

Nourriture du Sportif :

- 1)Aliments Avant l'effort.
- 2)Aliments Pendant l'effort
- 3)Aliments Après l'effort.



Faire face à l'Hypoglycémie.



Quelles sources d'énergie pour faire du sport ?

Glucides et graisses, les carburants de notre organisme

Energie pour faire fonctionner, notre cerveau, nos organes, nos muscles.

En s'entraînant à 60% de sa fréquence cardiaque maximale, l'organisme se trouve dans la zone de combustion des graisses, qui serait optimale pour la perte de poids !

Notre organisme puise dans les :

- Graisses lors d'une marche (effort modéré mais de longue durée, au-delà de 1 heure).



Après 3 heures d'activités de marche rapide sans s'arrêter, la perte de graisse corporelle est à son maxi, c'est 80% de l'énergie utilisée contre 20% de glucide ayant brûlés.

- Sucres lors d'un footing ou exos de résistance (effort soutenu, voire intense).

1) La performance par l'alimentation avant l'effort :

Se nourrir est un acte qui permet de prendre soin de sa santé et par conséquent d'améliorer ses performances physiques, psychologiques et mentales.

Dans une alimentation équilibrée, la part de chacun des nutriments a été définie avec précision (voir page 291 en version longue) :

- Les protéines devront représenter 12 à 15 % de l'apport énergétique total. Chez le sportif, les besoins sont largement couverts par l'apport de 1,5 à 2 grammes de protides/kg de poids de corps. De toute façon, un surplus fait souffrir les reins et est évacué dans les selles.
- Les lipides 30 à 35 % de l'apport énergétique total.
- Les glucides 50 à 55 % de l'apport énergétique total.

a) Aliments déconseillés dans un repas sportif :

Autour des séances d'entraînement on recommandera d'adopter les bons réflexes pour un repas sportif réussi. Ainsi tous les aliments difficiles à digérer ou pouvant causer des inconforts gastriques seront à éviter : graisses, épices, café, etc.

Les graisses :

Que ce soient de bons ou de mauvais gras, il vaut mieux en limiter la consommation avant et pendant l'entraînement. Les lipides exigent un long travail de digestion qui favorisent l'inconfort gastrique pendant l'effort. Toutefois, dans les heures qui suivent l'effort, il est tout à fait recommandé de consommer de bons gras comme l'huile d'olive, de lin, de colza ou de noix. Les oléagineux et les poissons gras sont aussi particulièrement indiqués en raison de leur forte teneur en Oméga-3. Voir pages 72 du « guide diététique ».

Aliments stimulants les contractions des intestins :

Les épices ou les aliments qui causent des gaz peuvent entraîner de l'inconfort gastrique pendant l'effort. Ils ne doivent donc pas faire partie du repas du sportif juste avant l'entraînement. Aussi, les aliments épicés ou caféinés peuvent stimuler le péristaltisme et vous donner envie d'aller à la selle pendant l'entraînement.

Autres aliments déconseillés :

Aliments industriels + Produits raffinés + Produits sucrés + Alcool, tabac...

Au quotidien, pour le dessert, vous pouvez opter pour :

- Pas de dessert ! ;-))
- Une compote sans sucre ajouté.
- Manger plutôt le fruit frais en tout début de repas ou mieux, 30 minutes avant car ça peut occasionner un inconfort digestif.
- Un ou 2 carrés de chocolat noir 70% minimum (mais plus après 17h30).
- Un produit laitier (lait fermenté ou fromage).
- Éventuellement un dessert céréalier si charge d'entraînement sportive prévue dans 3 ou 4 heures qui suivent : riz au lait, semoule au lait, cake...

b) Hygiène à respecter et repas à conseiller avant le sport :

Avant de faire du sport, les bonnes pratiques :

- Buvez suffisamment ;
- Favorisez les aliments riches en glucides pour ne pas avoir à puiser dans les réserves d'énergie ;
- Faites correspondre les apports énergétiques nécessaires tout en respectant un délai de 3 heures entre le dernier repas et l'effort (variable selon les personnes).

Exemples de repas pour sportif, avant l'exercice :

Délai	Exemples de repas
3 à 4h avant l'effort	Repas normal, sans friture ni sauce grasse.
2 à 3h avant	1 bol de flocons d'avoine ou de muesli (sans sucres ajoutés) avec du lait fermenté et 2 portions de fruits.
2h avant	2 yaourts « faits maison », 1 barre de céréales maison (voir recette ci-après) et un fruit.
1h avant	1 barre de céréales maison et 1 fruit.
30 minutes avant	1 barre de céréales maison ou 1 fruit.

Que manger avant de courir ?

En guise de petit déjeuner, dans l'idéal, mangez un des menus proposés ci-dessous 2 heures avant la course.

Si vous prévoyez de courir plus de 1h30, prévoyez une barre de céréales faite maison pour vous ravitailler en route (voir page suivante).

Je prône la consommation de vrais aliments à la place des barres énergétiques industrielles ou des gels.

Choisir 2 lignes parmi :

1. De la dinde et du fromage sur une tranche de pain intégrale.
2. Des flocons d'avoine dans une boisson végétale avec des petites baies.
3. Des bâtonnets de fromages et des carottes.
4. Du guacamole sur une tranche de pain intégrale grillée.

Barres de céréales gourmandes

Portion : 5 barres

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps d'attente : 30 minutes

Ingrédients :

- 150g de flocons d'avoines
- 20g de raisins secs
- 40g d'abricots secs
- 20g de noisettes
- 50g de figes séchées
- 30g de pépites de chocolat noir (sup. à 70% de cacao)
- 40g de miel liquide (acacia)
- 100g de compote de fruits sans sucres ajoutés.



Instructions :

1. Découpez en petits morceaux les abricots secs et les figes séchées à l'aide d'un ciseau de cuisine ou d'un couteau.
2. Dans un grand saladier, déposez les flocons d'avoines, les raisins secs, les noisettes, les pépites de chocolat, les abricots et figes en morceaux. Mélangez les ingrédients.
3. Ajoutez ensuite la compote le miel liquide, puis malaxez à la main.
4. Répartissez la totalité de la pâte dans un Tupperware de forme rectangulaire, appuyez bien pour former un bloc.
5. Cuisson au four : démoulez-le bloc de pâte sur une feuille de papier cuisson et enfournez à 170° 15 à 20 minutes. Laissez refroidir 30 minutes.
1. Cuisson au micro-ondes : déposez simplement le Tupperware dans votre micro-ondes pour 4 minutes, puis laissez refroidir 30 minutes avant de démouler.
2. Une fois refroidi, découpez des barres selon la taille souhaitée.

Laissez refroidir au frigo pour faire durcir les barres et dégustez !

c) Les compléments alimentaires pour améliorer l'endurance musculaire :

La **Carnitine** est un acide aminé qui a la faculté d'oxyder les graisses et de les transporter dans les cellules musculaires qui les utilisent comme carburant.

Elle est très utile dans les sports d'endurance extrêmes car les glucides sont une source d'énergie d'assez courte durée.

Les graisses contenues dans l'organisme, plus caloriques, fournissent de l'énergie sur plusieurs heures, sans baisse de performance et sans fluctuation des taux d'insuline.

La Carnitine est le complément alimentaire à prioriser pour améliorer l'endurance : elle force le corps à utiliser les graisses comme substrat énergétique.

Les meilleures sources de Carnitine sont :

- la viande surtout la rouge. En plus elle beaucoup mieux absorbée par l'organisme.
- à un moindre degré, les produits laitiers, l'avocat et le tempeh (un produit à base de soja fermenté).

Le dosage :

Dans les 30 minutes après un effort physique important : 1 gramme voire 2 grammes si l'effort est très important (ça correspond à 200 grammes de viandes rouges).

En le prenant avec une source de glucide, l'assimilation de la carnitine est favorisée.

L-CARNITINE



Teneurs pour 100g

Viandes et poissons

- Viande rouge : 80 à 95 mg
- Poisson : 7 mg (Cabillaud 5.6 mg)
- Poulet : 3 à 7 mg

Légumes

- Pommes de terre 2.4 mg
- Lentilles 2.1 mg
- Avocat 2 mg (pour un avocat)
- Patate douce 1.1 mg

Céréales

- Pain complet : 0,4 mg
- Pain blanc : 0,15 mg

Soja

- Tempeh 19.5 mg



QUE FAUT-IL MANGER AVANT DE COURIR ?

S'alimenter pour une meilleure endurance peut relever du casse-tête, mais il n'y a pas de fatalité.

PAR SARA ANGLE

Que vous soyez un coureur de courtes distances ou un ultra-marathonien, une alimentation appropriée vous aidera à donner le meilleur de vous-même à chaque kilomètre. Bien manger avant de courir permet d'éviter une soudaine fatigue en cours d'entraînement (ainsi que

l'hypoglycémie ou les fringales) et avoir un impact direct sur votre performance.

« Ce que vous mangez vous aidera tout au long de la course, soit en constituant des stocks de glycogène pour l'endurance, soit en stimulant votre glycémie pour un effet à court terme », explique la nutritionniste Amy Shapiro, à la tête du programme Real Nutrition NYC. Lorsque vous augmentez les distances, votre corps réclame plus de carburant et bien manger devient primordial.

LES ALIMENTS À ÉVITER AVANT DE COURIR

Il vaut mieux éviter les aliments riches en graisses, fibres et protéines avant d'attaquer le bitume ou les sentiers. « Manger trop de graisses ou de protéines avant une course peut provoquer des crampes et de la fatigue car votre corps dépensera plus l'énergie pour la digestion que pour la course », explique Amy Shapiro. Les aliments riches en fibres risquent aussi de provoquer des troubles gastro-intestinaux et des crampes parce qu'ils sont difficiles à digérer complètement et se déplacent rapidement dans votre système digestif. Certains coureurs ne jurent que par la stimulation de caféine, mais prenez garde de ne pas abuser du thé ou du café pour les mêmes raisons que vous évitez d'en abuser au bureau. Ils entraînent

un rythme cardiaque élevé, des maux d'estomac et de fréquentes excursions aux toilettes.

Voici des aliments qui peuvent être difficiles à digérer avant une course :

- les légumineuses
- les brocolis, artichauts ou légumes riches en fibres
- les pommes, poires ou autres fruits riches en fibres
- le fromage, la viande rouge, le bacon, ou autres aliments riches en fibres
- la caféine (en grande quantité)
- les aliments épicés

LES ALIMENTS À CONSOMMER AVANT DE COURIR

Selon Amy Shapiro, l'en-cas idéal avant de courir est facile à digérer et fournit un carburant immédiat. Les aliments qui ont une teneur élevée en glucides sont à privilégier car ils se décomposent en glucose, la principale source d'énergie du corps pendant une course. Le glucose circule dans la circulation sanguine, où il peut être soit utilisé pour l'énergie immédiate, soit stocké comme glycogène facilement accessible par les muscles et le foie. Un peu de protéines et de graisse peut favoriser l'endurance mais la majorité de votre carburant avant la course doit venir des glucides. Amy Shapiro prône la consommation de vrais aliments, lorsque cela est possible, plutôt que d'opter pour des barres ou de gels énergétiques. Son en-cas préféré :

- une banane et du beurre d'amande
- de la dinde et du fromage sur une tranche de pain complet
- des flocons d'avoine et des baies

- des bâtonnets de fromages et des carottes
- 1/4 d'avocat ou une ou deux cuillères à soupe de beurre de cacahuète sur une tranche de pain grillé

QUAND MANGER

Le repas idéal contient généralement 300 à 400 kilocalories à consommer environ deux heures avant une course, conseille Amy Shapiro. Même si vous partez pour une longue sortie, il est préférable de vous ravitailler à mi-course plutôt que de vous goinfrer au préalable. Si vous avez pris un repas lourd, vous risquez d'être obligé d'attendre jusqu'à quatre heures avant de courir pour éviter les maux d'estomac alors que 30 minutes suffisent généralement après un en-cas léger. Évidemment, la quantité que vous devez consommer varie sensiblement selon votre corpulence et votre entraînement. Pour une course tranquille de moins d'une heure, visez 15 g de glucides.

« La plupart des gens peuvent accomplir une course de 5 kilomètres sans s'alimenter avant, dit Shapiro. Mais vous parcourrez ces 5 kilomètres plus facilement si vous avez pris un petit en-cas riche en glucides, comme une portion de fruit. »

Pour un entraînement plus long et intense, optez pour 30 g de glucides. Avant un marathon, il vous en faudra environ 50 à 75 g. Pour les sorties de plus de 75 minutes, apportez quelque chose pour vous approvisionner pendant la course car vous épuiserez votre stock de glycogènes. Amy Shapiro conseille une prise de 30 à 60 g de glucose pour chaque heure supplémentaire de course ainsi qu'un supplément d'électrolytes et de fluides.

Activité sportive et protéines pour une bonne santé

L'activité physique est importante pour ma santé. Faire du sport entretient les articulations, renforce la masse musculaire et le squelette.

L'exercice physique associé à une alimentation adéquate en protéines est la meilleure garantie pour des os solides et des muscles en forme. Les muscles sont constitués d'environ 20 % de protéines. Ils doivent être entretenus avec des apports en protéines et par une activité physique régulière. La qualité nutritionnelle des protéines conditionne les effets bénéfiques de l'activité sportive sur le corps.

Pratiqué à l'âge adulte, l'exercice physique permet de prévenir d'éventuels problèmes d'équilibre et de dépendance liés à la vieillesse.

Entre 20 et 80 ans la perte de la masse musculaire est estimée entre 20 et 40 % de la masse totale. La prévention de cette perte passe par l'activité physique régulière et un apport protéique de qualité et adapté.

QUELLES PROTÉINES FAVORISER ?

L'efficacité des protéines dépend de ses propriétés. Les protéines animales sont de meilleure qualité que les protéines végétales. Les protéines laitières ont l'avantage de combiner des protéines de digestion lentes et rapides, très bénéfiques pour le muscle. Les végétariens peuvent remplacer la viande par des légumes secs. Ils doivent être accompagnés de pain ou de céréales.



FAUT-IL SOIGNER LA RÉCUPÉRATION ?

Dans les 30 minutes qui suivent l'effort, chez le sportif amateur et de compétition, il faut donner au corps de quoi réparer les muscles abimés, se réhydrater et reconstruire son stock de glucides et de sodium. C'est pour cela que boire de l'eau accompagnée d'un fruit type banane, de 3-4 fruits secs et d'un laitage, lait nature ou chocolaté ou yaourt à boire, permettra au corps de récupérer correctement.

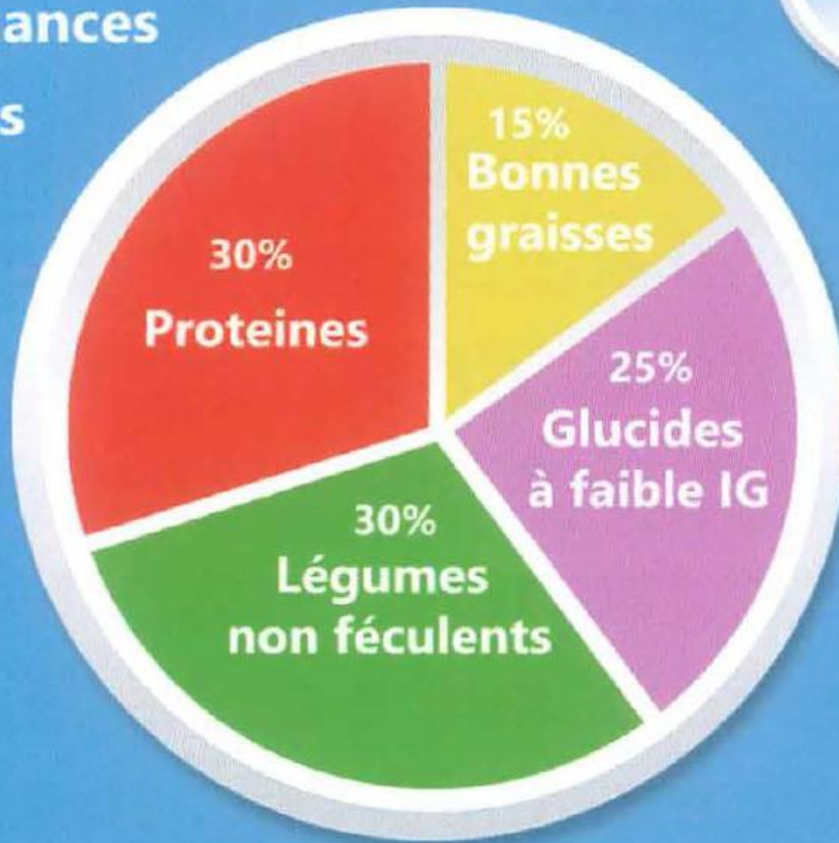
À CHAQUE SPORTIF SON BESOIN PROTÉIQUE

Pratiquer une activité sportive 1 à 3 fois par semaine ne nécessite pas d'apport protéiné supplémentaire par rapport à une personne sédentaire. Pour les sports d'endurance et les sports de force les besoins sont augmentés. Les sportifs de force étant ceux dont les besoins sont les plus élevés.

En partenariat avec le



L'assiette idéale
prise de muscle et/ou
performances
sportives



ASSIETE HORMONALE EQUILIBREE

30%

Protéines

- . Viande (bio)
- . Œufs (bio)
- . Poisson (sauvage) pas d'élevage
- . Haricots
- . Noix, graines
- . Coquillages et crustacés
- . Isolat de whey
- . Soja (natto, miso, tempeh)
- . Algues

15%

Bonnes graisses

- . Ghee BIO (beurre clarifié)
- . Avocat BIO
- . Huile d'olive pression à froid
- . Huile d'onagre
- . Huile de coco
- . Huile de bourrache
- . Amandes, noisettes
- . Noix
- . Noix de cajou
- . Noix de macadamia
- . Graines de chia
- . Graines de lin

30%

Légumes

- . Graines germées
- . Brocoli, chou
- . Choufleur
- . Courgettes
- . Betteraves
- . Carottes
- . Ail, oignon
- . Concombre
- . Asperges
- . Salades, mâche
- . Epinard, roquette, pissenlit
- . Champignons
- . Tomates

25%

Glucides

- . Patates douces
- . Sarrasin germé
- . Lentilles germées
- . Pois chiches germés
- . Riz basmati ou thai
- . Riz sauvage
- . Pâtes de sarrasin
- . Galettes de sarrasin
- . Panais
- . Flocons d'avoine

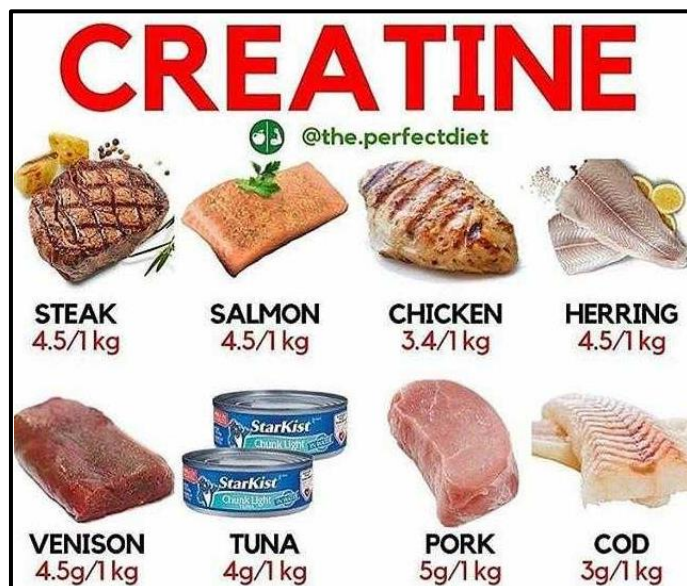
d) Les compléments alimentaires pour avoir **plus de force** :

La créatine :

Parmi les compléments alimentaires "spécial force", la créatine se trouve en tête de liste. En effet, **elle augmente les stocks d'ATP (fournisseur d'énergie à nos cellules) et améliore l'hydratation des fibres musculaires** qui sont ainsi plus fortes, plus résistantes et également plus volumineuses.

Voici une liste des aliments avec leur teneur en créatine :

- Le porc en contient 5 g/kg
- Le hareng en contient 4,5 à 10 g/kg
- Le bœuf en contient 4,5 g/kg
- Le saumon en contient 4,5 g/kg
- Le thon en contient 4 g/kg
- La viande blanche 3,4 g/kg
- Le lait en contient 0,1 g/kg
- Les cerises en contiennent 0,02 g/kg



Les Gainers :

Les gainers sont des mélanges de protéines et d'hydrates de carbone très caloriques, qui sont destinés à prendre de la masse.

Evitez-les sauf si vous êtes vraiment très très maigre.

Les fibres musculaires étant saturées de nutriments, **les capacités de force s'en retrouvent augmentées.**

Les boosters « Pre-Workout » :

Ces boosters d'entraînement contiennent des stimulants (de la caféine en général), ainsi que des ingrédients qui optimisent le rendement à l'entraînement : meilleure vascularisation, meilleur transport des nutriments, meilleure congestion, plus de force, et meilleure récupération musculaire entre les séries.

Conseils de nourriture avant, pendant et après la pratique d'activités physiques :

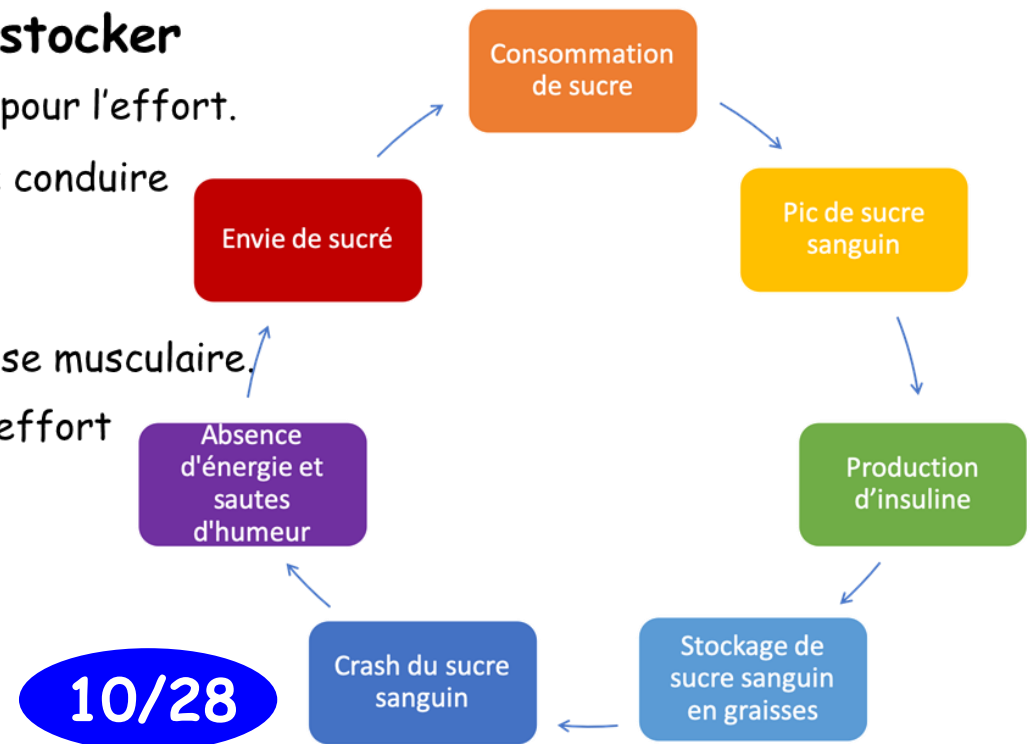
à moins que vous fassiez de l'exercice pendant plus de deux heures,
vous n'avez pas besoin de nourriture avant de commencer vos activités physiques.

En tout cas mangez au moins 2 à 3 heures avant votre activité physique !!!

- Si vous mesurez votre taux de glycémie au quotidien, faites une mesure glycémique avant, pendant et après l'effort.

Juste avant l'effort, un apport de sucre rapide n'est pas bénéfique au contraire :

- En réalité, il s'agit **d'éviter les pics d'insuline** provoqués par une charge trop importante de sucres rapides.
- Et ça peut entraîner une réaction de l'organisme qui va **stocker les sucres** plutôt qu'à les «libérer» immédiatement pour l'effort.
- Ingérer trop de sucres juste avant le départ peut donc conduire à une **baisse subite d'énergie, à une baisse du taux de sucre** dans le sang et à une sensation de fatigue et de faiblesse musculaire.
- Manger une dizaine de grains de raisins juste avant un effort peut par exemple amener à ce genre de phénomène : on est très bien pendant les **5 premières minutes** et tout à coup, l'apport énergétique disparaît et on se sent très faible.



2) Conseils de nourriture pendant la pratique d'activités physiques :

Au bout de 30 minutes ou 1 heure d'effort, vous vous sentez en hypoglycémie :

- **Fatigue musculaire.**
- **Jambes lourdes.** → Essayez de consommer des sucres qui sont rapidement assimilables.
- **Coup de fringale.**

➤ Des glucides d'index glycémique élevé consommés pendant l'effort n'induisent pas de pic d'insuline.

- ❖ Au contraire, pendant un effort, notre organisme **déstocke ses réserves**.
Tout sucre ingéré, dans une certaine limite, vient en complément de ces réserves pour être directement utilisé par les muscles qui préservent ainsi leurs stocks.

➤ Privilégiez cependant des sucres faciles à digérer :

- ✓ Miel.
- ✓ Fruit riche en sucre (banane, raisin, cerise).
- ✓ Fruit sec (figues, dattes, raisins).



Les boissons & gels pendant l'effort :

Pour éviter les amalgames :

Les boissons énergétiques, (adaptées aux sportifs).

Exemples : Isostar, Gatorade, etc... Les critères nutritionnels sont bien précis, adaptés à l'effort sur le plan de l'énergie, de l'apport en macronutriments (glucides, protéines, lipides) et en micronutriments (vitamines B, C..., minéraux, oligoéléments, acides aminés, acides gras essentiels...).



Les boissons énergisantes, (pas adaptées aux sportifs, évitent surtout les coups de fatigue). Exemples : Red-Bull, Monster, Dark Dog, etc...

Ces boissons possèdent des propriétés acidifiantes, diurétiques (caféine), précipitant l'élimination urinaire de calcium, de magnésium et de sodium, avec pour conséquence l'aggravation de la déshydratation, des désordres électrolytiques, des troubles du rythme cardiaque, une diminution de la récupération, des troubles gastro-intestinaux, des crampes...



Gels énergétiques du sportif « faits maison » :

Très utilisé par les runners (semi-marathon, marathon...), mais également par d'autres sportifs (trail, triathlon, cyclisme, tennis...), le gel énergétique est facile à transporter (dans la main, dans la poche...). Il peut être consommé rapidement si le besoin s'en fait ressentir pour un apport nutritionnel instantané.

Ingrédients pour 4 gels de 25 g :

Gel énergétique orange (attention : le plus calorique)

30 g de sirop d'agave.

40 ml de jus d'orange.

30 g de miel.

2 pincées de fleur de sel.

1 cuillerée à soupe de curcuma en poudre.

Gel énergétique red

40 ml de jus de tomate.

20 g de sirop d'érable.

20 g de mélasse.

20 g de confiture de fraises.

2 pincées de fleur de sel ou de sel de céleri.

1 cuillerée à soupe de cannelle en poudre.

Gel énergétique green (le moins calorique)

40 ml de thé vert.

20 g de sirop de bouleau.

20 g de sirop de riz.

20 g de marmelade d'oranges.

2 pincées de fleur de sel.

1 cuillerée à soupe de spiruline en poudre.



Versez dans un contenant rigide tel qu'une gourde ou bien dans une flasque souple.

Astuce : Ajustez la consistance du gel en mettant plus ou moins de liquide (thé, jus...).

LE + NUTRITION :

Le gel permet une prise énergétique et glucidique facile dans les sports en mouvement continu (course à pied, triathlon, cyclisme...). Il complète la boisson de l'effort. Il faut toujours l'associer à de l'eau.

En cas de baisse d'énergie, boissons recommandées :

- ✓ 1 l d'eau et 60 g de sucre ou 80 ml de sirop de fruit (type grenadine) + 1 pincée de sel.
- ✓ 1 l de thé, 20 g de miel, 40 g de sucre et des feuilles de menthe.
- ✓ • 1 l d'eau et 60 g de glucose (en vente en pharmacie). Ajoutez du citron pour le goût.
- ✓ • 500 ml d'eau de coco, 250 ml de jus d'ananas, 250 ml d'eau et 20 g de maltodextrine (en vente en pharmacie).

Par forte chaleur ou si vous pratiquez plus de 3 heures de sport, vous pouvez ajouter davantage de sel, à raison de 1 à 2 g de sel (1/2 càc) par litre.


BOISSONS de l'effort :

- Teneur en glucides : La teneur idéale pour la performance se situe entre 60 et 80 g de glucides par litre mais une teneur entre 40 et 90 g/L est acceptable.
- Qualité des glucides : L'index glycémique doit être élevé. Certaines boissons associent plusieurs types de glucides (glucose, fructose, maltodextrine, saccharose) ce qui permet d'augmenter la quantité de glucides exogènes utilisés à l'effort.
- L'idéal est d'associer du glucose ou des maltodextrines (les maltodextrines sont des assemblages de molécules de glucose) et du fructose car avec le glucose, ils utilisent des voies de pénétration intracellulaires différentes.
Attention tout de même à ne pas utiliser trop de fructose en raison du risque de diarrhées.
- 500 à 700 mg de sodium par litre d'eau.
- PH : une ingestion quotidienne et répétée de boisson acide peut provoquer des crampes et douleurs musculaires durant l'effort. Il est donc recommandé d'éviter les boissons trop acides et d'utiliser des boissons dont le PH dépasse 5,5.
- Des protéines peuvent être présentes dans la boisson de l'effort mais c'est rare. Le dosage recommandé est de 1 g de protéines pour 4 g de glucides.
- Vitamines : des vitamines peuvent être ajoutées. Il s'agit principalement de la vitamine B1 (dont la présence est obligatoire en France) et de la vitamine C. La vitamine B1 favorise l'utilisation du glucose et les régimes riches en glucides raffinés peuvent favoriser les carences en vitamine B.

Les composants des boissons de l'effort :

Nom	Descriptif	Index Glycémique	Avantages & inconvénients
Glucose ou Dextrose	Sucre simple	100	Bonne digestibilité mais IG élevé.
Fructose	Sucre simple. Surtout présent dans les fruits et le miel	23	Voies de pénétration intra cellulaires différentes de celles du glucose. IG bas mais risque de diarrhées en cas d'ingestion trop importante.
Saccharose	Sucre de table. Composé d'une molécule de fructose et une de glucose.	68	IG modéré.
Maltodextrine	Obtenu avec l'amidon de la pomme de terre ou du maïs.	105	Optimise la vidange gastrique et évite les troubles digestifs. Par contre IG très élevé.

Quelques aliments de l'effort :

Aliments	Quantité pour apporter 20g de glucide	Index Glycémique	Teneur en sodium	 Avantages/ Inconvénients
Boisson de l'effort	200 à 250ml	Élevé	Souvent bonne	Trop concentré en glucides.
Gel de l'effort	1 gel de 30g	Élevé	Trop basse	Utile en cas de coup de barre ou de fringale. Caféine & Magnésium en +.
Barre de l'effort	1 barre de 30g	Élevé	Trop basse	Voir recette fait maison.
Banane	Les 3/4	Modéré	Trop peu	Riche en potassium. IG bas.
Orange	1 grosse	Bas	Trop peu	Riche en potassium & magnésium.
Fruits secs	30g	Bas pour abricot sec. Modéré pour raisins et figues.		Riche en potassium & magnésium. IG bas.

Après les efforts, 3)

il est recommandé d'avoir toujours sur soi de quoi refournir du sucre à l'organisme en cas de signes d'hypoglycémie,

Si petite hypoglycémie, prévoyez des aliments relativement diététiques :

- 1 fruit riche en sucre (banane, raisin, mangue, cerise, pêche, melon, pastèque).
- Et 1 petite poignée d'oléagineux ou fruits secs riches en sucre (cacahuètes, noix de cajou, pistaches ou figues, raisins secs et dattes séchées).

Si hypoglycémie plus avancée :

Ils sont de bien meilleure qualité que le sucre blanc :

N°1 = Le sucre de coco biologique : Par contre il est aussi calorique que le sucre blanc. Le sucre de coco est issu de la fleur de cocotier. C'est l'édulcorant préféré des adeptes de la cuisine, car il s'accommode parfaitement à la cuisson. Malgré son goût caramélisé, son **indice glycémique est seulement de 35** et il remplace facilement le sucre dans les recettes de desserts (1 dose de sucre de coco pour 1 dose de sucre raffiné). Il est également **riche en minéraux**, ce qui le rend nutritionnellement supérieur au sucre de canne par exemple.

N°2 = Le sucre complet ou Rapadura ou Muscovado : Aussi calorique que le sucre blanc, il est plus **riche en protéines, minéraux** tels que le calcium, le fer, le magnésium et certaines vitamines du groupe B : il est moins raffiné et son taux de saccharose est moins important. Le sucre roux est une variante de sucre complet. Par contre **indice glycémique de 68, autant que le sucre blanc**.

N°3 = Le sirop d'agave. Il est presque aussi calorique que le sucre blanc et provient d'une plante exotique cultivée au Mexique. Pour la transformer en sirop, la plante est chauffée pendant de longues heures ce qui **fait grimper son Index glycémique à 20**. Très concentré en glucose & 70% de fructose, le sirop d'agave pourrait avoir les mêmes travers que le sucre blanc.

Si hypoglycémie importante (jambes en coton et/ou à la limite d'un malaise ou évanouissement) :

Le meilleur moyen d'augmenter assez rapidement son taux de sucre sanguin est d'utiliser un aliment sucré LIQUIDE (boisson).

- Soda sucré (surtout pas light).

- 1 fruit riche en sucre (banane, raisin, mangue, pêche, melon, pastèque, cerise) et un morceau de pain + s'il le faut, 3 à 4 carrés de sucre.

L'alimentation en phase de récupération :

Trop souvent négligée après l'épreuve, l'alimentation a pourtant un rôle essentiel dans la réhydratation, la recharge des réserves glycogéniques, protéiques calcium, sels minéraux, oligo-éléments et l'élimination des « toxines » de fatigue. Les nutritionnistes sont unanimes, votre alimentation est productive tout de suite après votre effort sportif. Ce moment idéal porte le nom de fenêtre métabolique (moins de 30 minutes après l'effort).

Il faudra donc s'alimenter le plus rapidement possible après l'effort pour :

- Reconstituer le stock de **glycogène musculaire**.
- Réinstaurer le stock de glycogène hépatique.
- Réparer les fibres **musculaires**.

Et tout juste après votre séance de sport :
De l'eau bicarbonatée (1 cc bicarbonate de sodium) +
un lait fermenté avec 3 cs de granola maison
+ 1/2 banane et quelques cranberries séchées
(pour les antioxydants).

A quels moments ?

- *Juste après l'entraînement, la collation sportive doit combiner :*
 - Pendant 2 à 4 heures, ingérer toutes les 15 minutes, 150 à 300 ml de boisson de l'effort coupés environ pour moitié d'eau bicarbonatée, pour atteindre 50 à 70 g/l de glucides.
 - Les protéines : lait, boisson protéinée.
 - Les glucides : fruits, 2 carrés de chocolats noirs au minimum à 70% de cacao, 1 petite poignée de fruits secs.
- A partir d'une heure après l'effort, ingérer également des aliments solides apportant des protéines (viande blanche ou rouge).
- Puis, 2 à 4 h après l'arrivée, prendre un repas comportant (apport énergétique) 65% de glucides, 15% de lipides et 20% de protéines.
 - Incorporez des glucides complexes pauvres en glycémie (légumes secs, céréales complètes), des fruits et légumes ;
 - Prévoyez d'y mélanger des protéines (viande blanche, poisson, œuf, tofu).
 - Pensez bien à prévoir une alimentation avec peu d'apports acides. L'exercice physique et la pratique sportive créent des inflammations, donc de l'acidité. (Voir page 194 du guide diététique.)

Considérez que l'apport de protéines et d'acides aminés vous sert à reconstituer votre masse musculaire et à la développer.

ORGANISATION DE 3 JOURNÉES SPORTIVES TYPES

En fonction de votre activité physique du jour,
on prendra de 2 à 5 repas :

- ✓ 2 à 3, si on est inactif toute la journée.
- ✓ 5, si on pratique une activité intense le matin + l'après-midi !

Cas n°1 :

- Si Activité Intense le Matin
+ Réveil entre 6h & 8h _____ 197 à 200

Cas n°2 :

- Si Activité Intense le Matin
+ Réveil après 9h _____ 201 &

Cas n°3 :

- Si Activité Intense l'Après-midi _____ 203 à 205

IDÉES DE REPAS AVANT L'ENTRAÎNEMENT

AU MOINS 2 HEURES
AVANT L'ENTRAÎNEMENT



OMELETTE ET FRUITS



RIZ BRUN ET SALADE DE POULET



SANDWICH DE PAIN À GRAINS ENTIERS
AVEC VIANDÉ MAIGRE ET LÉGUMES

1-2 HEURES AVANT
L'ENTRAÎNEMENT



SMOOTHIE PROTÉINÉ AVEC
BANANE ET PETITS FRUITS



CÉRÉALES DE GRAINS ENTIERS AVEC LAIT



GRIJAU AVEC MORCEAUX
DE BANANES

MOINS D'UNE HEURE
AVANT L'ENTRAÎNEMENT



BARRE PROTÉINÉE



FRUITS



YOGOURT GREC AVEC FRUITS

IDÉES DE REPAS APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

SUR LE POUCE



YOGOURT GREC ET
FRUITS



ORANGE ET
AMANDES



SHAKE DE
PROTÉINES ET
BANANE



CRAQUELINS DE BLÉ
ENTIER ET THON

PLUS LONGUE PRÉPARATION



PITA POULET ET
LÉGUMES



SALADE DE
POULET GRILLÉ



OEUFS ET AVOCAT SUR
PAIN GRILLÉ À
CROÛTE ÉPAISSE



RIZ BRUN ET
THON

Cas N°1

Si SPORT le MATIN (1/4)

+ Réveil entre 6h & 8h :

✓ Petit déjeuner : à prendre avant 8h00.

✓ Réveil musculaire + Digestion pour une durée de 3h à 3h30.

Fin de matinée → début de la séance de sport entre 9h30 et 11h00.

Choix de l'activité avec échauffements :

- Sports d'endurance (course à pied, natation, vélo, rameur, etc.).
- Sports de force et de musculation (avec et sans matériel).
- Circuit cardio-training.

Il faut s'alimenter le plus rapidement possible après l'effort pour :

- Reconstituer le stock de **glycogène musculaire**.
- Réinstaurer le stock de **glycogène hépatique**.
- Réparer les fibres **musculaires**.

Si vous avez fait une très grosse séance avec de longs efforts cardio-vasculaires, prendre tout de suite : →

2 Tartines de Fromages affinés de Brebis et de chèvre.

BOISSONS :

Lait de Kéfir fermenté

Jus de citron avec Gingembre

5 ou 6 olives noires ou vertes.

1 ou 2 œufs pochés.

Au pain Intégral ou de Seigle complet.

1 tartine de poivron cuit sur cottage cheese.

1 tartine de Houmous avec tomates.

Thé vert Matcha avec graines de Chia

PETITS-DÉJEUNERS IDÉAUX

Le premier repas de la journée ne devrait contenir aucun sucre !

1 ou 2 œufs pochés.

Tartine de Sardines avec Tomates ou Concombres.

Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.

Bol de Flocons d'Avoine :
- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.
Avec du Lait fermenté.

Un choix de tartines :
• Filet de bacon.
• Viande des grisons.
• Bresaola.
• Magret de canard (label rouge).

Si vous prévoyez un cardio de plus de 1h30, prendre :

- 1h avant, un petit bol de flocons d'avoines avec du lait fermenté de Kéfir.
- Une barre de céréales faite maison pour vous ravitailler en route.

➔ Voir programmes sportifs, pages 62 à 180

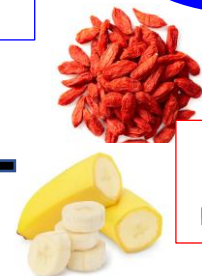
✓ Après la séance → Récupération active : on reste debout et/ou on marche une dizaine de minutes.



De l'eau avec une cc de bi-carbonate de sodium



Une barre de céréales faite maison



1/2 banane + 1 dizaine de baies de goji

19/28

Cas
N°1

Si SPORT le MATIN (2/4)

+ Réveil entre 6h & 8h :

✓ Collation : à prendre entre 10h30 & 11h30 et dans les 30 minutes après l'effort physique. ➔

2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.



1 barre de céréales faite maison.



Ou une part de GÂTEAU faite maison. Voir pages 28 (chocolat) ou 338b (carotte & patate douce)

BOISSONS :



Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).

Tisane d'ortie (Articulations).



Une cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans un peu d'eau tiède. Ceci afin de mieux préparer la digestion du déjeuner du midi.

1 Fruit parmi :
Pamplemousse & Pomelos
Clémentine & Mandarine
Prune
Pomme
Poire
Fruit de la passion



COLLATION si Petit-déjeuner pris & efforts physiques dans la matinée



Dans l'idéal :

7 Amandes
2 Noix du Brésil
9 Pistaches
5 Cerneaux de Noix



1 c-à-s de graines :
- Tournesol
- Lin
- Courge
- Chia ou Psyllium
1 c-à-c de graines :
- Chanvre
- Sésame



Bol de Flocons d'Avoine :
- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.



Lait Fermenté Kéfir ➔
✓ Fruits rouges surgelés.
✓ Graines de chia et/ou psyllium.

Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.



338

✓ Après la douche et au moins 1 heure après les efforts ➔ Étirements (10 à 15 minutes)

Voir pages 26 à 76.

✓ Repas du midi : à prendre entre 12 & 13h ➔

A partir de 1 à 2 heures après l'arrivée :

- Prendre un repas comportant (apport énergétique) 65% de glucides, 15% de lipides et 20% de protéines.
- Incorporez des glucides complexes pauvres en glycémie (légumes secs, céréales complètes), des fruits et légumes ;
- Prévoyez d'y mélanger des protéines (viande blanche, poisson, œuf, tofu).
- Pensez bien à prévoir une alimentation avec peu d'apports acides.

L'exercice physique et la pratique sportive créent des inflammations donc de l'acidité. (Voir page 194 du guide Diététique.)

Cas
N°1

**Si SPORT le MATIN (3/4)
+ Réveil entre 6h & 8h :**

✓ Importance de la sieste, pas trop longue.
Dans l'idéal moins de 30 minutes.

Combien de temps doit durer une sieste



10 à 20
Minutes

Cette petite sieste est idéale pour stimuler la vigilance et l'énergie, disent les experts. Cette longueur vous limite généralement aux stades légers de sommeil lent (absence de mouvements oculaires rapides

30
Minutes

Certaines études montrent que ce long somme peut entraîner une inertie du sommeil, une gueule de bois comme le sentiment d'être sonné qui dure jusqu'à 30mn après le réveil, avant les bénéfices réparateurs de la sieste apparaissent.

60
Minutes

Cette sieste est la meilleure pour aider à se souvenir des faits, des visages et des noms. Inconvénient : une légère somnolence au réveil.

90
Minutes

Il s'agit d'un cycle complet de sommeil, c'est à dire les stades légers et profonds, y compris le sommeil à mouvements oculaires rapides, généralement assimilé au stade de rêve. Cela conduit à l'amélioration de la mémoire émotionnelle et procédurale (comme faire du vélo) et la créativité. Une sieste de cette longueur évite généralement l'inertie du sommeil, rendant ainsi le réveil plus facile.

25 tâches ménagères qui brûlent 100 calories

12 minutes de  transport des courses à l'étage	15 minutes de  déplacement de meubles de maison	18 minutes de  nettoyage des gouttières	18 minutes de  tonte de la pelouse	20 minutes de  ratissage de la pelouse
25 minutes de  nettoyage/ménage	25 minutes de  passage d'aspirateur	30 minutes de  jardinage	30 minutes de  peinture des murs	30 minutes de  jeu avec les enfants
30 minutes de  sortie des poubelles	35 minutes de  époussetage	35 minutes de  nettoyage de la table	35 minutes de  rangement	35 minutes de  nettoyage des toilettes
38 minutes de  repassage	40 minutes de  courses	40 minutes de  vaisselle	44 minutes de  pliage de vêtements	44 minutes de  préparation de repas
45 minutes de  changement d'ampoules	45 minutes de  confection de vêtements à la main	60 minutes de  tricoter	60 minutes de  bercer bébé	60 minutes de  scrapbooking

Dans l'après-midi, restez un maximum de temps en mouvement et au bout de 1 heure sans bouger :

- Faire du ménage ou du bricolage.
- Laver sa voiture.
- Aller marcher 20 à 30 minutes.
- Faire des étirements et/ou assouplissements.

Cas
N°1

Si SPORT le MATIN (4/4)

+ Réveil entre 6h & 8h :

✓ **Goûter** : à prendre entre **15h30 & 16h30** →

2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.
Ou
1 barre de céréales faite maison.

Sucré



1 Fruit parmi :
Pamplemousse & Pomelos
Clémentine & Mandarine
Prune
Pomme
Poire
Fruit de la passion



BOISSONS :



Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).

Tisane d'ortie (Articulations).



Une cuillère à soupe

1 tartine de poivron cuit sur cottage cheese.



1 tartine de Houmous avec tomates.



Salé

Tartine de Sardines avec Tomates ou Concombres.



1 œuf poché.



Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.



Salé

GOÛTERS IDÉAUX
Sucré (si efforts physiques en début d'après-m)



Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.

Dans l'idéal :
7 Amandes
2 Noix du Brésil
9 Pistaches
5 Cerneaux de Noix

+

1 c-à-s de graines :
- Tournesol
- Lin
- Courge
- Chia ou Psyllium
1 c-à-c de graines :
- Chanvre
- Sésame



Bol de Flocons d'Avoine :
- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.

+

Lait Fermenté Kéfir →
✓ Fruits rouges surgelés.
✓ Graines de chia et/ou psyllium.

Sucré

Ou une part de GÂTEAU faite maison. Voir pages 28 (chocolat) ou 338b (carotte & patate douce)



347

➤ Petite marche ou mini-activité digestive.

✓ **Repas pour le soir** : entre **18h & 19h**.
Menus pour participer à la récupération et à un meilleur sommeil. →

Idéalement, un repas minceur pour le soir doit être composé de :

- 200 à 250 g de légumes : crudités, légumes cuits ou soupe.
- 100 à 125 g de protéines maigres : volaille, poisson, œufs, tofu fermenté, légumineuses.
- 120 à 150 g de céréales complètes : quinoa, pâtes complètes, riz complet, etc.
OU 40 g de pain intégral au levain.
- 125 g de yaourt « maison » → Sans sucres.
- Une source d'acides gras de qualité : 5 ml d'huile végétale (olive et/ou colza), 15 g d'oléagineux, etc.

Le repas du soir est le seul qu'on peut sauter sans risque de perturbation au niveau métabolique.

Cas
N°2

Si SPORT le MATIN (1/2)

+ Réveil après 9h :

✓ Petit-Déjeuner : avant 10h00 →

Pour le sport, 3 solutions :

- 1) Je conseillerais, à ce moment de réveil, de faire plutôt du sport l'après-midi.
- 2) Ou faire son activité à midi.
- 3) Ou si vous êtes capable de faire une activité physique à jeun.

A savoir tout de même qu'à ce moment-là, vous n'aurez pas laissé suffisamment de temps aux muscles pour se « réveiller ». A l'exécution de votre activité, votre performance physique sera alors forcément en diminution.

✓ Réveil musculaire + Digestion pour une durée de 3h à 3h30.

OU 2) Faire son activité à 12h.

Si vous avez fait une très grosse séance avec de longs efforts cardio-vasculaires, prendre tout de suite : →

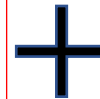
✓ Déjeuner : entre 13h30 & 14h

✓ Après la douche et au moins 1 heure après les efforts → Étirements (10 à 15 minutes)

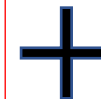
Prendre les mêmes propositions que ci-dessus mais allégez la quantité de nourriture



De l'eau avec une cc de bicarbonate de sodium



Une barre de céréales faite maison



½ banane + 1 dizaine de baies de goji

Voir pages 26 à 76.

OU 3) Faire son activité à jeun entre 9h & 10h

✓ **Collation** : à prendre entre 11h & 11h45 et dans les 30 minutes après l'effort physique. →

<p>2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.</p>   	<p>1 barre de céréales faite maison.</p>  <p>Ou une part de GÂTEAU faite maison. Voir pages 28 (chocolat) ou 338b (carotte & patate douce)</p>	<p>BOISSONS :</p>  <p>Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).</p>  <p>Tisane d'ortie (Articulations).</p>	<p>BOISSONS :</p>  <p>Une cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans un peu d'eau tiède. Ceci afin de mieux préparer la digestion du déjeuner du midi.</p>	<p>1 Fruit parmi : Pampleousse & Pomelos Clémentine & Mandarine Prune Pomme Poire Fruit de la passion</p> 
 <p>Dans l'idéal : 7 Amandes 2 Noix du Brésil 9 Pistaches 5 Cerneaux de Noix</p> <p>+ :</p> <p>1 c-à-s de graines : - Tournesol - Lin - Courge - Chia ou Psyllium 1 c-à-c de graines : - Chanvre - Sésame</p>		<p>COLLATION si Petit-déjeuner pris & efforts physiques dans la matinée</p>	  <p>Bol de Flocons d'Avoine : - Irlandais. - Gros Flocons. - Son d'avoine.</p> <p>+ :</p> <p>Lait Fermenté Kéfir → ✓ Fruits rouges surgelés. ✓ Graines de chia et/ou psyllium.</p>   <p>338</p> <p>Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.</p>	

✓ **Déjeuner** : entre 13h & 14h

Pour l'après-midi, même Programme que celui vu dans le cas précédent

✓ **Petit-Déjeuner** : à prendre avant 9h sinon, si c'est après, allégez la quantité de nourriture !

Restez un maximum de temps en mouvement et au bout de 1 heure sans bouger :

- Faire du ménage ou du bricolage.
- Laver sa voiture.
- Aller marcher 20 à 30 minutes.
- Faire des étirements et/ou assouplissements.

✓ **Pas de collation** s'il n'y a pas eu d'activité physique dans la matinée.

✓ **Déjeuner** : entre 12h & 13h

✓ Importance de la sieste, pas trop longue. Dans l'idéal moins de 30 minutes.

25 tâches ménagères qui brûlent 100 calories

12 minutes de  transport des courses à l'étage	15 minutes de  déplacement de meubles de maison	18 minutes de  nettoyage des gouttières	18 minutes de  tonte de la pelouse	20 minutes de  ratissage de la pelouse
25 minutes de  nettoyage/ménage	25 minutes de  passage d'aspirateur	30 minutes de  jardinage	30 minutes de  peinture des murs	30 minutes de  jeu avec les enfants
30 minutes de  sortie des poubelles	35 minutes de  époussetage	35 minutes de  nettoyage de la table	35 minutes de  rangement	35 minutes de  nettoyage des toilettes
38 minutes de  repassage	40 minutes de  courses	40 minutes de  vaisselle	44 minutes de  pliage de vêtements	44 minutes de  préparation de repas
45 minutes de  changement d'ampoules	45 minutes de  confection de vêtements à la main	60 minutes de  tricoter	60 minutes de  bercer bébé	60 minutes de  scrapbooking

✓ Digestion :
pour une durée de 3h à 3h30.

Début d'aprèm → **Séance de sport** à démarrer
entre **15h & 15h30**.

Choix de l'activité avec échauffements :

- Sports d'endurance (course à pied, natation, vélo, rameur, etc.).
- Sports de force et de musculation (avec et sans matériel).
- Circuit cardio-training.

Si vous faites votre sport **après 17h** :

- ✓ Vous prendrez un petit goûter vers 15h et une mini collation après votre sport !
- ✓ Et si vous dînez après 19h30, mangez très light

Si vous prévoyez un cardio de plus de 1h30, prévoyez

- 1h avant, un petit bol de flocons d'avoines avec du lait fermenté de Kéfir.
- Une barre de céréales faite maison pour vous ravitailler en route.

Voir programmes sportifs, pages 62 à 180

Il faut s'alimenter le plus rapidement possible après l'effort pour :

- Reconstituer le stock de **glycogène musculaire**.
- Réinstaurer le stock de **glycogène hépatique**.
- Réparer les fibres **musculaires**.

✓ Après la séance → Récupération active :
on reste debout et/ou on marche une dizaine de minutes.

Si vous avez fait une très grosse séance
avec de longs efforts cardio-vasculaires,
prendre tout de suite : →



De l'eau avec
une cc de bi-
carbonate de
sodium



Une barre de
céréales faite
maison



$\frac{1}{2}$ banane +
1 dizaine de
baies de goji

✓ Après la douche et au moins 1 heure après les efforts → **Étirements** (10 à 15 minutes)

Voir pages 26 à 76.

✓ **Goûter** : à prendre entre **15h30 & 16h15** →

<p>2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao. Ou 1 barre de céréales faite maison.</p> <p>Sucré</p> <p>1 Fruit parmi : Pamplemousse & Pomelos Clémentine & Mandarine Prune Pomme Poire Fruit de la passion</p>	<p>BOISSONS :</p> <p>Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).</p> <p>Tisane d'ortie (Articulations).</p> <p>Vinaigre de cidre 75 cl</p> <p>Une cuillère à soupe</p>	<p>1 tartine de poivron cuit sur cottage cheese.</p> <p>1 tartine de Houmous avec tomates.</p> <p>Salé</p> <p>Tartine de Sardines avec Tomates ou Concombres.</p> <p>1 œuf poché.</p> <p>Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.</p>
--	--	---

GOÛTERS IDÉAUX
Sucré (si efforts physiques en début d'après-m)

<p>Salé</p> <p>Dans l'idéal :</p> <ul style="list-style-type: none"> 7 Amandes 2 Noix du Brésil 9 Pistaches 5 Cerneaux de Noix <p>+</p> <p>1 c-à-s de graines :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tournesol - Lin - Courge - Chia ou Psyllium <p>1 c-à-c de graines :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chanvre - Sésame 	<p>Sucré</p> <p>Bol de Flocons d'Avoine :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Irlandais. - Gros Flocons. - Son d'avoine. <p>+</p> <p>Lait Fermenté Kéfir →</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Fruits rouges surgelés. ✓ Graines de chia et/ou psyllium. <p>Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.</p> <p>Ou une part de GÂTEAU faite maison. Voir pages 28 (chocolat) ou 338b (carotte & patate douce)</p> <p>347</p>
---	--

✓ **Repas pour le soir** : entre **18h & 19h**.
Menus pour participer à la récupération et à un meilleur sommeil. →

Idéalement, un repas minceur pour le soir doit être composé de :

- 200 à 250 g de légumes : crudités, légumes cuits ou soupe.
- 100 à 125 g de protéines maigres : volaille, poisson, œufs, tofu fermenté, légumineuses.
- 120 à 150 g de céréales complètes : quinoa, pâtes complètes, riz complet, etc.
OU 40 g de pain intégral au levain.
- 125 g de yaourt « maison » → Sans sucres.
- Une source d'acides gras de qualité : 5 ml d'huile végétale (olive et/ou colza), 15 g d'oléagineux, etc.

Le repas du soir est le seul qu'on peut sauter sans risque de perturbation au niveau métabolique.

Les conseils pour perdre de la masse grasse & mincir efficacement et durablement

1) De quelle façon faire du sport pour utiliser vos graisses comme source d'énergie :

- ❑ L'énergie provenant des graisses (lipolyse) est quant à elle utilisée en parallèle du sucre mais en très faible quantité ! Mais lorsque les réserves de sucres s'épuisent, les graisses qui se trouvent dans le sang sont davantage brûlées.

Exemples :

Déjà, il ne faut pas que le sang soit trop chargé en sucres !

- Après 40 minutes de marche rapide, les graisses brûlées représentent 50% de l'énergie.
- Au-delà d'1 heure, 70%.
- Et pour plus de 3 heures, ça sera optimal, soit à 80%.

- ❑ Et pour utiliser les réserves de glycogène (Les réserves d'énergie en sucre (glycogène) sont limitées à environ 90 minutes d'efforts intenses) ou environ 4 h à 55% de la VO2 max (consommation maximale d'oxygène) afin d'éviter que le sucre rajouté par l'alimentation ne se transforme en graisse, il faudrait aussi que l'on fasse tous les jours : **Un effort de résistance (muscu) ou un cardio soutenu pdt au moins 45 minutes.**

La preuve qu'on n'a pas besoin de sucres c'est que notre corps peut synthétiser du glycogène à partir des protéines, et peut utiliser les lipides comme source d'énergie.

Ces conseils sont très exigeants, ne faites pas non plus tous ces efforts d'un coup et en excès car vous risquez de vous écoeurer et de vous blesser !!!

2) De quelle façon s'alimenter et comment s'activer dans la journée :

Pour perdre de la masse grasse (mincir) efficacement et rapidement, il conviendrait :

De changer ses habitudes alimentaires, c'est l'élément le plus important :

- Suivre les 7 conseils pour diminuer l'indice glycémique de vos aliments.
- Éviter toutes sortes de sucres (préparez une quantité de féculents en fonction de votre activité physique) et limiter les mauvaises graisses.
- Mangez à heures fixes, ne sautez pas de repas (3 à 5 par jour en fonction de nos activités physiques) et éviter les grignotages.

De bouger le plus possible dans la journée :

- ✓ Être actif au moins 3 ou 4 heures dans la journée (marche, ménage, tâches quotidiennes, etc...) → les graisses seront davantage brûlées.
- ✓ Et essayer de faire au moins 40 minutes d'activité intense (course à pied, renforcement musculaire, vélo, rameur, etc...) → Ce sont les sucres qui sont consommés.

Alors qu'est-ce-que ça veut dire tout ça ? C'est que si vous mangez moins de sucres et lorsque vous faites un effort physique, les muscles et les organes vont transformer ses graisses en carburant. D'où diminution de la masse grasseuse.



Il faut arriver à lutter contre le grignotage compulsif :

Au niveau compensatoire, la pomme et certains aliments riches en Oméga 3 pourraient se révéler bénéfiques à intégrer dans son alimentation : les poissons gras (saumon, maquereau, sardines...), l'avocat, l'huile de colza, les noix, les amandes