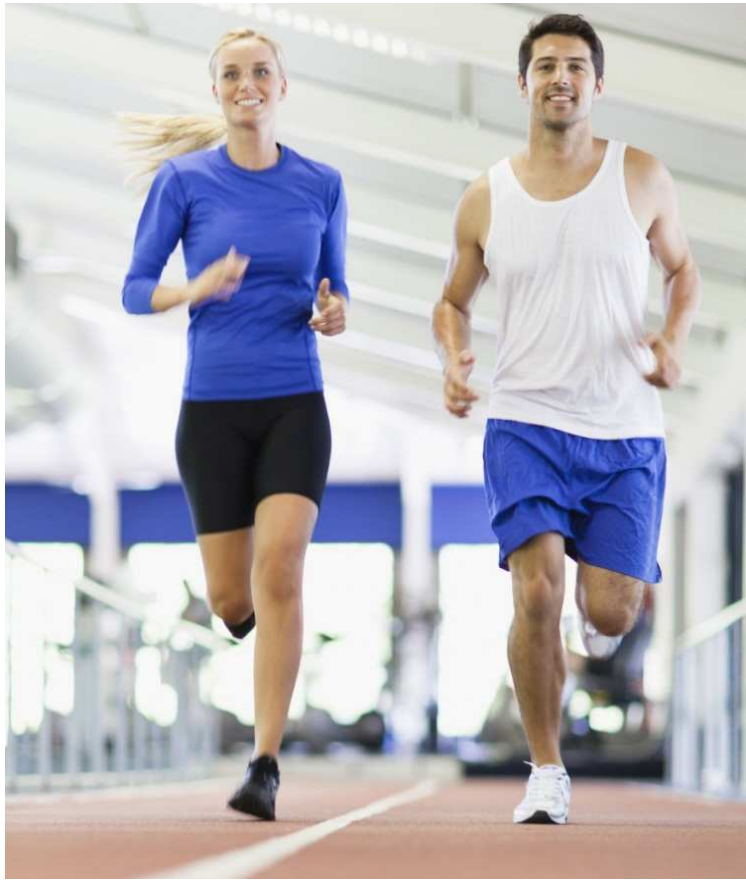


LES CONSEILS DIÉTÉTIQUES

COMMENT S'ALIMENTER AVANT, PENDANT OU APRÈS UN EFFORT PHYSIQUE

Aliments	Nutriments
	protides ou protéines
	lipides ou graisses
	glucides ou sucres
	vitamines
	sels minéraux
	eau

- Après chaque repas, le glucose (glucide rapide) arrive dans le sang pour apporter l'énergie qui permet au corps de fonctionner. Ce glucose va alors dans le sang (toujours la même quantité), dans le foie, dans les muscles.
- Chaque individu possède des réserves de graisses localisées dans les cellules adipeuses. Leur nombre n'évolue pas (ou peu) à l'âge adulte. C'est la façon dont ces cellules vont se remplir qui est variable d'un individu à l'autre.
- Pour utiliser les réserves de graisses contenues dans les cellules adipeuses, il faut en complément à la musculation faire au moins une fois par semaine un effort long (au moins 45 minutes) et peu intense (vélo, natation, marche et/ou course à faible allure). L'énergie alors nécessaire pour cet effort provient des lipides (contenus dans les cellules adipeuses). Si l'effort est plus intense, alors l'énergie (qui devra être plus importante) proviendra du glucose stocké dans les muscles et le foie.
- Les glucides représentent 60% de l'apport calorique et le cerveau en consomme 20% régulièrement réparti sur 24 H. Il convient donc de privilégier ceux à l'assimilation lente comme l'amidon (glucide lent) contenu dans les féculents, le pain, les céréales.
- En cas d'exercice très long (supérieur à 1H30), on recommande la prise de glucides rapides en cours d'exercice (confiture, pâte de fruit, fruits secs…
- Le dernier repas avant un effort important doit être pris, si possible, 3H avant l'exercice. En effet, il faut que la digestion soit terminée au moment ou débute l'effort pour que le sang qui irrigue les muscles ne soit pas aussi demandé dans l'abdomen pour finir la digestion. Cela provoque soit un arrêt de la digestion (mal au ventre, nausée, … qui peuvent ralentir l'effort) soit un arrêt de l'exercice (incapacité à poursuivre l'effort

COMMENT S'ALIMENTER AVANT, PENDANT OU APRÈS UN EFFORT PHYSIQUE

A consommer souvent		
	portion	calories
La plupart des légumes,	1 bol, cuits	40 - 60
Pomme	1 de taille moyenne	80 - 100
Banane	1 de taille moyenne	90
Cerises	une quinzaine	85
Pamplemousse	½ fruit	40
Kiwi	1 gros	50 - 60
Mangue	½ fruit	80
Orange	1 grosse	85
Pêche	1 grosse	60 - 70
Prunes	2 petites	60
Fraises	½ bol	40 - 50
Jus de tomate	1 bol	40 - 50
Abricots	2 gros	50 - 60
Jus d'orange	250ml	120
Papaye	½ fruit	75
Ananas	½ bol en cubes	75
Citrouille	1 bol de soupe	70 - 80
Céréales de blé	1 bol	110 – 140
Avoine grillé	1 bol	120
Pastèque	1 bol en dés	50

A consommer occasionnellement		
	portion	calories
Jus de pommes	250ml	150
Jus de pamplemousse	250ml	125
Poire	1 de taille moyenne	100
Pois	1 bol	140 - 150
Jus d'ananas	250ml	140 - 150
Pain complet	1 tranche	80 à 100
Orge	1 bol cuit	207
Haricots noirs	½ bol cuits	120 - 150
Raisin	1 bol de grains	100 - 120
Haricots rouges	1 bol cuits	200 - 230
Lentilles	½ bol cuites	90 - 120
Soja	½ bol cuit	150 - 160

- Les besoins caloriques sont basés sur les besoins recommandés pour le sédentaire (1800-2000 cal pour les femmes, 2200-2500 cal pour les hommes) auxquels viendront s'ajouter les besoins liés à l'activité physique. Il n'existe pas de standard, la quantité de calories nécessaires variera énormément en fonction du type d'effort, de sa durée et de son intensité (2500 à 3000, 4000...).
- Un « poids de forme » stable associé à l'absence de fatigue chronique sera un bon indicateur pour évaluer les calories.
- Les protéines sont des nutriments qui ont avant tout un rôle plastique, de réparation et éventuellement de construction des tissus, notamment musculaires. Celles-ci sont d'origine végétales ou animales selon le type d'aliment dont elles proviennent et il est donc tout à fait naturel et même indispensable de consommer des protéines sans tomber dans le piège de la surconsommation

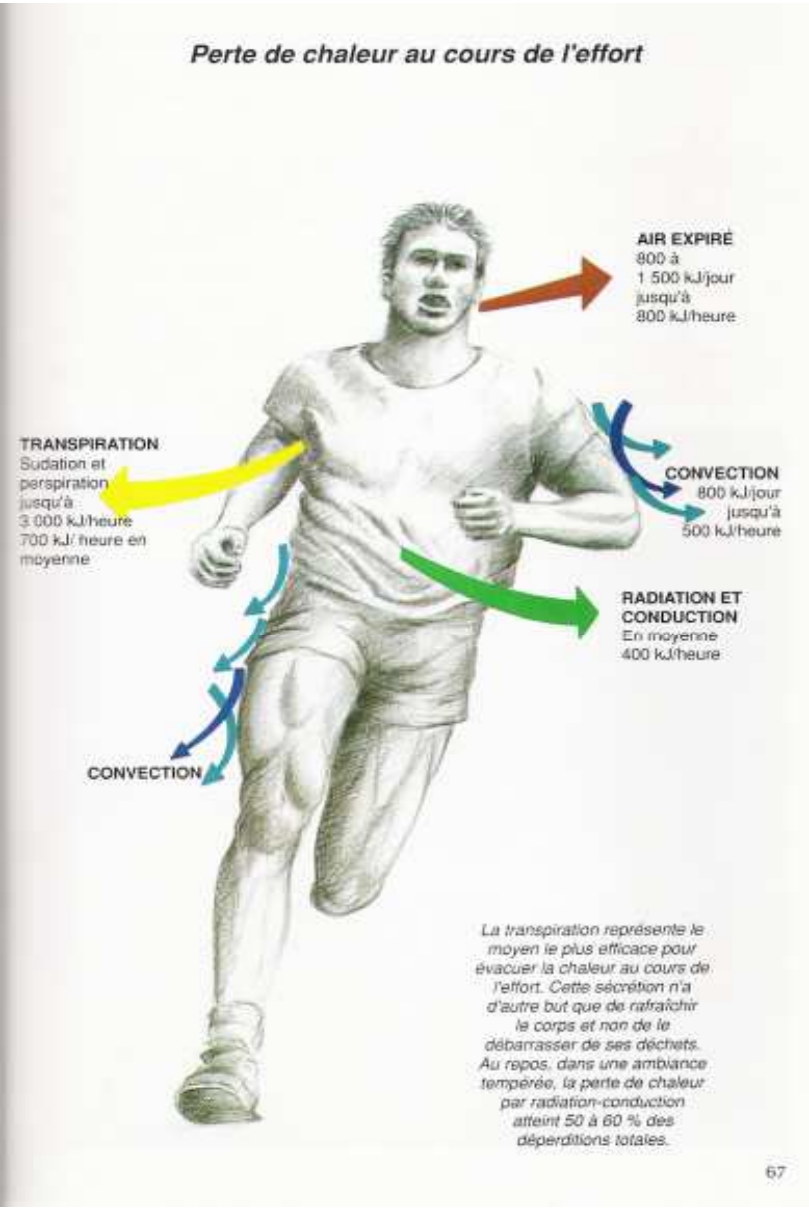
POURQUOI LE SUCRE FAIT-IL GROSSIR ?

Les édulcorants (aspartam, saccharine) sont des substances qui n'ont pas de valeur calorique mais qui ont le goût du sucre.

Point positif : Quand ce « faux sucre » arrive dans le sang, la glycémie (le taux de sucre dans le sang) n'est pas perturbée, il n'y a pas de consommation entrainant un stockage sous forme de graisses dans les réserves adipeuses.

Point négatif : la prise régulière de ces produits (associés aux boissons gazeuses « light »coca, orangina…) habituent les consommateurs au goût sucré à toute heure de la journée et crée une habitude, une dépendance aux produits sucrés (qu'ils soient light ou pas).

Une première forme de mise en réserve est constituée par le glycogène, dans le foie et les muscles squelettiques.
Une seconde forme de mise en réserve, est constituée par les graisses. Celles ci sont majoritairement constituées par des triglycérides, correspondant à 3 acides gras (dégradation du glucose) liés à un glycérol.



THERMORÉGULATION ET PERTE HYDRIQUE AU COURS DE L'EFFORT

- Seuls 20 à 25 % de l'énergie produite par la dégradation des substrats est utilisée pour la contraction musculaire. Les 75 à 80 % restants sont éliminés sous forme de chaleur.
- Au repos, les mécanismes de radiation, convection et conduction suffisent en principe au maintien d'une température corporelle constante (37°C environ). Pendant l'effort, vu que la consommation d'énergie et donc la production de chaleur augmentent, c'est la **transpiration** qui joue le rôle le plus important dans la **thermorégulation**.
- Les pertes sudorales sont extrêmement variables selon les conditions atmosphériques, le niveau du sportif, l'intensité de l'effort, le port des vêtements, l'habitude à s'entraîner sous forte chaleur, le stress et l'émotion…
- L'eau est indispensable au processus de transpiration : 1 litre est nécessaire à chaque fois que 580 kcal sont dégagées sous forme de chaleur.
- Tout déficit en eau modifie des processus physiologiques et contribue à une diminution des performances physiques. Une perte en eau correspondant à 2 % du poids du corps entraîne une baisse des aptitudes de 20 % alors que si la déshydratation s'élève à 5 % du poids corporel, la perte d'efficacité est de 50 %.
- Quand la sensation de soif arrive, le corps a déjà commencé à se déshydrater et cela entraîne très rapidement une baisse de la capacité physique. C'est pourquoi lors d'un effort, il faut boire souvent (toutes les 20 minutes) et régulièrement des petites quantités d'eau (10 à 20 cl=1 à 2 verres d'eau).