

Fiche pratique proposée par Elia et Aminata, volontaires service civique, dans le cadre de leurs missions 2019-2020 au sein de l'ASPTT BESANCON

**B**ien manger, c'est la santé ! Manger de tout et avec modération est la clef d'une alimentation saine : fruits et légumes, féculents, viande, produits laitiers, etc... Chaque nutriment (substance directement assimilable par notre corps) a son importance. Cependant, un corps en pleine croissance n'a pas les mêmes besoins qu'un corps adulte, d'autant plus lorsque l'on pratique un sport.



### Petite introduction aux différents nutriments...

**Les glucides** : qualifiés de « sucres », ce sont eux qui fournissent l'énergie nécessaire au corps humain.

Ils peuvent être :

- « **rapides** », c'est-à-dire qu'ils donnent de l'énergie très rapidement mais que leur effet s'estompe très vite ;
- « **lents** » et contrairement aux sucres rapides, ils permettent de tenir plus longtemps sans manger et donnent beaucoup d'énergie.

La première catégorie se retrouve dans les fruits, le chocolat, le miel, le pain, les sucreries... la seconde, elle, est présente dans les pâtes, le riz, les céréales complètes ou encore les pommes-de-terre : ce sont les féculents.

**Les lipides** apportent le plus de calories (c'est ce qui permet de quantifier l'énergie apportée au corps). Ils permettent, entre autres, la production d'énergie mais aussi le bon fonctionnement du système nerveux. Ce sont les constituants majeurs des graisses !

Ils sont notamment présents dans les huiles végétales, les fruits secs, le beurre mais aussi la viande, le poisson, le lait et les œufs.

**Les protides** ou protéines, notre corps en est entièrement fait : os, sang, peau, ongles, muscles, organes, cellules, ... ils fournissent tous les matériaux indispensables à la constitution de notre organisme ! Viandes, œufs, poisson, produits laitiers mais aussi certains légumes (lentilles, pois chiche, soja, ...) en sont riches.

**Les minéraux** sont indispensables au bon fonctionnement du corps humain. Qu'ils soient présents en « grande » quantité (ce sont les « sels minéraux ») ou très petite quantité (les « oligo-éléments »), ils interviennent dans énormément de fonctions corporelles !

On les trouve dans beaucoup de produits de la mer, l'eau minérale, les fruits secs ou frais.



### Les vitamines

Essentielles pour notre corps, elles jouent un rôle majeur dans le fonctionnement de nos cellules...

Et ce qu'il y a de bien avec elles, c'est qu'on les retrouve absolument partout !



**Les fibres...** ce sont des résidus d'aliments végétaux qui n'apporte pas de calories, donc pas d'énergie et qu'on ne les digère pas ! Mais alors, à quoi servent-elles ? Eh bien au bon transit intestinal ! Elles sont essentielles à la digestion, stimulent le système immunitaire et participent à bien d'autres fonctions comme la régulation du taux sucre dans le sang. Elles sont présentes notamment dans les fruits et légumes verts.



## Comment s'alimenter avec la pratique sportive...

En pleine croissance, il faudrait manger idéalement :

- 3 à 4 produits laitiers/jour.
- 3 à 4 fruits/jour.
- 1 légume ou assimilé/jour.
- 2 à 4 légumes secs/mois (lentilles, flageolets, pois...)
- 1 féculent fris/semaine au maximum.
- 1 à 2 rations protéinées/jour (viande, poisson, œufs, jambon...).
- Poissons et produits de la mer... le plus souvent.



## Et avant le sport ?

Il faut plutôt privilégier les féculents ! Sources de sucres lents, ils vont permettre à notre corps de tenir tout au long de l'effort. Cependant, attention à ne pas trop manger ! Cela risquerait de causer des troubles digestifs pendant l'exercice.



## Bien s'hydrater, c'est important !

Nous sommes composés à 70% d'eau et il est essentiel de boire au grand minimum 1,5 litres par jour. Une bonne hydratation stimule le système immunitaire, améliore l'élimination des toxines présent dans le corps et permet une meilleure récupération lors d'un exercice ! Ainsi, on évite les crampes, les courbatures et les blessures musculaires.

Le petit-déjeuner est très important et il ne faut en aucun cas le sauter ! Fruits ou jus de fruits frais, laitage, céréales complètes et/ou pain (idéalement complet) sont fortement conseillés dans la composition de ce premier repas.

Le déjeuner et le dîner doivent être équilibrés. Ils apportent les protéines et vitamines nécessaires à la croissance : privilégier viande, œuf, pain, laitage, légumes et féculents (riz, semoule, pâtes, pomme-de-terre, ...).

Les « encas » de milieu de matinée et d'après-midi peuvent venir palier à la faim et être composé d'un laitage, d'une barre de céréales ou encore de fruits secs.

**ATTENTION :** nous ne sommes en aucun cas nutritionnistes ! Ces informations sont tirées d'articles, chaque individu a des besoins différents et il est donc nécessaire d'adapter l'alimentation en fonction de chacun.

*« Que ton alimentation soit ta première médecine. » Hippocrate*