

Les glucides

indispensables à l'activité musculaire !

LES GLUCIDES LENTS : la force tranquille

Certains aliments glucidiques sont assimilés lentement : ils procurent de l'énergie que l'organisme utilise progressivement. C'est le cas des pâtes, mais aussi des légumes secs (lentilles, flageolets, pois chiches...), du riz et pain complets, du lait, du chocolat, de la pomme de terre vapeur et de certains fruits (pomme, orange, prune, pruneau...). Il est important de consommer ce type d'aliment avant l'entraînement et les compétitions (libération progressive d'énergie), ainsi qu'en période de récupération pour favoriser la synthèse du glycogène musculaire, dont les réserves sont épuisées par l'activité physique.

LES GLUCIDES RAPIDES : les starters de l'effort

D'autres aliments, au contraire, contiennent des glucides rapidement disponibles : un coup de pouce pour bien démarrer ! Le sucre, le glucose, le pain blanc, la purée de pomme de terre ou la carotte, font partie de ces aliments "starter".

Glucides rapides et lents sont donc complémentaires. Il est important de les associer pour une efficacité optimale.

Les bonnes associations

Associer féculents et légumes frais pour une bonne complémentarité des glucides et un apport en micronutriments optimal.

- ✓ Salade de riz complet, tomates, concombre, laitue
- ✓ Pâtes complètes, fenouil, haricots verts, tomates
- ✓ Semoule complète, ratatouille
- ✓ Lentilles et carottes mijotées
- ✓ Salade de mâche, pomme de terre vapeur, pomme fruit

La Place des Fruits et Légumes Frais

De l'eau et des minéraux pour plus d'efficacité

DE L'EAU pour compenser les pertes

Très riches en eau, les fruits et légumes frais contribuent, pour une part importante, à la couverture des besoins en eau. Ils en contiennent en effet entre 80 et 95 % : une façon de combler les pertes dues à l'activité physique.

Les végétaux frais que vous

consommez chaque jour (400 à 800 g, selon les recommandations actuelles) vous apportent donc entre 400 et 750 ml d'eau. À compléter, bien sûr, par de l'eau de boisson (2 litres, au moins), répartie tout au long de la journée.

UNE MINÉRALITÉ optimale

L'eau abondante des fruits

et légumes frais est très riche en minéraux : potassium, calcium, magnésium, fer, et oligo-éléments variés. Ceci contribue à recharger l'organisme en minéraux indispensables au bon fonctionnement musculaire, les besoins étant augmentés du fait de la pratique sportive. De plus, un apport minéral adapté limite les risques de crampes.

Lutter contre l'acidité

CONSOMMER des végétaux frais à chaque repas

Les végétaux frais ont un pouvoir alcalinisant particulièrement marqué : ils rééquilibrent les liquides de l'organisme en luttant contre l'acidité.

En consommant des végétaux frais à chaque repas, on lutte plus efficacement contre l'accumulation d'acide lactique dans les tissus,

engendrée par l'activité physique. Un fruit cru à chaque repas et collation, une salade et une portion de légumes cuits au déjeuner et au dîner : le tour est joué !

SOIGNER la récupération

L'excès d'acide lactique dans les tissus provoque des courbatures, surtout chez les sportifs occasionnels. Consommer des aliments

alcalinisants après une séance d'entraînement ou un match permet de récupérer dans de meilleures conditions. On peut donc consommer, juste après l'entraînement, un grand verre de jus d'orange ou de pamplemousse pressé ainsi que des fruits frais ou séchés. Le repas qui suit une activité physique intense se doit d'être riche en végétaux frais (salade verte, potage maison, légumes cuits, fruits).

Les antioxydants

une protection naturelle

DES VITAMINES ET OLIGO-ÉLÉMENTS indispensables

Les fruits et légumes frais sont des sources majeures de substances antioxydantes : vitamines C et E, carotènes, zinc, sélénium.

La vitamine C est surtout présente dans les végétaux consommés crus ;

✗ Tous les légumes et les fruits aux couleurs vives

sont riches en carotènes (poivron, aubergine, épinard, tomate...);

✗ La vitamine E est notamment apportée par le kiwi, la mangue, les choux, le cresson, le fenouil...

✗ Le zinc et le sélénium sont contenus, en petite quantité, dans la plupart des végétaux frais.

LES POLYPHÉNOLS

D'autres substances,

spécifiques au règne végétal, permettent de neutraliser les radicaux libres : ce sont les polyphénols. Ces pigments, nombreux et variés, sont présents dans tous les légumes et fruits frais et spécifiques à chaque espèce : anthocyanes du raisin noir et du chou rouge, catécholamines de l'orange et du pamplemousse, quercétine de la pomme...

L'idée Fruits & Légumes

Profitez de leur minéralité

Le mode de préparation influe sur la richesse minérale des fruits et légumes. Voici quelques règles pour limiter les pertes :

- ✓ crudités : les laver rapidement, sans les laisser tremper
- ✓ optez pour la cuisson à la vapeur (haricots, brocolis, choux-fleurs...), le mijotage (ratatouille, carottes Vichy, épinards, poireaux...) ou les légumes sautés (courgettes, poivrons, germes de soja...)
- ✓ consommez régulièrement des bouillons de légumes et des potages maison, également riches en minéraux.

L'idée Fruits & Légumes

Juste avant la compétition, l'anxiété ne favorise pas la digestion.

La consommation de légumes crus peut provoquer de petits désagréments digestifs. Préférez alors des végétaux cuits : carottes, pommes de terre, courgettes, pointes d'asperges, haricots verts extra-fins, potiron, tomates épluchées, blancs de poireau. Les fruits tels que la pomme, la poire, la banane ou la pêche, bien mûrs, sont parfaitement tolérés.

L'effet synergie, la clé de votre forme !

Les micronutriments n'agissent pas isolément : seul un apport varié permet leur efficacité maximale... Une véritable équipe, où chaque élément a son propre rôle à jouer dans la lutte collective contre les radicaux libres !

La diversité dans le choix des fruits et légumes est donc particulièrement importante, et très simple à réaliser :

- ✓ Salades composées de légumes variés
- ✓ Potage maison aux légumes de saison
- ✓ Persil, ciboulette, basilic, oignon, ail frais dans tous les plats
- ✓ Salades de fruits frais
- ✓ Petits légumes mélangés, vapeur ou sautés