

Manger sainement au quotidien une clé vers la vitalité



ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

asptt.com



Nutrition
by ASPTT





L'INTÉRÊT DU PETIT-DÉJEUNER

- C'est le premier repas de la journée : il réhydrate et recharge les besoins du corps après une nuit sans manger.
- Il permet de maintenir une énergie jusqu'au déjeuner.



Si je n'ai aucun appétit le matin, je peux prendre un fruit et un produit laitier au réveil puis des oléagineux (amandes, noix, pistaches, noisettes, arachides...) à la pause du matin.

Un petit-déjeuner idéal

Trois familles alimentaires sont représentées



Un produit laitier



Un produit céréalier



Un fruit



J'ajoute une boisson sans sucre pour m'hydrater.

J'évite de consommer trop de thé et de café à cause des effets stimulants et des risques de troubles digestifs.



Les produits sucrés sont optionnels et à consommer modérément.

Les jus de fruits qui ne sont pas "pur jus", les boissons aromatisées aux fruits, les nectars de fruits et les yaourts aux fruits sont considérés comme des produits sucrés.



SI J'AI UNE PETITE FAIM

Je remplace les produits céréaliers par les oléagineux





L'INTÉRÊT DE CETTE COLLATION

- Elle répartit les apports afin d'éviter les grignotages déséquilibrés.
- Elle permet un apport d'énergie facilement digestible pour la pratique sportive.

Les collations ne sont pas que pour les enfants

Il est recommandé de prendre une collation lorsque les 2 repas principaux sont espacés de plus de 5h.

La prise de collation se réalise 1h30 avant un entraînement.

Une collation avant un effort d'intensité moyenne



Eau à volonté



un produit laitier un oléagineux un produit fruitier

Par exemple : de l'eau, un fromage blanc, des amandes et des fraises.

Une collation avant un effort d'intensité élevée



Eau à volonté



un produit laitier un produit céréalier un produit fruitier

Par exemple : de l'eau, un verre de lait, des flocons d'avoine et une compote de pommes.



S'il y a une sollicitation importante des muscles, je peux consommer une portion de viande, de poisson ou d'œuf.



S'il y a une forte dépense d'énergie, je peux consommer un produit sucré comme du miel ou de la confiture.





L'INTÉRÊT DE CETTE COLLATION

- Elle restaure les pertes en nutriments lors de l'activité afin de mieux récupérer.

On parle de "fenêtre métabolique" : 30 minutes après l'effort

- Soit je prends un repas équilibré dans l'heure qui suit la pratique sportive.
- Soit je prends une collation si le repas est à plus de 1h30.

La composition d'une collation

Une collation après un effort d'intensité moyenne



Eau à volonté



un produit laitier

ou



viande, poisson ou œuf



un produit fruitier

Par exemple : de l'eau, un yaourt à boire et des fraises ou un smoothie.

Une collation après un effort d'intensité élevée



Eau à volonté



un produit laitier

ou



viande, poisson ou œuf

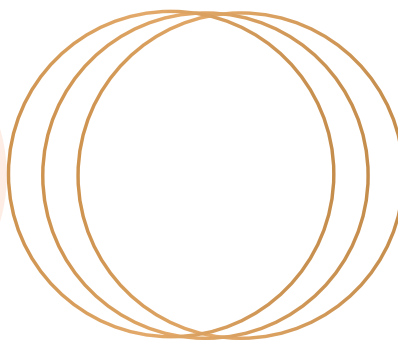


un produit céréalié



un produit fruitier

Par exemple : de l'eau, du blanc de poulet, deux tranches de pain complet et une banane.





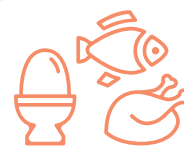
CINQ FAMILLES ALIMENTAIRES SONT PRÉSENTES ET EN BONNE PROPORTION



Eau à volonté



2 portions de légumes



1 portion de viande ou de poisson ou d'œuf



1 portion de produits céréaliers (pâtes, riz, semoule...)



1 produit laitier



1 fruit



Pain + produits sucrés sont optionnels

La prise du déjeuner doit durer 30 minutes



Prendre le temps de manger et bien mastiquer afin de digérer efficacement et éviter les coups de fatigue d'après repas.



Le déjeuner peut être pris en récupération dans les 30 minutes après un entraînement et/ou 3 heures avant le début d'une activité physique.

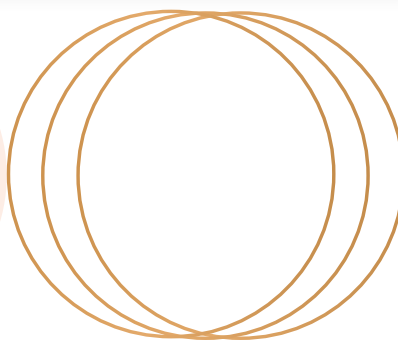


Une entrée pratique et facile

Souvent les produits crus contiennent plus de nutriments, plus de vitamines, plus de minéraux et plus de fibres.

Il est utile d'intégrer une entrée lorsque le plat principal n'est pas équilibré.

Par exemple : Je mange une entrée avec des légumes s'il n'y en a pas dans mon plat principal.





Appelées aussi légumes secs, voici quelques exemples de légumineuses : les haricots (rouges, noirs, blancs), les pois chiches, les lentilles (vertes, rouges, brunes, corail), les pois cassés, les fèves, les petits pois, les pois noirs, les pois chinois, les pois carrés, le soja, les pois chiches noirs, les haricots pinto, les pois azuki, les haricots de soja noirs, les fèves égyptiennes.

LES LÉGUMINEUSES DIVERSIFIENT L'ALIMENTATION

- Elles sont une alternative à la viande, au poisson et aux œufs (VPO).
- Elles sont une alternative aux produits céréaliers (pâtes, riz, semoule...).



1 portion de VPO et de légumineuses
2 portions de légumes



2 portions de légumineuses
2 portions de légumes



1 portion de produits céréaliers, de légumineuses
2 portions de légumes



Préparation

- Tremper les légumineuses pendant quelques heures pour réduire le temps de cuisson et faciliter leur digestibilité.
- Pour réduire les flatulences, bien rincer les légumineuses après le trempage et incorporer dans la cuisson des épices comme du cumin, du fenouil ou de l'anis étoilé.

Les avantages nutritionnels



Riches en protéines végétales

Elles favorisent la croissance, la réparation des tissus et le maintien de la masse musculaire.



Riches en fibres

Elles favorisent la digestion, régulent le transit intestinal et aident à maintenir un niveau de sucre stable.



Sources de glucides complexes

Elles gèrent le taux de glycémie, maintiennent l'énergie et offrent une satiété plus longue.



Sources de vitamines et de minéraux

Elles apportent de la vitamine B, K, A ainsi que du fer, du zinc, du magnésium et du potassium.





LES FÉCULENTS (PRODUITS CÉRÉALIERS) SONT À MAINTENIR LE SOIR

- Ils facilitent le sommeil grâce à la présence de tryptophane qui stimule la mélatonine (hormone du sommeil).
- Ils produisent un relâchement musculaire et une détente générale par leur richesse en vitamine B.
- Ils favorisent la satiété qui permet de limiter le grignotage le soir.
- Aucun aliment ne fait grossir ou maigrir avant de dormir !



Le dîner et la pratique sportive

Le dîner peut être pris en récupération dans les 30 minutes post-effort et 2 heures avant le coucher.

Il est possible de fractionner le dîner en prenant une collation avant la pratique sportive (dessert du dîner) et le reste du repas après ou de prendre une petite quantité du repas avant et le reste après l'effort.

La prise du dîner doit durer au moins 30 minutes



Prendre le temps de manger et bien mastiquer afin de digérer efficacement et éviter les coups de fatigue d'après repas.



Éviter les repas copieux le soir car ils peuvent perturber votre sommeil et rendre la digestion plus difficile.





IG : INDICE GLYCÉMIQUE

- C'est une mesure de la rapidité avec laquelle un aliment fait monter le taux de sucre dans le sang.
- Les aliments qui ont un indice glycémique bas sont digérés lentement. Ils permettent de maintenir une satiété tout au long de la journée.
- Les aliments à IG élevé sont digérés rapidement. Cela peut provoquer des pics de sucre dans le sang, suivis d'une chute brutale, ce qui peut contribuer aux grignotages et à la prise de poids ainsi qu'à augmenter le risque de maladies métaboliques tel que le diabète.

Découvrez la vidéo pour en savoir plus



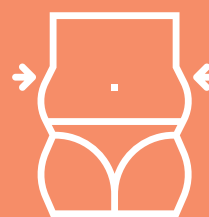
L'intérêt des aliments à indice glycémique bas



Ils provoquent une sensation de rassasiement durable, réduisant les fringales et les envies de sucre.



Ils maîtrisent la sécrétion d'insuline produite par le pancréas par leurs propriétés anti-inflammatoires.



Ils diminuent le stockage des graisses en réduisant la sécrétion d'insuline, un atout pour la perte de poids.



Attention aux produits industriels

Il est conseillé de limiter la consommation d'aliments industriels (souvent transformés) au profit d'aliments plus naturels tels que des fruits, des légumes, des céréales complètes, des légumineuses et des protéines maigres.

Les produits naturels ont tendance à avoir un IG plus bas et à être plus bénéfiques pour la santé.





PRIVILÉGIER LES ALIMENTS AVEC UN INDICE GLYCÉMIQUE BAS

- Les aliments riches en fibres freinent l'absorption du sucre.
Ex. : Les légumes et les féculents complets
- Les aliments cuits "al dente" (les produits trop cuits augmentent l'indice glycémique).
Ex. : L'indice glycémique des pâtes froides est inférieur à celui des pâtes chaudes
- Les aliments à l'état brut car l'indice glycémique augmente à chaque opération sur les aliments (mixer, couper, cuire, mélanger...).
Ex. : L'indice glycémique des pommes de terre à l'eau est inférieur à celui de la purée

Les petits conseils du quotidien



Privilégier les légumes comme base de l'alimentation et limiter les produits non complets (pâtes, riz, pain...).



Privilégier les cuissons douces et courtes (par exemple : la cuisson à la vapeur).



Privilégier les produits bruts, qu'on cuisine soi-même. Éviter les produits industriels qui ont un processus de transformation plus fort, des ajouts de sucre et d'additifs.



Opter pour les associations : un aliment à indice glycémique élevé avec un indice glycémique bas, ce qui est égal à une assiette à indice glycémique moyen.

Pour les collations

**Avant un entraînement
privilégier les produits à IG bas**

Cela maintient un niveau d'énergie plus stable et sur la durée de l'exercice.

**Après un entraînement
privilégier les produits à IG élevé**

L'énergie est libérée plus rapidement, ce qui peut être utile pour la récupération après un effort intense.

