

SEPTEMBRE : LE MOIS QUI BOUGE !

CONSEILS D'ALIMENTATION POUR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE LÉGÈRE À MODÉRÉE

Conseil 1 : Manger équilibré

Lors de l'activité physique légère à modérée, une alimentation selon les recommandations de la pyramide alimentaire suisse permet de couvrir les besoins en énergie et en nutriments <http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/pyramide-alimentaire-suisse/>. La part des féculents (pommes de terre, céréales et dérivés, légumineuses) peut néanmoins être adaptée en fonction de l'appétit afin de couvrir les besoins énergétiques liés à une activité physique, d'où les fourchettes de quantité dans les recommandations. Concernant les suppléments, ils n'ont pas de nécessité si aucune carence n'est constatée !



Conseil 2 : Manger « léger » avant une activité sportive



Évitez les repas trop copieux, par exemple une fondue, avant une activité sportive (vélo, course à pied, marche, etc.). Privilégiez des repas ou collations peu gras et facilement digestes afin de se sentir bien durant l'activité. Plus la prise alimentaire est proche de l'effort, plus l'apport sera faible (petite quantité) et facile à digérer.

Conseil 3 : Boire suffisamment

Lors de l'activité physique, il est important de s'hydrater afin de compenser les pertes hydriques induites par l'effort (notamment la transpiration). Lorsque l'effort dure moins d'une heure, les pertes peuvent être compensées à la fin de l'activité. Néanmoins lorsque l'effort dure plus d'une heure, buvez de façon régulière de petites quantités dès le début de l'effort. N'oubliez donc pas d'avoir une bouteille d'eau du robinet ou minérale à portée de mains !



Vous pouvez également agrémenter cette eau avec du citron, de la menthe, de la mélisse ou encore des glaçons. Pour plus d'astuces, rendez-vous sur <http://www.sge-ssn.ch/fr/sujets-populaires/boire/>

Conseil 4 : Petit encas lors d'une activité prolongée

Lors d'une activité sportive prolongée, plus d'une heure, il peut être intéressant d'apporter un peu d'énergie. Pensez à prendre avec vous un petit encas : un morceau de barre de céréales, quelques fruits secs ou encore un morceau de banane bien mûre !



Retrouvez ici des idées de recettes pour accompagner vos activités physiques !