

Les fiches pratiques de la Maison

N° 29

« Et si vous repreniez le sport ? »

Tout en adaptant votre alimentation



Maison de la Nutrition et du Diabète

24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : administration@mnd35.fr

www.mnd35.fr

L'activité sportive



Transpiration

Pertes de sels minéraux (sodium, potassium) et d'eau.

Contraction musculaire

Utilisation des vitamines essentielles au fonctionnement de l'organisme et dégradation des protéines musculaires.

Consommation d'énergie

Glucides, lipides

↳ D'où la nécessité d'une alimentation compensatrice... !



Quelques petits conseils... pour être dans des conditions optimales

Pour le petit déjeuner :

Prendre son petit déjeuner 1h30 à 2h avant l'effort. Cela permettra d'éviter à l'appareil digestif d'être en plein travail au moment de l'activité.

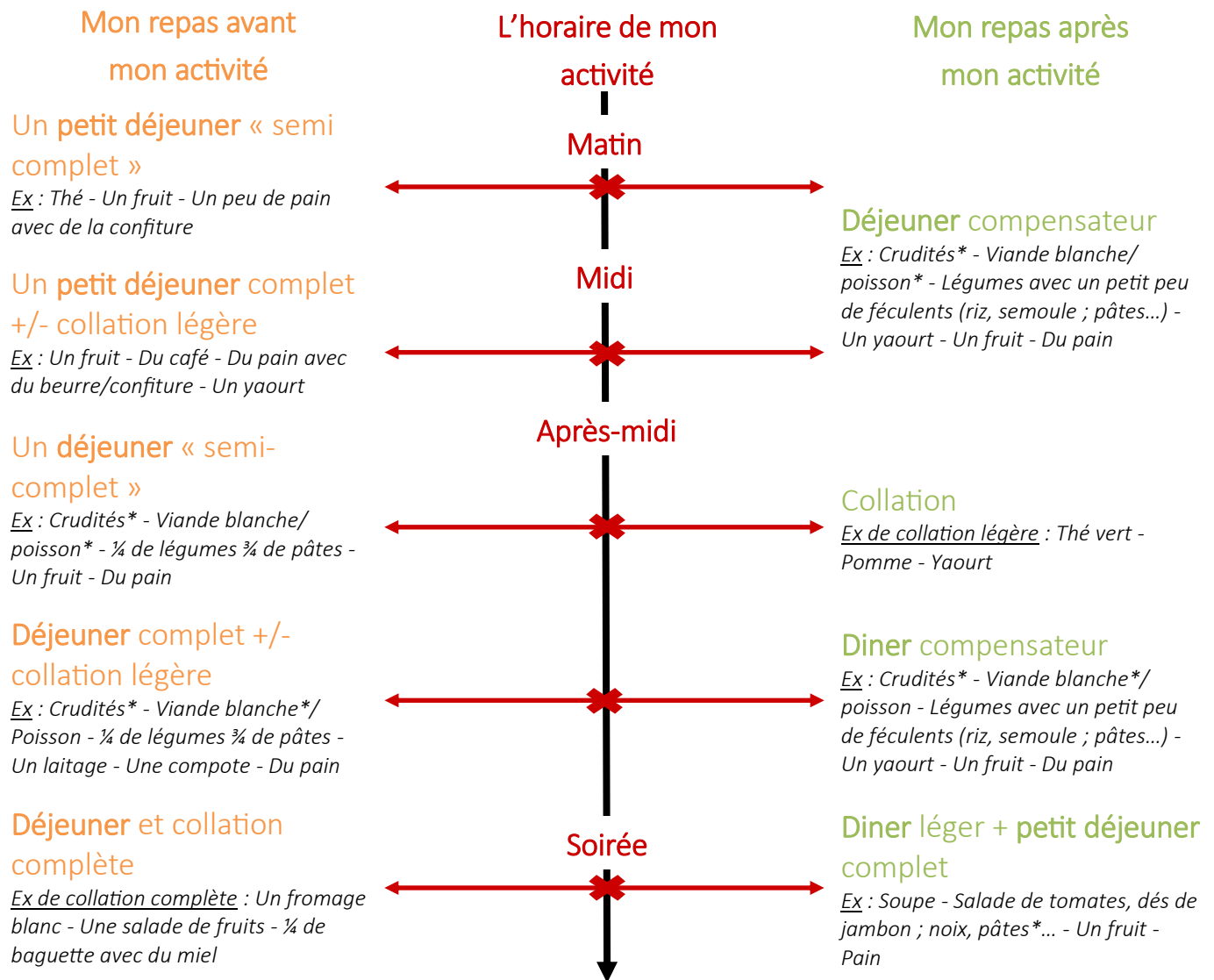
Pour le déjeuner et le dîner :

Mangez au moins 3 heures avant le début de l'activité physique. Il pourra être consommé dans un délai optimal de 30 à 35 minutes minimum.

Une petite faim avant votre séance de sport ?

Consommez une petite collation 1h avant l'effort : un fruit, des fruits secs, une barre de céréale, un riz au lait...

Mon repas adapté suivant ma séance de sport



Une boisson parfaitement adaptée à votre activité !

Recette d'une boisson isotonique



50 cl d'eau



50 cl de jus de fruit



Une pincée de sel

(jus de pomme, d'orange, d'ananas, de raisin ou mélange)

- Un apport de glucides simples
- Une bonne hydratation
- Favorisant une bonne récupération grâce à la diminution de l'acidité produite lors de l'effort (à l'origine des crampes)
- Passage dans le sang optimal grâce à l'absorption des glucides

Boire 10-15 cl tous les 20 minutes

7 familles d'aliments qui seront vos meilleures alliées dans la pratique de votre activité



L'eau : Indispensable pour une bonne hydratation et pour compenser les pertes hydriques et minérales liées à la sudation, elle vous suivra partout !



Les fruits et légumes : Ils contiennent également de l'eau. Riches en vitamines et minéraux, ils permettent un fonctionnement optimal de l'organisme et améliorent la capacité de récupération suite à l'effort. De plus, leurs fibres, régulent le transit.



Les Viandes, poissons et œufs : Leurs protéines participent au renforcement musculaire. Les viandes sont aussi une source importante de fer, contribuant à la circulation de l'oxygène au sein de l'organisme via les globules rouges. Ceux-ci permettront la contraction musculaire.



Les féculents : Sources d'amidon, ils seront votre meilleur « carburant » à long terme.



Les produits laitiers : Leurs richesses en vitamine D ainsi qu'en calcium favoriseront la consolidation de vos os. De plus, le calcium est un minéral clé dans la contraction musculaire. Enfin, leur apport en protéines contribuera au développement de vos muscles.



Les corps gras : Ils vous apporteront des acides gras essentiels, non produit par votre organisme. Le beurre et la crème fraîche, riches en vitamine A, joueront un rôle antioxydant (favorisant la récupération : moins de crampes, de douleurs...). Leur vitamine D assurera la fixation du calcium sur vos os, limitant les éventuelles fractures de fatigue. L'huile quant à elle, se démarque de par sa teneur en vitamine E, également antioxydante.



Les produits sucrés : Ces sucres simples vous permettront d'avoir une énergie optimale lors de l'effort à court terme. Ainsi, ils seront à consommer de préférence, avant ou pendant l'effort.