



L'alimentation sportive
au quotidien
et lors de compétitions



Introduction

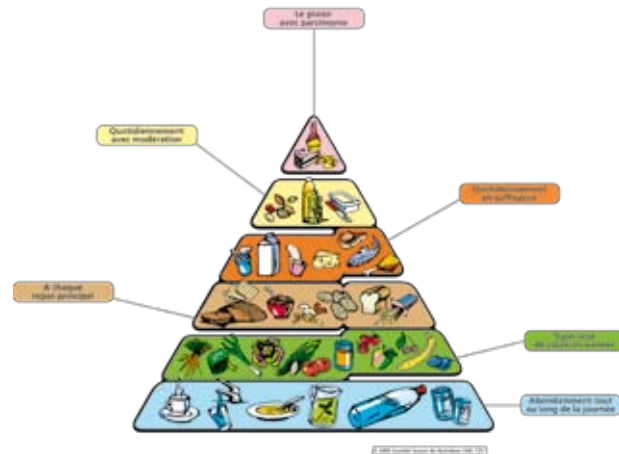
Se nourrir de façon équilibrée, boire en assez grande quantité et bouger suffisamment: telles sont les pièces maîtresses d'une vie saine. Pour être en mesure d'accomplir les performances sportives voulues au bon moment, il est très important pour les sportives et les sportifs de savoir comment s'alimenter aussi bien que possible.

Dans cette brochure sur l'alimentation sportive, vous trouverez des recommandations diététiques sur l'alimentation idéale au quotidien, avant, pendant et après l'effort.

Il faut également tenir compte des exigences variables des différentes activités sportives, mais surtout des préférences et tolérances de chaque personne.

Alimentation de base

Les recommandations de la pyramide alimentaire s'adressent à des adultes actifs et en bonne santé. Elles assurent un apport suffisant en énergie ainsi qu'en éléments nutritifs vitaux.



Les sportives et sportifs (dès 5 heures de sport hebdomadaires) ont des besoins plus élevés en énergie, en éléments nutritifs et en liquide. Enfin, le respect de la pyramide alimentaire est la base de performances sportives durables et d'une bonne récupération.

Avant l'effort



En particulier dans les sports d'endurance, la plus grande quantité possible de glucides doit être disponible dans les muscles (glycogène) au moment de l'effort.

Le plein de glucides

1 à 2 jours avant l'effort
Faire le plein de glucides signifie remplir au maximum leurs réserves pour une performance optimale.

- Tout particulièrement pour des efforts de plus de 90 minutes.
- Apport plus élevé en glucides (7 à 12 g de glucides pauvres en fibres par kg de masse corporelle et par jour).

Alimentation normale ou plein de glucides



Avant le départ

- Pour les sports d'endurance, prendre un dernier grand repas 3 à 4 heures avant l'effort (si possible riche en glucides, pauvre en fibres et en graisses).
- 1 à 2 heures avant le départ, manger au besoin un petit en-cas riche en glucides.
- ½ h avant l'effort, absorber une boisson riche en glucides.
- Le plus important est de choisir des plats et des boissons que l'on connaît et digère bien.

Pendant l'effort



Boisson

- Dans tous les cas, il est impératif de boire suffisamment.
- La quantité de référence se situe entre 0,4 et 0,8 litre de liquide par heure d'effort.

Idée de recette

1 litre d'eau
30 g de sirop
30 à 40 g de maltodextrine
1 g de sel de cuisine

1 litre de thé
30 g de sucre
30 à 40 g de maltodextrine
1 g de sel de cuisine
jus de citron (facultatif)

Une bonne boisson sportive doit

- Hydrater avec de l'eau
- Fournir des glucides (qui aident à repousser la fatigue)
- Apporter du sodium (pour compenser la transpiration)
- Être digeste

Lors d'efforts de longue durée, il faut non seulement boire régulièrement mais aussi manger des glucides faciles à digérer, par ex. des bananes mûres ou des barres de céréales.

Après l'effort



Se régénérer

Après l'effort, il est important de remplir aussi rapidement que possible les réserves d'énergie (surtout celles de glycogène) et de réhydrater le corps.

Relancer la synthèse du glycogène

- Dans les premières 30 minutes après la fin de l'effort, absorber 1 g de glucides rapidement assimilables par kg de poids corporel.
- Répéter cette prise de glucides toutes les heures jusqu'au repas principal suivant.
- Dans les 24 heures après l'effort, absorber au total 7 à 10 g de glucides par kg de poids corporel.
- Intégrer des protéines rapidement assimilables.

Se réhydrater

Après l'effort, boire beaucoup (év. des boissons sportives) pour compenser la perte de liquide.

familia Champion®

Les personnes qui pratiquent régulièrement le sport, même à haut niveau, ou celles qui veulent simplement être actives et efficaces doivent adopter une alimentation conforme à leurs besoins et complète.

familia Champion® est un **aliment sain** pour toutes celles et tous ceux qui visent à améliorer leurs performance. La formule exclusive Energy Plus de familia Champion® aide à **donner le meilleur** de soi-même. Largement constituée de différents glucides, vitamines et minéraux, elle permet de **recharger idéalement les réserves d'énergie**. Les hydrates de carbone des céréales, à assimilation lente, offrent une **sensation durable de satiété** sans alourdir l'estomac. Simultanément, les hydrates de carbone à assimilation rapide, sous forme de glucose, fournissent une **énergie immédiate**. familia Champion® assure une préparation idéale pour la performance comme pour un rétablissement rapide et un temps de récupération plus court. Le plein d'énergie naturelle, jour après jour.

Comme un grand nombre de sportives et sportifs suisses de haut niveau, misez sur familia Champion® et sa formule Energy Plus. Développé par bio-familia SA, avec des sportifs ainsi que des spécialistes en diététique, pour les véritables champions.



familia 
Champion

familia Champion®
pour sportifs et autres champions:
le plein d'énergie naturelle

**Vous avez des questions concernant
l'alimentation sportive?**
fragen@bio-familia.com

bio-familia SA, 6072 Sachseln, www.bio-familia.com