



Bonjour, je m'appelle Emeline.

Je suis diététicienne.

Vous trouverez dans ces quelques pages des conseils d'alimentation pour « garder la pêche » tout en pratiquant votre sport.

🕒 **Je vous recommande de faire de l'activité physique tous les jours.**

Comme :

- Du sport : football, roller, basket-ball...
- De la marche rapide.
- Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalator.
- Faire les trajets courts à pied ou à vélo plutôt qu'en voiture ou en scooter.
- Descendre une station de bus ou de métro avant.



🕒 **Il vous faut boire 1,5 litre d'eau par jour.**

Pour le plaisir, il est possible de s'autoriser 1 ou 2 verres de boissons sucrées et de préférence light. (Préférer les jus 100% jus de fruits.)







↻ **Dans vos repas de tous les jours, essayez de limiter la consommation des :**

- Aliments gras (fast-food, plats cuisinés...)
- Pâtisseries, crème dessert, viennoiseries, glace, chocolat...
- Sel (préférer le sel iodé)
- Boissons sucrées (à consommer occasionnellement)

Gras + sucre = favorise le stockage de graisses



↻ **Evitez les grignotages**

- barres chocolatées
- gâteaux,
- bonbons,
- chips,
- fruits secs,
- charcuteries grasses,
- sodas...







Les 7 familles d'aliments

Les sucres et les produits sucrés
(Glucides)



→ Limiter la consommation

Les matières grasses
(Lipides)



→ Limiter la consommation

Les viandes, les poissons, les œufs
(Protéines)



→ 1 fois par jour

Le lait et les produits laitiers
(Lipides et protéines)



→ A chaque repas

Les légumes et les fruits
(Vitamines)



→ Au moins 5 fois par jour

Les pommes de terre, les légumes secs,
les produits céréaliers (Féculents)



→ A chaque repas

L'eau



→ A volonté





Voici la composition type de vos repas de la journée :

🕒 Le petit déjeuner :

- Des tartines de pain ou des biscottes ou des céréales (corn flakes) :
pour l' énergie
- Un produit laitier : lait, yaourt, fromage blanc... :
pour le calcium et les protéines
- Un fruit ou un jus de fruit : *pour les vitamines*
- Une boisson : eau, thé, café



🕒 Le déjeuner et dîner

- 1 portion de légumes crus ou cuits
- 1 portion de viande, jambon, poisson (3 x par semaine) ou œuf
- 1 portion de féculent et/ou pain
- 1 produit laitier
- 1 fruit



🕒 Le goûter :

Pensez plutôt à prendre, en particulier avant l'entraînement :

- Un fruit ou un jus de fruits (100% pur jus)
- 1 des 3 produits laitiers
- Une barre de céréales ou un produit céréalier : tartine de pain avec, éventuellement, 2 carrés de chocolat ou un peu de beurre, miel, confiture...
- Pour la boisson : eau





QUIZ : L'ALIMENTATION D'UN SPORTIF

1. Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée :

- A. Vrai
- B. Faux

2. Boire du soda light, c'est comme boire de l'eau :

- A. Vrai
- B. Faux

3. Pourquoi est-il important de consommer des produits laitiers ?

- A. Faire le plein d'énergie
- B. Ils contiennent du calcium, ce qui est indispensable pour grandir et avoir les os solides

4. Les sucres rapides apportent plus d'énergie que les sucres lents :

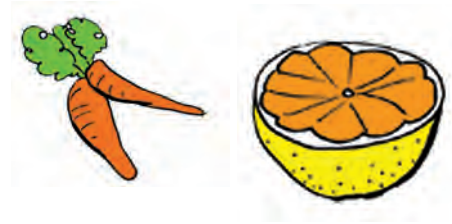
- A. Vrai
- B. Faux

5. Manger une barre « lait chocolat » c'est comme boire un verre de lait :

- A. Vrai
- B. Faux

6. Le dernier repas complet doit être pris, si possible, 3h environ avant l'effort :

- A. Vrai
- B. Faux



7. Avant ou après un effort, il est conseillé de manger un plat de pâtes, de riz ou de pommes de terre :

- A. Vrai
- B. Faux

8. Manger pendant une pause en sport fatigue mon organisme

- A. Vrai
- B. Faux

1 / Réponse A : Après la nuit, il faut retenir le plein d'énergie • 2 / Réponse B : le soda même light donne envie de manger sucré • 3 / Réponse B • 4 / Réponse B : L'énergie libérée est la même, c'est la vitesse qui change • 5 / Réponse B : la barre contient 4 fois moins de calcium, 2 fois plus de sucre et 4 fois plus de matière grasse qu'un grand verre de lait • 6 / Réponse A : La digestion est finie, l'organisme est libre pour l'effort • 6 / Réponse A : Avant, pour se charger en énergie. Après, pour se recharger en énergie • 7 / Réponse B : Cela ne suffira pas pour un effort de plus d'1 heure. Rajouter des céréales et un produit laitier • 8 / Réponses A et B : cela dépend de ce que l'on mange. Il existe des aliments diététiques à l'effort qui permettent un apport d'énergie sans perturber l'organisme

Réponses

2 SEMAINES PLUS TARD...





Garde la pêche

Fidèle aux objectifs de l'Agenda 21 du Sport Français en faveur du développement durable, le Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS) des Bouches-du-Rhône souhaite apporter une contribution active aux campagnes de santé et sécurité publique.

Cette plaquette de sensibilisation à l'alimentation des jeunes sportifs a été réalisée en étroite collaboration avec le Comité Régional de Danse PACA.

Sans être pour autant la garantie absolue d'une bonne santé, la pratique sportive contribue à faire de son corps une arme efficace contre les agressions de la vie de tous les jours. Associés à une bonne hygiène de vie, les bénéfices du sport sont tout autant visibles qu'invisibles à l'œil nu. Parce que *Mon club, c'est bien plus que du sport*, cette plaquette sera largement distribuée auprès des jeunes licenciés du mouvement sportif.

Remerciements

aux Volontaires d'Unis-Cité pour leur implication dans le projet :
Nabila AMANZOUGAREN, Romain AKBAL, Marion CANDAËLE, Houleye CAMARA,
Cyril PASTEGA, Stephi PIERZCHALA, Fares SEREIR, Farah ZIDI

Scenarior: CDOS et 123 Comics (www.123comics.net)
Dessins: Daniel Freymüller
Conseil diététique : Emeline LOZEE

RÉALISÉ PAR :



AVEC LE SOUTIEN DE :



Région
PACA

