

Adoptez une alimentation variée et équilibrée !

Mangez de tout mais en quantités adaptées : suivez la courbe des repères !

Favorisez la régularité des prises alimentaires d'un jour à l'autre !

Avec des repas à heures fixes, on mange sans avoir faim et l'équilibre

◆ énergétique est assuré par le rassasiement qui interrompt la prise alimentaire.

Le goûter

Il se compose d'un ou deux aliments à choisir :

fruits ou jus de fruits, laitages ou produits céréaliers.

Ne pas confondre avec les « en-cas » dans le cartable !

Mieux vaut un petit déjeuner copieux !

Et s'il mange peu au petit-déjeuner, il compensera aux repas suivants !

« Manger 5 fruits et légumes par jour » !



Dans toutes ses formes : crus, cuits, nature, préparés, frais, surgelés ou en conserve !



Les bonnes pratiques alimentaires seront bénéfiques à l'âge adulte (protection contre les maladies chroniques).



A l'adolescence, pensez particulièrement à :

L'apport de calcium (produits laitiers) pour la constitution du capital osseux.

L'apport de vitamines D (œufs, beurre, foie, poissons gras), pour une absorption optimale et une bonne fixation du calcium sur l'os.

L'apport de magnésium (fruits secs, céréales, chocolat) pour l'équilibre du système nerveux.

L'apport en fer (viande rouge, poisson, lentilles...), pour la croissance des tissus et de la multiplication des globules rouges. Il est plus important chez les filles en raison des pertes pendant les règles.

◆ L'hydratation

Le corps a besoin d'au moins

1 à 1,5 litre par jour !

Certains aliments sont très riches en eau:

- Fruits (melon, orange, raisin...)
- Légumes (concombre, courgette, tomate)
- Produits laitiers frais (yaourt, fromage frais).



L'alcool fort est proscrite et mauvaise pour la santé. Le vin, rouge notamment, est toléré au cours des repas. Sans dépasser 2 verres, le vin a un effet protecteur sur l'encrassement de vos artères. Mais le vin reste de l'alcool et l'addiction reste le risque majeur. **RESTEZ VIGILANT !**

◆ A l'effort !

Mangez un plat de féculent la veille d'un effort et boire de l'eau plate 2 heures avant !

Votre hydratation pendant l'effort :

- 1- **IMPORTANT** lors de la compétition comme pendant votre exercice loisir !
 - 2- 300ml d'eau plate 1h avant l'effort
 - 3- Ne pas attendre d'avoir soif pour s'hydrater ... **C'EST DEJA TROP TARD !!**
 - 4- Boire dès le début de l'effort tous les 10 à 15 minutes des petites quantités de 100ml (3 gorgées)
 - 5- Pour un effort < 1 h , l'eau plate suffit !
 - 6- Pour un effort > 1 h , enrichir l'eau en « sucres » différents du saccharose
- De nombreuses boissons dites **ISOTONIQUES** et **D'EFFORT** sont tout à fait adaptées à votre pratique
- 7- Ne pas boire de l'eau trop fraîche voire glacée car elle augmente les risques de troubles digestifs et donc les risques de contre-performance et d'inconfort !
 - 8- Pas de boisson gazeuse pendant l'effort mais après l'effort indication d'une boisson salée et bicarbonaté gazeuse comme la vichy St Yorre !

