

CONSEILS NUTRITIONNELS

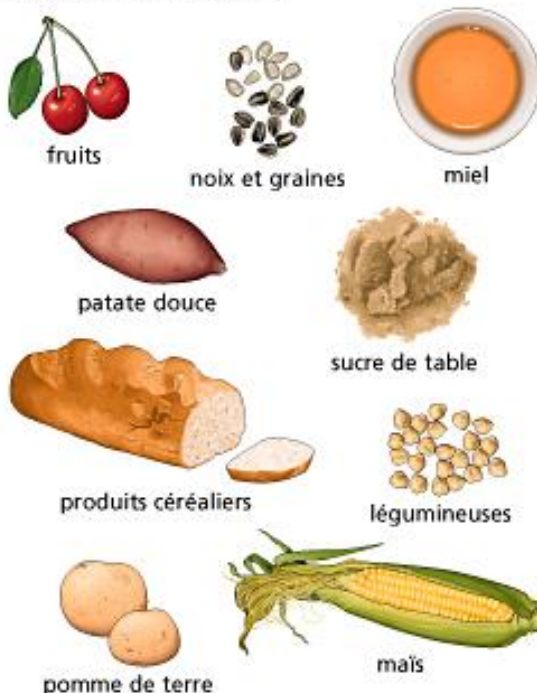
GLUCIDES, LIPIDES ET PROTÉINES

Les glucides sont composés en grande partie de sucres retrouvés dans les fruits, les légumes, les friandises, le miel, les jus, les produits céréaliers. Les glucides fournissent de l'énergie à court terme aux muscles et au cerveau.

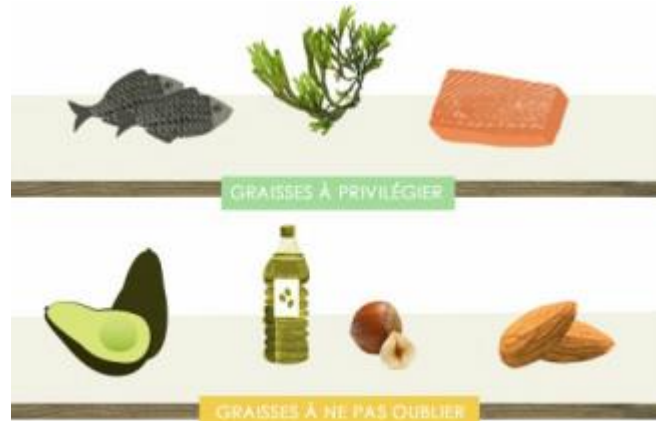


L'amidon fait partie de la famille des glucides en libérant des sucres au moment de la digestion. L'amidon est retrouvé dans les céréales, dans les farines (blé, maïs, riz, pâtes alimentaires, pain), dans les légumineuses (pois, haricots) et dans les tubercules (pommes de terre, betteraves, navets).

Bonnes sources de glucides



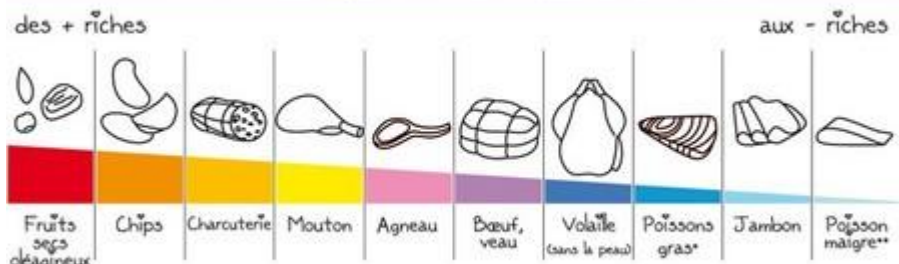
Les lipides comprennent les huiles et les graisses d'origine animale ou végétale retrouvés dans le beurre, la margarine, la crème, les noix, le fromage, les viandes et substituts et les croustilles. Les lipides fournissent de l'énergie à long terme.



échelle des lipides visibles (ou d'assaisonnement)

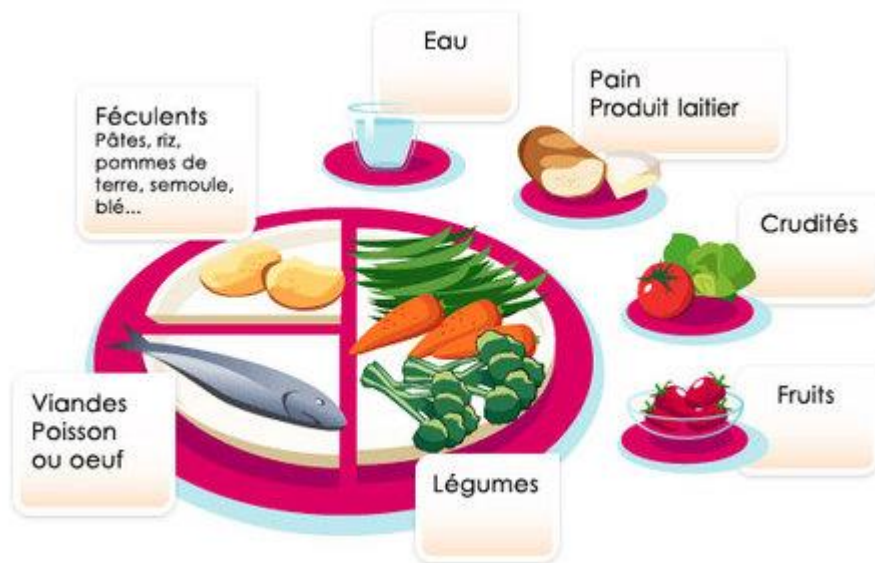


échelle des lipides invisibles (ou de composition)



*Poissons gras (thon, saumon, sardine, maquereau, anchois, sardine...)

**Poisson maigre (cabillaud, sole, merlan)



- Il est important d'avoir une alimentation variée pour s'assurer d'obtenir toutes les vitamines et minéraux, dont vous avez besoin .
- Remplacez les jus de fruits par des fruits frais, car les jus ne contiennent plus la même quantité de fibres et de nutriments que renfermaient les fruits avant leur transformation.
- Prenez en modération également tout aliment qui peut remplacer le sucre comme le sucre brun, le sucre de canne, le miel, les sirops. .
- Certaines barres de céréales du commerce sont plutôt des friandises que de collations nutritives
- Prendre un lait au chocolat pour remplacer une boisson énergisante suite à une séance d'entraînement
- Il est très important de prendre un bon déjeuner composé d'aliments d'au moins 3 groupes et une source de protéines
- Boire beaucoup d'eau pour que la nourriture circule davantage dans le système digestif. Une digestion rapide est importante pour les athlètes.

LE SOMMEIL



Le sommeil permet à l'organisme de récupérer, de se reconstruire et de faire disparaître la fatigue. Pendant le sommeil, les muscles et le sang se débarrassent des toxines produits pendant les activités physiques de la journée pour les remplacer par de nouveaux nutriments emmagasinés dans la nourriture. Le sommeil aide à se régénérer autant physiquement que psychologiquement. Le nombre d'heures de sommeil moyen est de 8 heures. De plus, le sommeil a plusieurs bienfaits sur la mémoire puisque c'est durant le sommeil que les informations acquises pendant la journée sont traitées, pour laisser place aux nouveaux apprentissages du lendemain. Le flux sanguin est envoyé vers les blessures pour leur guérison et les hormones de croissance produites lors du sommeil aident également à les guérir. Les souvenirs sont organisés et les habiletés motrices sont retenues.

Les adolescents ont besoin de dormir pour plus de 8 heures, car leur corps et leur cerveau subissent une croissance rapide. Les besoins de l'organisme nécessitent un sommeil de 9 à 11 heures par nuit pendant la période d'adolescence. On dit qu'il est mieux de se coucher tôt et de se lever tôt que de se coucher tard et de se lever tard, car les heures de sommeil du milieu de nuit sont plus bénéfiques que celles en matinée.

Un manque de sommeil peut entraîner des conséquences physiques et psychologiques .

