

Bien Manger pour Bien Bouger



Les aliments utiles pour tous les sportifs

Les glucides qui sont tous les « sucres »,



Il existe deux types, les sucres à assimilation lente et les sucres à assimilation rapide.

Ton repas doit contenir :



Pour garantir à tes muscles et ton cerveau toute l'énergie qu'ils ont besoin lors d'un effort physique.

- ✓ Du pain.
- ✓ Un produit sucré
- ✓ Des féculents



Les protéines qui peuvent être végétales ou animales

Ton repas doit contenir

- ✓ Une viande blanche ou un poisson
- ✓ Un complément comme les légumineuses



Les lipides qui peuvent être végétales ou animales

Les bonnes graisses viennent des huiles et des produits de la mer (poisson, mollusques et crustacés). Les mauvaises graisses viennent des viandes.

Ton repas doit contenir

- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile dans ta salade ou sur ton poisson et de préférence crue.



Les bons repères de consommations 3 2 1



3

Repas équilibrés à des intervalles réguliers

2

Collations à 10h et 16h si tu sautes le petit déjeuner



1

1 litre d'eau dans la journée en plus des autres boissons



Rappel sur les bienfaits de l'alimentation

Nutriments	Qui l'utilise ?	Pourquoi ?
Protéines	Muscles, Sang	Aliment bâtisseur Source d'acides aminés indispensable pour la croissance musculaire
Glucides	Muscles Cerveau	Aliments énergétiques Réserve pour l'organisme
Lipides	Cerveau Muscles	Anti-inflammatoire Cicatrisation des cellules
Calcium	Muscles Cerveau Os	Contraction des fibres musculaires Conduction neuronale Aliment bâtisseur du squelette
Vitamine C	Sang Produits du sang	Capture plus efficace du fer et du calcium Stimule le système immunitaire
Vitamine D	Muscles	Anti douleurs Force musculaire

Es-tu sédentaire ? Fais le test.

ESTIMEZ APPROXIMATIVEMENT VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE EN RÉPONDANT AUX QUESTIONS SUIVANTES :

Sur mon lieu de travail ou pendant mon occupation principale,

- 1 →** Je marche
a - Jamais
b - Occasionnellement
c - Souvent

- 2 →** Je suis assis(e)
a - Souvent
b - Occasionnellement
c - Jamais

Pendant mes loisirs,

- 3 →** Je marche
a - Jamais
b - Occasionnellement
c - Souvent

- 4 →** Je pratique un sport
a - Jamais
b - Occasionnellement
c - Souvent

- 5 →** Je regarde la télévision
a - Souvent
b - Occasionnellement
c - Jamais

Pour me déplacer,

- 6 →** Je privilégie la marche à pied, le vélo, les rollers...
a - Jamais
b - Occasionnellement
c - Souvent

RÉSULTATS

Reportez vos résultats dans le tableau ci-dessous puis additionnez vos points.

	1	2	3	4	5	6
a	1	1	1	1	1	1
b	2	2	2	2	2	2
c	3	3	3	3	3	3

Si vous avez répondu à toutes les questions le score minimal est de 6 et le score maximal de 18.



6 à 9 : très peu actif



9 à 12 : peu actif



12 à 15 : moyennement actif



15 à 18 : très actif



L'hydratation d'un sportif

Le corps est composé à 60 % d'eau, les pertes en eau sont quotidiennes :

- Dans les urines et les selles
- Dans la sueur et la respiration

Elle doit être réapprovisionnée tous les jours, à hauteur d'un litre et $\frac{1}{2}$ d'eau du robinet.

L'hydratation pendant l'effort :

- En cas de forte chaleur 500 ml sont recommandés toutes les heures.
- En cas de chaleur supérieur à 25 degrés et au-delà d'une heure, une boisson de réhydratation est importante pour une bonne récupération.
- En cas de température en dessous de 10 degrés prévoir une cuillère à soupe de sirop dans la boisson d'effort.

Réaliser sa boisson d'effort (obtenue par un mélange de différents sucres) :

- 800 ml d'eau du robinet
- 2 pincées de sel
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de sirop (glucose-fructose) ou sirop d'érable
- 200 ml de jus de fruit

Réaliser sa boisson de réhydratation :

- 2 pincées de sel de table (pour le sodium perdu dans la sueur)
- 200 ml de jus de fruit ou 2 cuillères à soupe de sirop (pour faciliter le transport de l'eau au travers de la barrière intestinale afin de se réhydrater plus vite)
- 1 banane mixée (pour le potassium perdu dans la sueur) on peut la manger séparément

Ou 500 ml des eaux suivantes :

- Rosana, riche en magnésium (contre la fatigue musculaire)
- Vichy St Yorre, riche en sodium et bicarbonates (contre les courbatures)
- Vichy Célestin, riche en calcium, potassium et sodium (pour une bonne réhydratation)

Le vestiaire des recettes

Voici quelques idées de recettes faciles à réaliser à la maison. Tu pourras les utiliser avant comme après la course.

Collation :

➤ Energyball

Ingrédients pour 40 energyballs

20 dattes degelt ou 10 dattes Medjoul

2 cu à soupe de cacao en poudre dégraissé

2 cu à soupe d'eau

130 gr de poudre de fruits oléagineux (amandes, noisettes, sésame, coco, noix...)



Technique

Réhydrater les dattes dans un bol d'eau pendant 1heure puis jeter l'eau.

Ajouter tout le cacao et seulement 100 gr de poudre de fruit oléagineux aux dattes dans un mixeur.

Mixer jusqu'à obtenir une pâte collante et lisse (délayer avec 2 cu à soupe d'eau si besoin).

Prenez deux cuillères et former des petites billes puis roulez les dans de la poudre d'amande ou de pistache ou un mélange.

Si tu veux voir la technique scannes le QR code ...

➤ Easy Smoothie

Ingrédients pour 2 smoothies

2 yaourts naturels non sucrés

1 banane

1 kiwi

1 poire

1 pincé de poudre de vanille sans sucre



Technique

Laver les fruits, les éplucher, les mixer avec le yaourt et ajouter la vanille.