdre du poids, il faut savoir que pendant les 20 à 30 premières minutes, le corps se sert 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) : se nourrir sainement comme tous les jours sans préparation spécifique. 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 donc doivent être remplies suffisantes.

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 complet, 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 corps gras cuits 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 complète ou du riz au lait avec un peu de sucre intégral et de cannelle, ainsi qu'une compote légère de fruits (p.ex. pommes, poires ou pêches) conviennent 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 foncé ou complet avec du miel.
- **Pendant l'effort** beaucoup d'eau, éventuellement des fruits (bananes très mûres!), des barres de céréales (sans graisse végétale ni sucre blanc), 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

Des études scientifiques ont pu montrer qu'une alimentation et un mode de vie méditerranéen ne permettent pas seulement de réduire la morbidité cardiovasculaire, mais également la mortalité totale. Le mode d'alimentation est donc directement associé à la santé et à l'espérance de vie – par l'intermédiaire de l'effet positif des acides gras oméga-3, 6 et 9 en provenance d'huiles garanties de 1ère pression à froid. Par conséquent, le professeur R.Darioli préconise une alimentation équilibrée d'après le mode méditerranéen et recommande d'éviter à long terme les suppléments alimentaires, dont le bénéfice n'a pas été démontré

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](http://www.hepa.ch)