

L'hygiène de vie du sportif

L'alimentation de tous les jours

"Le régime alimentaire influence la performance athlétique. Un régime alimentaire adéquat en terme quantitatif et qualitatif, avant, pendant et après les séances d'entraînement et la compétition optimisera la performance".

Conclusions de la conférence internationale de consensus
"Nutrition et sport", Lausanne, 1991

Bien s'alimenter tous les jours, c'est:

- Faire 3 vrais repas
- Manger un peu de tout
- Manger équilibré
- Manger des aliments de bonne qualité

FAIRE 3 VRAIS REPAS:

- ✓ Un petit déjeuner suffisant (le quart de la ration calorique quotidienne)
- ✓ Un bon repas à midi
- ✓ Un repas plus léger le soir

Il est possible de faire en rentrant du collège un gouter léger sur le même modèle que le petit déjeuner, en moins copieux...

Exemple d'un bon petit déjeuner:

- 250 ml de lait ou 1 yaourt, ou 1 œuf, ou 1 tranche de jambon d'York
- 1 fruit (kiwi, pomme, banane)
- 2 tartines de pain complet (= 1 quart de baguette) avec 3 cuillérées à café de confiture, ou des céréales à IG bas (sans sucres ajoutés), de préférence bio
- un peu de beurre sur les tartines



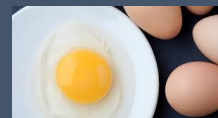
MANGER UN PEU DE TOUT:

Chaque repas doit contenir au moins une portion des 5 groupes suivants, un groupe contenant les mêmes éléments nutritifs:

- Lait, produits laitiers



- Viandes, poissons, œufs



- Matières grasses d'origine végétale (huiles) ou animales (beurre)



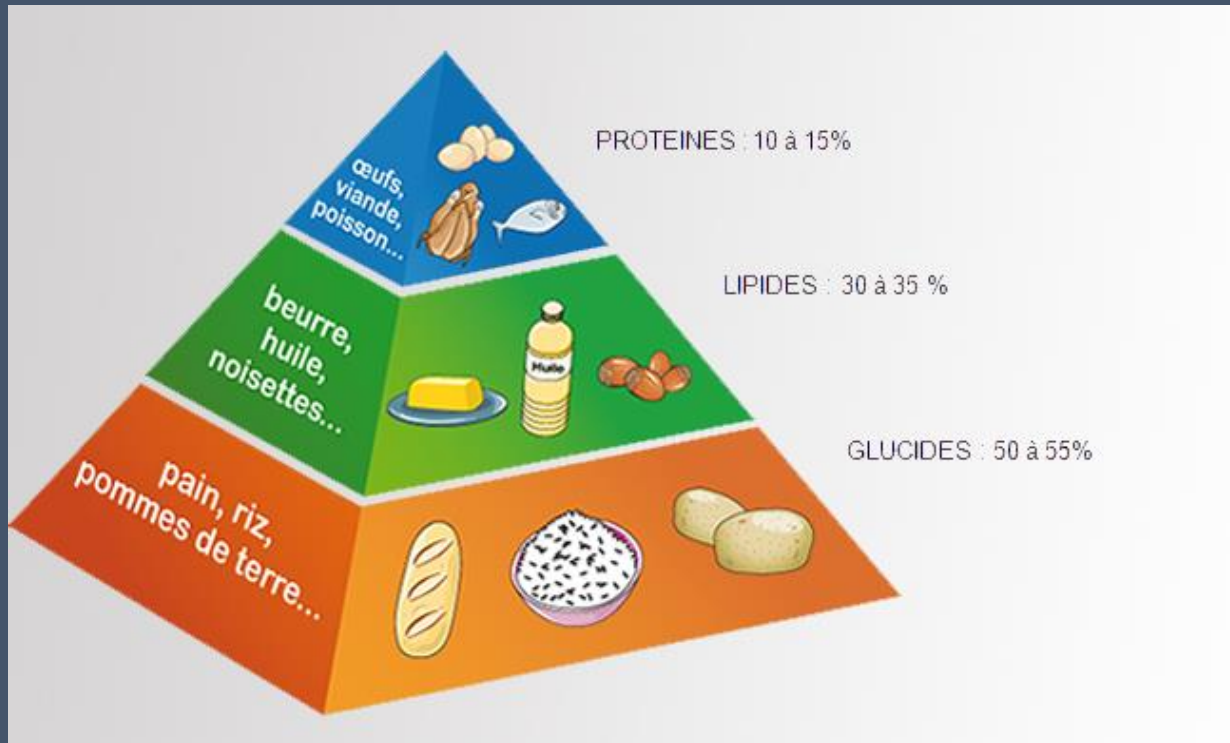
- Légumes, fruits, crus ou cuits



- Pain, pommes de terre, pâtes, légumes secs, céréales, aliments sucrés



MANGER DANS DES PROPORTIONS EQUILIBRÉES:



→ Viande, oeufs, poisson, laitages...

→ Beurre, huile...

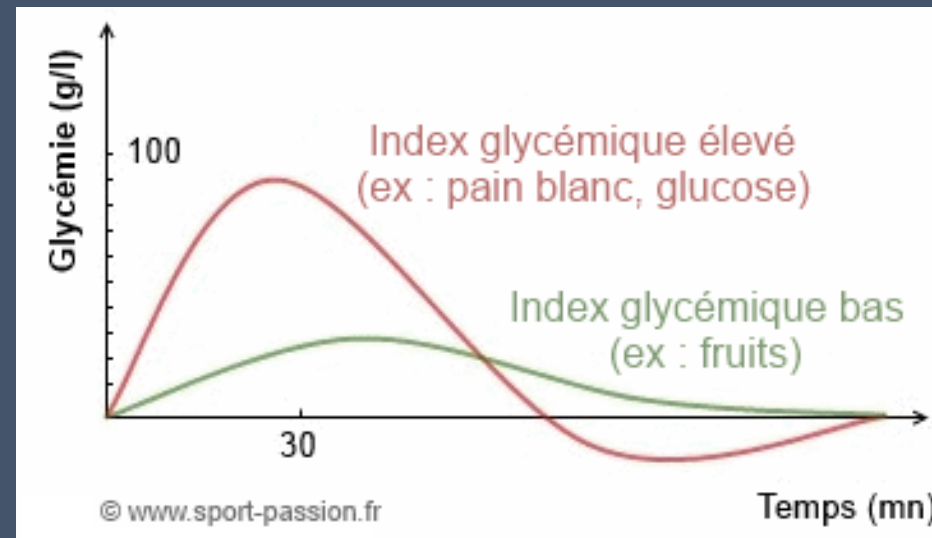
→ Pain, riz, pâtes, pommes de terre, sucreries ...

Le plus souvent, notre alimentation contient:

- Trop de **sucre rapides** (à index glycémique élevé)
- Pas assez de **sucre lents** (à index glycémique bas),
et en particulier pas assez de légumes et de fruits
- Trop de **graisses**

L'index glycémique est un chiffre de 0 à 100 qui caractérise les aliments contenant des glucides.

Plus l'index glycémique d'un aliment est élevé, proche de 100, plus le taux de sucre (glucose) dans le sang va augmenter rapidement après l'avoir mangé.



Lorsque le taux de sucre dans le sang monte, le pancréas va chercher à le faire baisser en fabriquant de l'insuline

Plus le taux de sucre dans le sang va monter vite (d'où l'expression « sucres rapides »), plus la sécrétion d'insuline par le pancréas va être importante

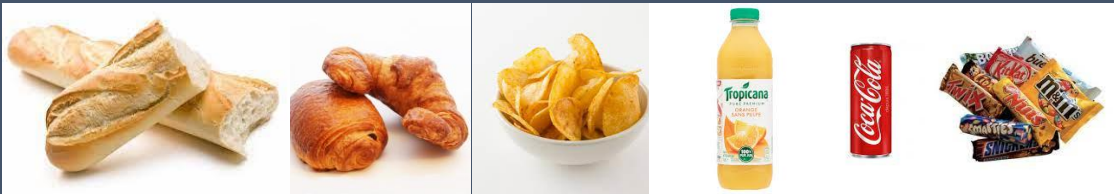
L'insuline va ensuite transformer ce sucre et le stocker sous forme de glycogène dans les muscles, et surtout sous forme de graisse dans le tissu adipeux, ce qui va provoquer l'obésité.

Par conséquent, plus l'index glycémique d'un aliment est élevé (= proche de 100), plus cet aliment vous fera grossir



Aliments ayant un index glycémique élevé, à éviter:

Sucre blanc (100)
Baguette classique de pain blanc (85)
Pommes de terre frites ou en purée (80)
Croissant, viennoiseries (70)
Sucreries, barres chocolatées
Boissons sucrées, jus de fruits en bouteille, Coca,
Pepsi ,,,
Chips (70)



Aliments ayant un index glycémique bas, à consommer:

Pain au levain ou pain complet (65), baguette tradition (60)
Pâtes pas trop cuites (40)
Fruits
Haricots, lentilles
Légumes verts (15)
Salade, tomates



Trop de graisses...



→ Diminuer les mauvaises graisses, cachées dans la charcuterie, les chips, les sauces, les biscuits à apéritif...

ET MANGER DES ALIMENTS DE BONNE QUALITÉ:

La densité nutritionnelle d'un aliment renseigne sur son contenu en éléments nutritifs (vitamines et sels minéraux) par rapport au nombre de calories qu'il apporte.

Plus un aliment renfermera d'éléments indispensables à l'organisme pour un nombre de calories donné, plus sa densité nutritionnelle sera forte.

DENSITÉ NUTRITIONNELLE D' UN ALIMENT = $\frac{\text{QUANTITÉ D'ÉLÉMENTS NUTRITIFS}}{\text{NOMBRE DE CALORIES}}$

La densité nutritionnelle d'un aliment est donc un très bon indicateur de sa qualité, puisque nous avons plus besoin de vitamines que de calories...

Les frites, les pizzas et les hamburgers par exemple sont très pauvres sur le plan de la densité nutritionnelle, et n'apportent pratiquement que des calories ...



Aliments ayant une bonne densité nutritionnelle

Ce sont tous les aliments naturels ou peu transformés: les légumes, les fruits, les lentilles et les haricots, la viande du boucher et le poisson du poissonnier, les œufs et le lait... cuisinés à la maison



Aliments ayant une faible densité nutritionnelle

Ce sont les aliments très transformés, qui fournissent habituellement presque 50% de notre apport calorique. On les appelle transformés car ils contiennent beaucoup d'ingrédients ajoutés et ils ont subi beaucoup de modifications: il s'agit des plats préparés tous prêts, des céréales à petit déjeuner sucrées, des soupes emballées, des croquettes de poulet, etc...

VOTRE FORME PHYSIQUE ET VOTRE SANTÉ COMMENCENT DANS VOTRE ASSIETTE...



CE QUE VOUS Y METTEZ TOUS LES JOURS MERITE DONC UN PEU D'ATTENTION!