

# NUTRITION & ACTIVITÉ PHYSIQUE

*Il convient de fournir à un corps actif les éléments essentiels à son bon fonctionnement. Cela passe par plusieurs recommandations simples maintenues durablement. Mais concrètement, de quoi parle-t-on ?*

## CONSEIL 1 UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET VARIÉE

*Il n'y a pas d'alimentation miracle pour la personne active! Que vous commenciez une activité ou que vous soyez déjà un sportif aguerri, une bonne hygiène de vie est indissociable d'une alimentation équilibrée, variée et sans aliments interdits. Les aliments sont classés par groupes, en fonction de leurs caractéristiques nutritionnelles.*

### RECOMMANDATIONS\* :

#### Les fruits et légumes <sup>(1)</sup>

5 portions/jour, de couleurs variées, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruit. Difficile? Voici un exemple: 1 jus de fruit, 1 fruit pour 10h ou 15h, 1 portion de légumes midi et soir et 1 salade en plus à un repas.

#### Les farineux (féculents) <sup>(2)</sup>

3 portions/jour, idéalement à chaque repas principal, soit petit-déjeuner, repas de midi et du soir et favoriser les céréales complètes (pâtes, riz, pommes de terres, semoule, pain, etc).

#### Les protéines <sup>(3)</sup>

1 portion/jour (viande, volaille, poisson, œufs, tofu, quorn, légumineuses, etc).

#### Les produits laitiers <sup>(4)</sup>

3 portions/jour de lait ou de produits laitiers (yaourt, fromage, etc).

#### Les matières grasses

2 à 3 cuillères à soupe (20-30 g) d'huile végétale par jour, idéalement olive + colza, noix ou lin par exemple (à froid) car riche en oméga-3, (cardio-protecteurs). Une petite quantité (env. 1 cuillère à soupe = 10 g) de beurre, margarine, crème, etc. peut également être consommée chaque jour. Sans oublier les fruits oléagineux (noix, amandes, lin...) non salés ni grillés à consommer 1 portion/jour (= 20-30 g).

#### Produits gras/sucrés/salés

Avec modération, idéalement 1x/jour maximum (pâtisseries, viennoiseries, chips, bonbons, sodas...).

## CONSEIL 2 DES REPAS STRUCTURÉS

Idéalement une journée alimentaire s'articule autour de trois repas et de collations situées entre les repas (selon votre faim). Il importe surtout de rester à l'écoute de ses sensa-

tions alimentaires. N'oubliez pas de manger de tout et de ne pas supprimer de groupes d'aliments (sauf raison médicale avérée).

## CONSEIL 3 TOUT DOUCEMENT

Ne mangeons pas comme on dispute une course de vitesse. A table, prenons le temps de déguster, de mastiquer à sou-

hait afin de profiter des aliments et d'optimiser la digestion. Non seulement on se portera mieux mais on pourra également marcher, courir, bouger dans les meilleures dispositions digestives possibles.

\*Recommandations de la Société Suisse de Nutrition (SSN), par Leila Sahinpasic & Dimitri Berthet, diététiciens HES de l'Antenne des Diététiciens Genevois (ADiGe). [www.adige.ch](http://www.adige.ch)

(1) 1 portion = 120 g. Il est possible de remplacer chaque jour une portion par 2 dl de jus de fruits ou de légumes sans sucre ajouté.

(2) 1 portion = 75-125 g de pain/pâte (par ex. pâte à pizza) ou 60-100 g de légumineuses (poids sec) ou 180-300 g de pommes de terre ou 45-75 g de biscottes (pain croustillant)/crackers au blé complet/ flocons de céréales/farine/pâtes/riz/maïs/autres céréales (poids sec).

(3) 1 portion = 100-120 g de viande/volaille/poisson/tofu/Quorn (poids cru) ou 2-3 œufs

(4) 1 portion = 2 dl de lait ou 150-200 g de yogurt/séré/cottage cheese/autres laitages ou 30 g de fromage



# MANGER AVANT ET APRÈS L'EFFORT



*L'activité physique retrouvée indispose parfois les intestins délicats.*

*Ces quelques conseils diététiques vous aideront à éviter les incommodités et à récupérer après l'effort.*

## RESPECTEZ LA RÈGLE DES 3H

Évitez de manger durant les trois heures qui précèdent l'effort. Il ne faudrait pas que la redistribution sanguine dans les muscles prive les viscères qui n'auraient pas totalement accompli leur travail digestif. Bien sûr, cet intervalle de temps varie d'une personne à l'autre et en fonction de la richesse calorique du repas. On sait ainsi que le stress ralentit fortement la vidange.

## ÉVITEZ LES ALIMENTS SOLIDES À L'EFFORT

Faire du sport avec l'estomac plein expose à une irritation des parois digestives et à des phénomènes de fermentation qui provoquent de gênants maux de ventre. Si la durée d'effort impose qu'on se ravitaile en cours de séance, il est préférable de privilégier les aliments liquides.

## MANGEZ LÉGER LE SOIR

Mangez léger pour ne pas surcharger les filières d'élimination des déchets. Évitez les gros plats de viande, mais ne lésinez surtout pas sur les légumes et les fruits. Au menu: crudités, truite, pommes vapeur, haricots, fruit et fromage.

## PROFITEZ DES FENÊTRES MÉTABOLIQUES

Dans la période de deux heures qui suit l'effort, l'organisme est plus apte à recharger ses batteries. D'où l'expression "fenêtres métaboliques" par analogie aux fenêtres d'une maison que l'on ouvre pour laisser pénétrer l'air et la lumière. C'est le moment pour refaire le plein d'énergie: pâtes de fruits, pâte d'amandes, barres de céréales, nougats. Faites-vous plaisir! Autant il est vrai qu'il est préférable de bannir les sucreries dans la vie de tous les jours, autant participent-elles, à la fin d'un effort intense, à la reconstitution rapide des réserves en glycogène. Elles préparent de ce fait l'organisme à de nouveaux challenges.

## BUVEZ AUSSI APRÈS L'EFFORT

Dans les heures qui suivent la fin de l'effort, consommez des boissons alcalines telles que le lait (si vous le supportez) ou l'eau gazeuse qui combattraient l'acidité tissulaire. Si toutefois vous avez plutôt un faible pour l'eau plate, respectez vos préférences.

## BUVEZ SUFFISAMMENT

À l'effort, il convient de boire régulièrement pour compenser les pertes hydriques générées par la transpiration. Comment s'assurer que les entrées et les sorties s'équilibrent harmonieusement? C'est très simple! Il suffit de vérifier que les urines sont toujours claires.

## ET LE LENDEMAIN ?

Buvez et mangez selon vos désirs. N'hésitez pas à réserver une place de choix aux aliments d'origine animale: viandes, poissons, œufs, produits laitiers, salades, desserts, etc.