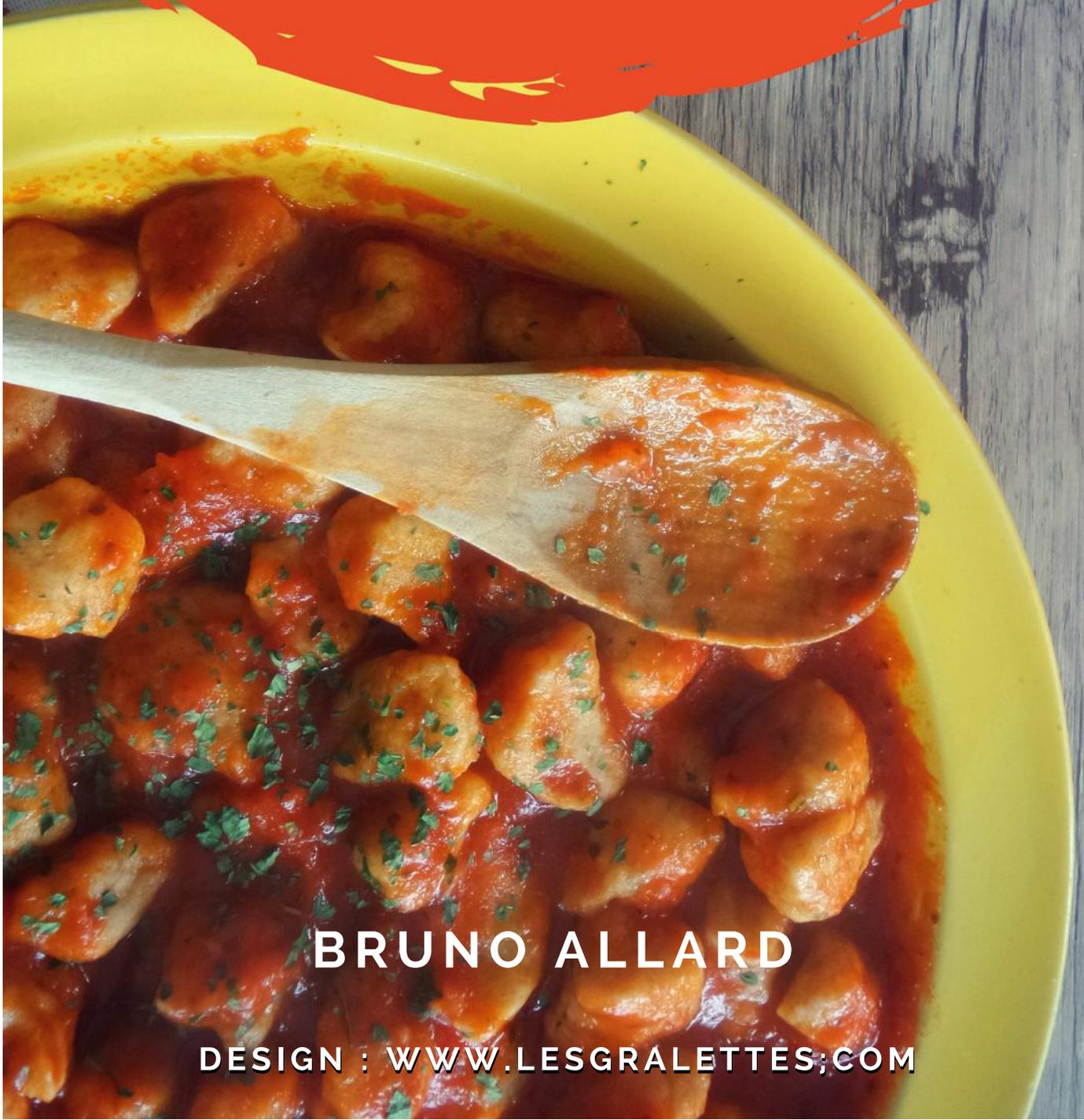


*Les fondamentaux
de la*

NUTRITION



BRUNO ALLARD

DESIGN : WWW.LESGRALETES.COM

Sommaire

03

Introduction

04

Protéines,
glucides et
lipides

18

Hydratation,
vitamines et
minéraux

25

Optimiser son
alimentation
sur une journée

43

Contacts
& réseaux sociaux



Introduction

L'objectif de cet e-book

La nutrition faisant partie intégrante de notre quotidien, il est nécessaire de la maîtriser afin d'en tirer un maximum de bénéfices, que ce soit pour une activité sportive ou pour être en bonne santé.

Malheureusement, les modes de vie modernes ne nous permettent pas toujours de faire les meilleurs choix en terme d'alimentation, ce qui peut avoir des conséquences très graves sur le long terme. **En France, à fin 2016 et d'après l'INSERM, plus d'un habitant sur deux âgé de plus de 30 ans est en excès de poids. Ce surpoids concerne 41 % des hommes dont 15,8 % touchés par l'obésité. Chez les femmes, 25 % sont concernées par le surpoids donc 15,6 % par l'obésité.**

Il est parfois difficile de faire le tri parmi toutes les informations que nous pouvons recevoir sur l'équilibre alimentaire et l'activité physique. Il existe des milliers de sites internet, mais aussi les publicités à la télévision, il y a l'avis de notre entourage, bref, il faut trancher. C'est pourquoi j'ai souhaité à travers cet e-book vous offrir un condensé sur la nutrition afin d'aider un maximum de personnes à y voir plus clair, et ainsi prendre les bonnes décisions pour améliorer leur santé.

Ce que vous lirez vous donnera accès à des **connaissances théoriques** qui vous éclaireront et donneront du sens à ce que vous mangez. Également, vous en saurez plus sur comment **organiser votre alimentation** sur une journée, **avec ou sans activité sportive**, afin d'être en forme et atteindre vos objectifs, qu'ils consistent à perdre de la masse grasse, construire de la masse musculaire, ou tout simplement avoir plus d'énergie.

Cet e-book s'adresse à tous mais plus particulièrement aux **débutants** souhaitant connaître les fondamentaux de la nutrition, ainsi qu'aux personnes avec un niveau de connaissances plus conséquent, mais qui désirent consolider ces dernières



P A R T I E 1

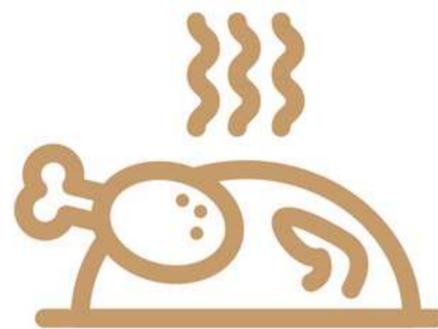
Comprendre ce que
sont les protéines,
les glucides
et les lipides

LES PROTÉINES

Les protéines sont des nutriments constitués d'un enchaînement de molécules appelées « acides aminés ». Ces enchaînements ne sont pas tous identiques, certains sont courts, d'autres sont longs, ce qui donne lieu à différents types de protéines et différentes qualités. Plus l'enchaînement d'acides aminés est complet, meilleure sera la source de protéines.

Ces acides aminés ont différents rôles dans l'organisme : structurel (contribuer à la construction du muscle par exemple), fonctionnel (production d'hormones et d'enzymes), énergétique (fournir de l'énergie au corps).

Les protéines sont indispensables pour le corps humain. Elles agissent pour créer de façon continue les tissus comme la peau, les muscles, les os, les globules rouges mais également des anti-corps, des hormones... Il est donc impératif pour l'organisme d'assimiler des protéines au quotidien, du matin au soir.



LES DIFFÉRENTES SOURCES DE PROTÉINES

Il existe deux sources bien distinctes : animale et végétale.

La première source est à ce jour la plus consommée. Elle provient directement de l'animal (viande, poisson) ou des ses dérivés tels que les œufs ou le lait.

Si elle est bien choisie lors de l'achat, la protéine animale sera de bonne qualité mais il faut éviter au maximum les viandes d'entrée de gamme ainsi que les œufs pondus par des poules en cage qui peuvent plus facilement contenir des substances nocives pour votre santé.

La protéine animale se digère rapidement et s'assimile donc mieux par l'organisme. Elle est un allié de choix pour la construction musculaire ou lorsque le besoin protéique est important.

LES PROTÉINES

Il y a bien évidemment des **inconvénients** à consommer trop souvent des protéines animales : certains aliments comme les viandes rouges, la charcuterie, les fromages gras, apportent des mauvaises graisses comme le cholestérol et sont à limiter dans l'alimentation quotidienne.

Il faut varier, manger des viandes blanches telles que le poulet ou la dinde, moins grasses. Aussi, il est important de savoir que les protéines de sources animales sont acidifiantes pour le sang, c'est-à-dire qu'elles contiennent des minéraux comme le soufre, le phosphore, le chlore, qui se transforment en différents acides (sulfurique, phosphoriques, chlorhydrique) lorsqu'ils sont assimilés.

Les reins sont les seuls organes capables de les traiter mais avec une capacité d'élimination limitée.



La protéine végétale

La protéine végétale provient des produits issus de la terre. Soja, tofu, blé, lentilles, quinoa font partie des aliments qui contiennent des protéines végétales. Une source de légumineuses comme des lentilles peut très nettement remplacer les viandes ou les poissons dans l'assiette.

Moins connues du grand public, elles sont de meilleure qualité comparées aux protéines animales. Elles sont associées à des minéraux (magnésium, calcium, potassium) que l'on appelle « volatils » car ils sont très facilement éliminés par les poumons. Elles contiennent également peu de graisses et encore moins des mauvaises graisses.

Les protéines végétales sont en général moins consommées, leur digestion est plus lente mais restent une très bonne source de protéines, notamment **le soja qui est la graine la plus riche en protéines du monde végétal**. En effet, le soja contient tous les acides aminés essentiels.

LES PROTÉINES

ANABOLISME ET CATABOLISME LA PROTÉINE AU SERVICE DES MUSCLES

Comme expliqué plus haut, les protéines interviennent pour entretenir les os, les cheveux, la peau, pour la synthèse d'hormones et d'anticorps, mais également pour nourrir la masse musculaire.

La protéine n'est pas réservée qu'aux sportifs, qu'aux adeptes de musculation mais bien à 100 % de la population. Chaque individu en a besoin pour sa santé et pour lutter contre le catabolisme.

Qu'entend-on par catabolisme et anabolisme musculaire ?

De manière naturelle, le corps va aller chercher dans ses réserves les apports nécessaires pour fournir des efforts au quotidien.



C'est en partie grâce aux muscles qui se dégradent pour fournir des molécules qui vont contribuer à créer l'énergie dont le corps a besoin. C'est le **catabolisme musculaire**. Durant la nuit le corps catabolise puisqu'il n'est plus nourri, la masse musculaire se dégrade, raisonnablement.

L'anabolisme est quant à lui le procédé inverse où l'organisme va utiliser les nutriments apportés par la nourriture pour refaire ses réserves, et construire des fibres musculaires en partie grâce aux protéines.

C'est de cette manière que le corps fonctionne il absorbe et détruit, c'est le **métabolisme**.

Il est donc très important de consommer des protéines pour fournir de l'énergie au corps et participer à la reconstruction de la masse musculaire qui se détruit, sport ou non.



DOSAGE JOURNALIER RECOMMANDÉ EN PROTÉINES

Il s'agit ici d'une recommandation et non d'une obligation. Ces indications sont faites pour donner un aperçu.

- **Pour un sédentaire** : 1g de protéines multiplié par le poids de l'individu en kg.
- **Pour un sportif occasionnel/loisirs à raison de 2/3 séances par semaine** : 1 à 1,3g de protéines par kg.
- **Pour un sportif pratiquant l'endurance et autres sports à raison de 3/4 séances d'une heure par semaine** : 1,3 à 1,6g de protéines par kg.
- **Pour un pratiquant de musculation** : 1,6 à 2g de protéines par kg.

L'organisme n'assimile que 30 grammes de protéines environ sur 2 à 3 heures consécutives. Il n'est donc pas nécessaire de se gaver de protéines à chaque repas. Il vaut mieux lisser l'apport sur la journée plutôt que sur un seul repas ou deux pour en tirer plus de bénéfices.

EN BREF :

- Les protéines servent à garder le corps en bonne santé et à garder la masse musculaire intacte.
- Les protéines animales peuvent être remplacées par des protéines végétales moins riches en matières grasses.
- L'apport en protéine doit être calculé selon le besoin et lissé sur la journée.

100 grammes de chaque aliment riche en protéines ci-dessous	apportent en protéines		
Levure alimentaire	45 grammes	Brie, Camembert, Munster (fromages)	20
Parmesan	40 g	Autres poissons	13 à 20
Farine de soja	37	Son d'avoine brut	17,3
Veau, viande maigre	36,2	Graines de soja	16,6
Agneau, viande maigre	35,5	Flocons d'avoine	15
		Coulommiers (fromage)	15
Porc, viande maigre	32,3		
Fromage de chèvre	32	Muesli All Bran Plus de Kellogg's	14
Boeuf, viande maigre	31	Farine de blé complet	13,7
Poulet en ragoût	30,4	Macaronis	13
Merguez	30	Couscous, sec (non cuit)	12,8
		Oeufs	12,6
Dinde	29,3		
Gruyère / Beaufort / Comté	30	Farine de sarrasin, gruau complet	12,6
Steak haché de boeuf maigre	28,5	Fromage blanc	12,5
Emmental (fromage)	28	Biscuit au fromage	12,5
Saumon	27,3	Farine de blé complet	11,5
Thon	27	Farine de blé blanc	10,3
Flétan (poisson)	26,7	Farine de maïs	10
Cacahuètes	26	Orge	9,9
Crustacés (mollusques, palourdes, etc.)	25,6	Pain complet	9,6
Espadon	25,4		
Fromage cheddar	25,4	Lentilles, cuites	9,1
Poulet rôti (sans la peau)	25	Haricots noirs	8,9
Lentilles	25	Pois chiches	8,9
Spiruline	25	Haricots rouges	8,7
Roquefort	25	Special K (riz et blé complet)	8,5
		Semoule de maïs	8,4
Poissons plats (soles, aiglefin, etc.)	24,2	Pois cassés, cuits	8,3
Rascasses, sébastes	24		
Pois secs	24	Pain blanc	8,2
Fromage bleu	24	Tofu	8
Thon en conserve (dans l'eau, égoutté)	23,6	Farine de riz	8
Colin, perche	23,5	Haricots blancs, en conserve	7,3
Canard, viande maigre	23,5		
		Beurre (allégé)	7
Andouillette	23	Yaourt nature au lait écrémé	5,7
Arachide	23	Noix de coco (sèche)	5,5
Morue	23		
Cantal, Roquefort (fromages)	23	Yaourt, allégé en matières grasses	5,2
Steak de boeuf maigre, grillé	22,7	Haricots de Lima, en conserve	4,9
Cantal, Chèvre (fromages)	22	Macaroni, cuit	4,8
Crevettes	21,4	Mais, cuit	3,4
Sardine	21	Lait écrémé	3,4
Camembert	21	Lait entier	3,3
Agneau (foie)	21	Soupe de lentilles	3,2
Crabes, homards	20,4	Brocoli	3
Amandes	20	Lait de soja	2,7
Couscous (semoule cuite)	20	Riz, cuit	2,7
		Pomme de terre au four	1,9
		Avocat	1,7

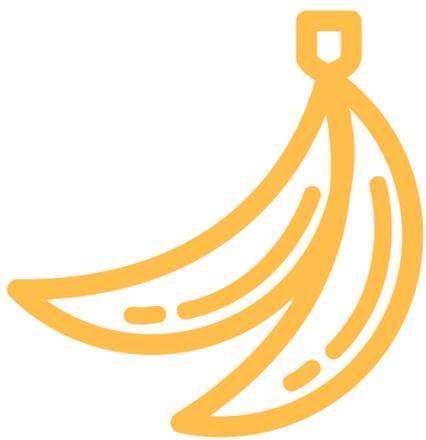
LES GLUCIDES

Les glucides sont ce qu'on appelle communément les « **sucres** ».

Ils sont des nutriments essentiels pour apporter de l'énergie à l'organisme, au cerveau, et sont le carburant principal du corps humain en matière de nutriments avec les lipides (voir plus bas).

Ils ont un rôle important dans l'anabolisme et la récupération, mais aussi dans l'absorption des protéines.

Il existe différents types de glucides, tous ne s'assimilent pas de la même manière et il est très important de le savoir car tous ne sont pas à consommer, **selon l'objectif** (perte de gras, prise de poids, énergie durant la séance).



GLUCIDES SIMPLES ET COMPLEXES

Les glucides simples sont appelés ainsi car ils sont formés d'une à deux molécules.

La liste des sucres simples est longue mais voici les plus communs :

- **Le glucose** : C'est un sucre qui s'assimile très rapidement par l'organisme et que l'on retrouve beaucoup dans les produits industriels, les sirops, les chocolats,... Il est à éviter hors d'une activité sportive du fait qu'il provoque un taux important de sucre dans le sang du à son assimilation très rapide. (index glycémique élevé, expliqué plus bas)
- **Le fructose** : C'est le sucre le plus présent dans les fruits, également dans le miel. C'est lui qui est à l'origine du goût sucré des fruits. Ce type de sucre ne provoque pas un pic dans le sang de part sa nature (index glycémique modéré) à être digéré plus lentement par l'organisme au contraire du glucose.

LES GLUCIDES



- **Le saccharose** : C'est le sucre de table. On le retrouve aussi dans les boissons sucrées, les pâtisseries. Il est formé à partir du glucose et du fructose. L'index glycémique est plus haut que le fructose mais plus faible que celui du glucose.

- **Le lactose** : Le lactose que l'on connaît grâce au lait est un sucre. Il se forme à partir du glucose et du galactose. Certaines personnes ne possèdent plus l'enzyme permettant de l'absorber facilement, il reste donc plusieurs heures dans les intestins et provoque des ballonnements ou diarrhées. C'est la raison de l'intolérance au lactose.

Les glucides complexes sont appelés ainsi car ils sont formés à partir d'une chaîne de molécules plus longue que les glucides simples.

Ils sont présents principalement dans :

- **Les céréales** : blé, avoine, orge, seigle, pains, biscottes et tout autre produit équivalent.

- **Les légumineuses** : lentilles, pois chiches, haricots, soja, graines, pois,...

- **Les fruits secs** : dattes, pruneaux, figues.

- **Les pommes de terre** de toutes sortes

- **Les fibres** : Les fibres sont des glucides complexes et ont une réelle plus value dans les aliments. On en retrouve dans les légumes et légumineuses, en très faible quantité



L'INDICE

GLYCÉMIQUE

Tous les aliments n'ont pas le même impact sur la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang. Certains vont faire monter la glycémie rapidement (pâtisserie, pomme de terre, bière), d'autres vont plutôt agir sur la durée et limiter le taux de glycémie (céréales complètes, riz basmati, flocons d'avoine) et enfin, quelques aliments vont avoir très peu d'influence (légumes).

Cet impact sur **le taux de sucre dans le sang est mesuré par l'index glycémique de chaque aliment**

L'index glycémique d'un aliment est donné par rapport à un aliment de référence auquel on attribue l'indice de 100, le glucose.

Plus il est **proche de 100**, plus l'impact sur la glycémie est **élevé** et plus le stockage des graisses sera important. Au contraire, un aliment avec un **index faible** aura **peu d'impact** sur le stockage de graisses.

Pourquoi ?

Lorsque l'on mange, le corps absorbe des aliments avec un index glycémique qui va produire une montée plus ou moins importante de sucre dans le sang.

Prenons l'exemple d'un hamburger accompagné de sauce et de frites, la glycémie va considérablement augmenter. Pour réduire ce taux de sucre, le pancréas va sécréter une hormone qui s'appelle l'**insuline**. L'insuline va alors transformer ce sucre en **glycogène** pour le stocker dans le foie et les muscles, et en **triglycéride** stockée dans les tissus adipeux, c'est-à-dire la masse grasse. Ce phénomène s'appelle la glycogénogénèse.

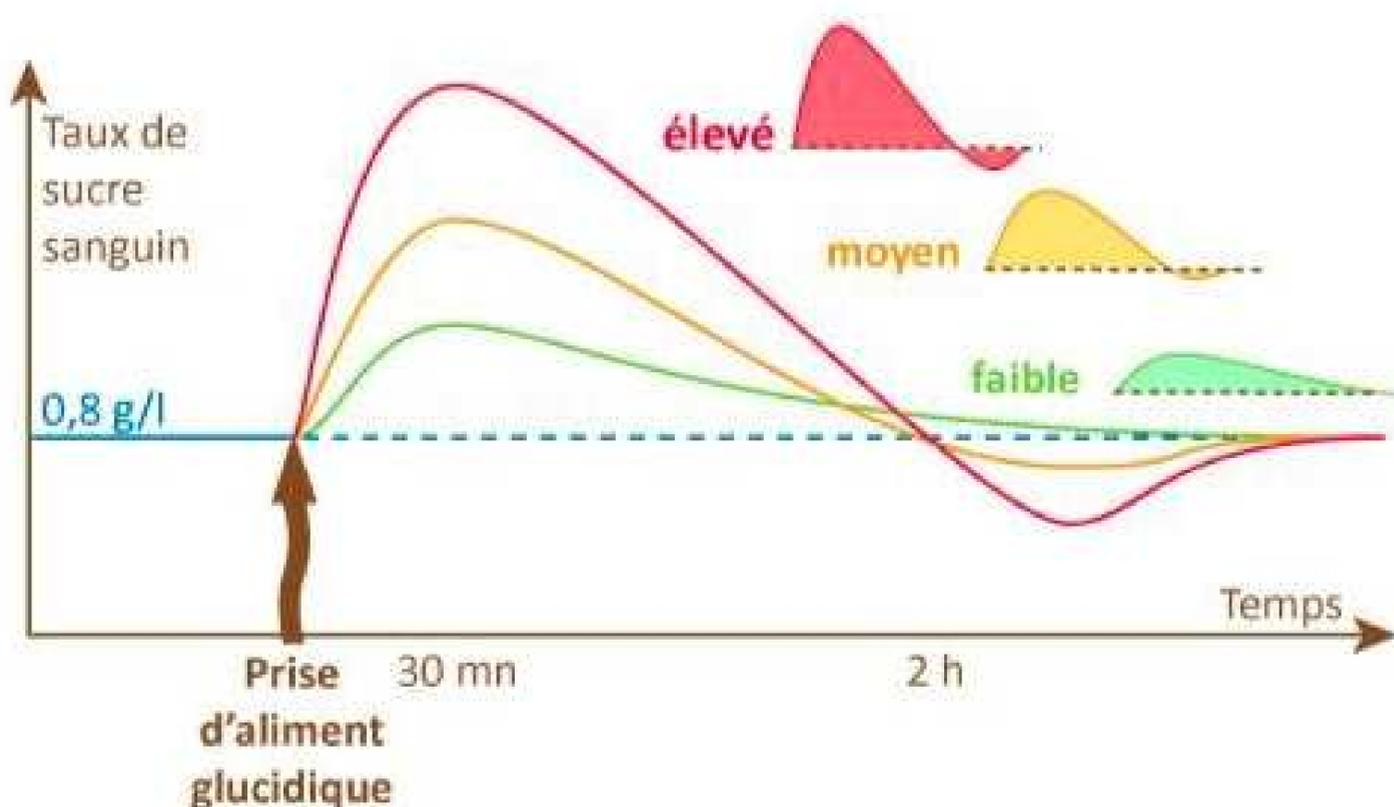
L'INDICE GLYCÉMIQUE

Jusqu'ici rien d'alarmant, le sucre permet de faire des réserves de glycogène qui va donner de l'énergie au corps et nourrir les muscles, deux points importants pour performer durant une activité physique et privilégier l'anabolisme.

Cependant, le foie et les muscles saturent très vite, les réserves sont rapidement pleines.

Alors que fait l'insuline quand il n'y a plus de place pour stocker du glycogène ? Elle transforme le sucre restant en triglycéride qui va se stocker dans le tissu adipeux qui lui, ne sature pas et peut donc stocker sans limites. Voilà pourquoi il faut faire attention à l'index glycémique. **Plus il est élevé et plus l'organisme stocke des graisses.**

Voilà pourquoi il est utile de consommer des aliments à index glycémique modéré pendant les repas (pâtes complètes, riz complet/basmati/brun, patate douce, légumineuses) pour limiter le stockage de graisse.





DOSAGE JOURNALIER RECOMMANDÉ EN GLUCIDES

L'apport quotidien en glucides doit représenter entre **40 et 50 % de l'apport calorique**.

Un gramme de glucide représente 4 calories. Si une personne consomme 2000 calories dans une journée, elle devra consommer entre 200 et 250 grammes de glucides.

Le besoin peut augmenter si l'on souhaite prendre du poids ou diminuer la masse grasse. Le métabolisme de base d'un individu a également une conséquence sur la dose recommandée.

EN BREF :

- Les glucides sont le carburant N°1 du corps.
- Ceux à assimilation rapide sont à privilégier pendant et juste après une activité sportive.
- L'index glycémique a un impact sur le stockage des graisses. Il faut consommer en majorité des glucides à index glycémique modéré ou bas..

Index glycémique des principaux aliments

Index	Aliments	GLUCIDES À INDEX GLYCÉMIQUE BAS	
		Index	Aliments
110	Maltose (bière)		
100	Glucose		Pain complet (farine T150)
95	Pomme de terre cuites au four ou frites	50	Sarrasin
	Pâtes à la farine de riz		Flocons d'avoine
	Panais		Muffin aux pommes
	Galettes de riz soufflé		Riz brun complet
90	Purée de pomme de terre		Petits pois en conserve
	Riz instantané		Patate douce
	Miel		Céréales brutes (sans sucre ajoutées)
85	Carottes cuites		Kiwi
	Corn-flakes, Popcorn,		Sorbets
	Farine T45 (pain très blanc)		Riz blancs riches en Amylose (Basmati, Doongara ...)
	Gâteau de riz	Muesli toasté	
80	Fèves	Pumpernickel (pain noir allemand)	
	Tapioca	Pain au son	
	Crackers	Boulgour entier	
	Pain d'épices	Grains de blé dur entier précuit (Elby)	
75	Potiron, Citrouille	Porridge	
	Farine T55 (baguette)	Petits pois frais	
	Weetabix	Raisin	
	Rutabaga	Jus d'orange frais	
70	Pastèque	Jus de pomme nature	
	Croissant, petit pain au lait	Pain de seigle complet	
	Gnocchi	Pâtes complètes (farine T150)	
65	Pain de campagne (farine blanche T65)	Haricots rouges	
	Céréales sucrées	Pain intégral	
	Barre chocolatées (type Mars)	Pâtes (spaghetti) cuites « al dente »	
	Pomme de terre bouillies (sans peau)	Crème glacée (alginate)	
	Riz blanc précuit incollable	Vermicelles chinois	
	Maïs moderne américain	Maïs indien ancestral	
	Navets	Quinoa	
	Millet	Carottes crues	
	Maizena	Pois secs	
	Soda sucré, Coca, Pepsi classiques	Yogourt	
60	Sucre de canne ou de betterave (saccharose)	Orange, pomme, poire, abricots secs, figues	
	Pain bis (farine T85)	Pâtes intégrales	
	Pommes de terre cuites à l'eau dans leur peau	Lait	
	Semoule raffinée (couscous, taboulé)	All-bran (céréales)	
	Betterave	Pêches	
	Arrowroot	Lait chocolaté non sucré	
	Banane, melon, ananas	Haricots secs, haricots de soissons	
	Raisins secs	Haricots beurre, haricots verts	
	Confiture classique 50% sucre	Lentilles brunes, Pois chiches	
	Fruit au sirop	Marmelade aux fruits (sans sucre ajouté)	
55	Jus d'orange industriel	Chocolat noir à + de 70% de cacao	
	Riz long cuit en 15 m	Lentilles vertes, Pois cassés	
	Cookies	Cerises, pamplemousse, prune	
	Papaye	Fructose	
50	Barre de céréales	Grains de soja	
	Biscuit sec type « Petit beurre »	Cacahuètes	
	Biscuits-sablés	Abricots	
40	Muesli non toasté	Autres légumes verts, salades	
	Pâtes blanches bien cuites	Tomate, aubergines, poivrons	
	Igname	Ail, oignons, Champignons, etc...	

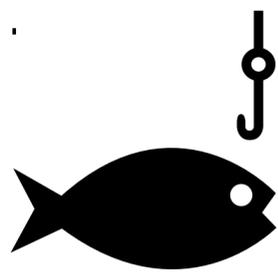
LES LIPIDES

Les lipides sont des molécules formées d'acides gras, qui regroupent toutes les familles de matières grasses.

Ce sont les nutriments les plus riches en énergie (1g = 9kcal) et ont énormément de bénéfices sur la santé malgré ce que l'on peut croire.

Ils sont utiles dans la synthèse de nombreuses **hormones**, dans le transport de **vitamines** (A, D, K, E), ainsi que dans le bon fonctionnement du système immunitaire et cérébral. Les lipides sont donc indispensables à l'organisme même lorsque l'on souhaite perdre du poids.

Ils se retrouvent dans les matières grasses animales et végétales : dans les viandes rouges et les poissons par exemple, mais aussi dans les huiles (olive, coco, tournesol,...) et ce sous **différentes formes**. Certaines sont bonnes pour la santé, d'autres non, voici la liste.



Les oméga 3 et 6 se retrouvent principalement dans le poisson, les graines, les amandes, les huiles végétales (olive, coco,...).

ACIDES GRAS ESSENTIELS

On retrouve dans cette catégorie les **oméga 3 et 6** qui font partie des acides gras **polyinsaturés**. Ils sont dits essentiels parce que **l'organisme ne peut pas en fabriquer** de lui-même malgré le fait qu'ils soient indispensables à son fonctionnement et à son développement. Il est donc très important d'en consommer à travers l'alimentation.

bon pour la santé

Les avantages :

- Forment des cellules, entretiennent la peau.
- Renforcent le système immunitaire contre les inflammations et allergies.
- Contribuent au processus de création d'hormones et de croissance.
- Protègent contre les maladies cardiaques en réduisant le mauvais cholestérol dans le sang, en réduisant le risque de caillots qui peuvent boucher une artère.
- Réduisent la quantité de triglycérides dans le sang. Comme vu plus haut la triglycéride vient se stocker dans les tissus adipeux et augmente le volume de masse grasse. Les acides gras essentiels permettent donc de limiter la prise de mauvaise graisse.

LES LIPIDES

ACIDES GRAS INSATURÉS

Ce sont les acides gras essentiels. On retrouve deux catégories d'acides gras insaturés : les **monosaturés** et **polyinsaturés**. Ils permettent principalement d'apporter les bienfaits cités ci-dessus.

bon pour la santé

ACIDES GRAS SATURÉS

Voici les principaux responsables alimentaires de l'augmentation du cholestérol sanguin.

- Ces acides gras sont présents dans :
- **Les graisses animales** comme les viandes, volailles et produits laitiers.
 - **Les huiles de palmes.**
 - **Les margarines.**



ACIDES GRAS TRANS

Les acides gras trans sont **créés artificiellement par les industries**, d'où le mot «trans» qui signifie «transformé». Ils ont le même impact sur la santé que les acides gras saturés.

Mauvais pour la santé

- On les retrouve en majorité dans :
- **Les biscuits et desserts industriels**
 - **Les produits gras surgelés (frites,...)**

CHOISIR SES ALIMENTS EN FONCTION DES ACIDES GRAS

Chaque étiquette comportant les informations nutritionnelles d'un produit mentionne la quantité de lipides dont ceux saturés. Plus le taux d'acides gras saturés et bas, moins la matière grasse du produit sera nocive pour l'organisme. Également, la liste des ingrédients peut faire références aux termes « hydrogénés » ou « partiellement hydrogénés » qui indiquent la présence d'acides gras trans. Il est important d'en limiter la consommation au maximum.

A close-up photograph of a white ceramic coffee cup filled with dark coffee. The cup is partially covered by a thick, grey, knitted blanket. The background is a soft, out-of-focus grey. Two white rectangular text boxes are overlaid on the image.

PARTIE 2

Hydratation
Vitamines
et minéraux

L'HYDRATATION

LES CONSÉQUENCES D'UNE MAUVAISE HYDRATATION

Énormément de personnes ne boivent pas assez, parfois moins d'1,5 litres par jour, ce qui peut avoir de nombreuses conséquences sur l'organisme :

- **Chez une personne sportive**, une déshydratation de 2 % s'accompagne d'une baisse de 20 % des performances. Il est plus facile de s'entraîner avec peu d'heures de sommeil à son actif qu'en ayant peu bu.
- La déshydratation peut également provoquer des vertiges, des troubles musculaires durant l'effort physique et mêmes des troubles tendineux (claquage,...).
- Au quotidien **sans activité sportive** le corps subit également le manque d'eau : baisse des capacités intellectuelles, vertiges, troubles digestifs, coups de chaud. Les migraines sont souvent dues à la déshydratation (hors problème médical plus spécifique). Il est important de privilégier une réhydratation avant de vouloir prendre un médicament.



OPTIMISER SA CONSOMMATION D'EAU AU FIL DE LA JOURNÉE

Au réveil : il est très important de boire au réveil pour hydrater et relancer l'organisme. Il faut garder en tête qu'il n'a pas été hydraté durant plusieurs heures et que le corps transpire même durant la nuit.

Tout au long de la journée : boire de l'eau tout au long de la journée en petites quantités est indispensable pour assurer une bonne hydratation et limiter les conséquences d'une déshydratation.

Avant de se coucher : boire avant de dormir permet au corps d'avoir un apport hydrique pour les premières heures de la nuit.

Chez les sportifs : il est nécessaire de boire en quantité suffisante plusieurs heures avant l'activité physique, durant l'effort également (150 à 200ml tous les quart d'heure si possible) et après l'effort lors de la phase de récupération pour compenser les pertes en eau et minéraux.

The image shows three slices of orange arranged on a bamboo mat. The top slice is slightly out of focus, the middle one is in sharp focus, and the bottom one is partially cut off. The background is a dark, textured surface.

LES VITAMINES

En plus des macronutriments (protéines, glucides, lipides) vus plus haut, l'organisme a besoin de micronutriments pour fonctionner correctement : les vitamines et les minéraux. Ces micronutriments n'apportent aucune valeur énergétique (kcal) mais sont indispensables en très petites quantités par rapport aux macronutriments.

Les vitamines sont primordiales pour le bon déroulement de tous les processus chimiques de l'organisme tels que la libération d'énergie, le métabolisme, la synthèse des os et des tissus. Mis à part les vitamines D et K, toutes les autres doivent être impérativement apportées par l'alimentation.

En revanche, l'alimentation actuelle manque cruellement de vitamines, c'est pourquoi il est recommandé d'améliorer sa nutrition en consommant un complément alimentaire regroupant plusieurs vitamines. Il faut savoir qu'une pomme standard vendue aujourd'hui contient 50 fois moins de vitamine C qu'il y a un siècle.

Également, aucun aliment ne contient toutes les vitamines indispensables, c'est pourquoi il est important de manger varié afin d'optimiser au maximum son apport en vitamines.

LES VITAMINES

DEUX TYPES DE VITAMINES

Les vitamines

hydrosolubles : vitamine C et les vitamines du groupe B. Elles sont majoritairement apportées par les fruits, produits céréaliers et légumes, gorgés d'eau. Si l'alimentation n'est pas assez riche en vitamines, des carences peuvent se développer en quelques semaines. Il est donc nécessaire de consommer au quotidien des produits contenant des vitamines pour éviter tout désagrément.

Les vitamines liposolubles : vitamines A, D, E et K. Contrairement aux vitamines hydrosolubles, celles-ci peuvent se stocker dans l'organisme. On les retrouve dans les lipides tels que les huiles, les poissons gras type saumon, les jaunes d'œuf, les abats. La vitamine D quant à elle est synthétisée grâce à l'exposition au soleil.

LES FONCTIONS DE CHAQUE VITAMINE

Vitamine A

Pouvoir **antioxydant** (anti-vieillessement des cellules), participe à régulation du système immunitaire et contribue à la protection des muqueuses.

Sources : carotte, patate douce, abats, épinards,...

Vitamine B

Permettent la **production d'énergie**, participent à la transmission de l'influx nerveux, à la production d'hormones, à la réparation des tissus.

Sources : Produits céréaliers, légumineuses, graines, fruits, abats, poissons, œuf,...

Vitamine C

Antioxydant, santé des os, des dents, des cartilages. Maintien du **système immunitaire**.

Sources : Fruits principalement.

Vitamine D

Protection des os, des dents. Elle permet également le maintien du **système immunitaire**.

Sources : Saumon, thon rouge, sardines en conserve, quelques produits laitiers.

Vitamine E

Antioxydant majeur, contribue également au bon fonctionnement du cœur.

Sources : Avocat, amande, graines de tournesol, arachides, céréales de soja,...

Vitamine K

En partie **fabriquée par l'organisme** et plus particulièrement par les bactéries présentes dans l'intestin. Elle intervient dans le processus de la coagulation du sang et peut prévenir l'ostéoporose ou des troubles cardiovasculaires.

Sources : Foie, fromage, lait, huile de poisson,.

LES MINÉRAUX

Les minéraux sont aussi indispensables que les vitamines et apportent des bénéfices similaires.

L'organisme n'est pas capable de les fabriquer. Ils doivent être apportés chaque jour par l'alimentation et l'hydratation pour compenser les pertes dues à la transpiration et à l'élimination rénale

. Ils font partie intégrante de la composition des hormones et des enzymes du corps.

Ils jouent également un rôle très important dans la construction des os et assurent la contraction musculaire, la conductivité neuronale, le transport de l'oxygène. Enfin, ils permettent en partie l'équilibre acidobasique du sang.

Les minéraux sont classés en deux catégories.

oligoéléments

**minéraux
majeurs**

LES MINÉRAUX

OLIGOÉLÉMENTS

FER

Il joue un rôle dans le transport de l'oxygène et dans la formation des globules rouges, d'hormones, de nouvelles cellules.

CUIVRE

Il est indispensable à la formation des globules rouges et de plusieurs hormones.

ZINC

Rôle important dans la croissance de l'organisme, le bon fonctionnement du système immunitaire, dans les fonctions neurologiques.

IODE

L'iode sert à la formation d'hormones nécessaires à la croissance et au métabolisme.

SÉLÉNIUM

Capacité antioxydante des tissus (anti-vieillessement des cellules), bon fonctionnement du système immunitaire.

MINÉRAUX MAJEURS

Il est le principal composant des os. Il joue un rôle important dans la contraction musculaire, la pression sanguine.

CALCIUM

Aide à maintenir l'équilibre acido-basique du sang, participe à la transmission des influx nerveux ainsi qu'à la contraction musculaire.

SODIUM

Participe à la bonne santé des os, au bon fonctionnement du système immunitaire. Il est également utile pour la production d'énergie et à la récupération.

MAGNÉSIUM

Équilibre acido-basique du sang, favorise la digestion, la contraction musculaire dont le cœur, l'influx nerveux.

POTASSIUM

Maintien des os, croissance et reconstruction des tissus et régule l'équilibre acidobasique du sang.

PHOSPHORE





LES MINÉRAUX

EN BREF :

- Les vitamines et les minéraux sont essentiels pour le bon fonctionnement du corps.
- Il est indispensable de manger varié afin d'optimiser l'apport.
- Un complément alimentaire regroupant plusieurs vitamines peut être consommé pour compenser les faibles apports de certains régimes alimentaires.

A top-down view of a white plate containing a portion of pasta with a tomato-based sauce and vegetables. To the right of the plate is a slice of whole-grain bread. In the bottom right corner, a glass of olive oil is visible. The plate is set on a grey lace placemat over a wooden table.

PARTIE 3

OPTIMISER SON
ALIMENTATION
SUR UNE
JOURNÉE

OPTIMISER SA JOURNÉE

Savoir s'organiser sur une journée est primordial pour être en bonne santé, optimiser ses résultats et avoir plus d'énergie au quotidien.

Chaque repas est important, aucun ne doit être supprimé sous aucun prétexte, même dans une optique de perte de poids.

Moins le corps est nourri, plus il stocke.

L'alimentation idéale se base sur une bonne répartition des apports énergétiques :

Petit déjeuner : 25 %

Déjeuner : 35 à 40 %

Dîner : 30 à 35 %

Collations : 5 à 10 %

LE PETIT DÉJEUNER

REPAS INDISPENSABLE

Durant toute la nuit le corps n'a pas été nourri et a catabolisé, il est donc important de fournir à l'organisme ce dont il a besoin pour assurer son bon fonctionnement, la bonne production des hormones et le maintien du système immunitaire et cérébral.

La nourriture apportée la veille a permis de fournir de l'énergie pour la journée et pour le soir. La nourriture consommée le soir a servi à faire des réserves durant la nuit. Aucun de ses apports de la veille ne va fournir au corps l'énergie dont il a besoin pour démarrer une nouvelle journée.

CONSÉQUENCES D'UN MAUVAIS PETIT DÉJEUNER

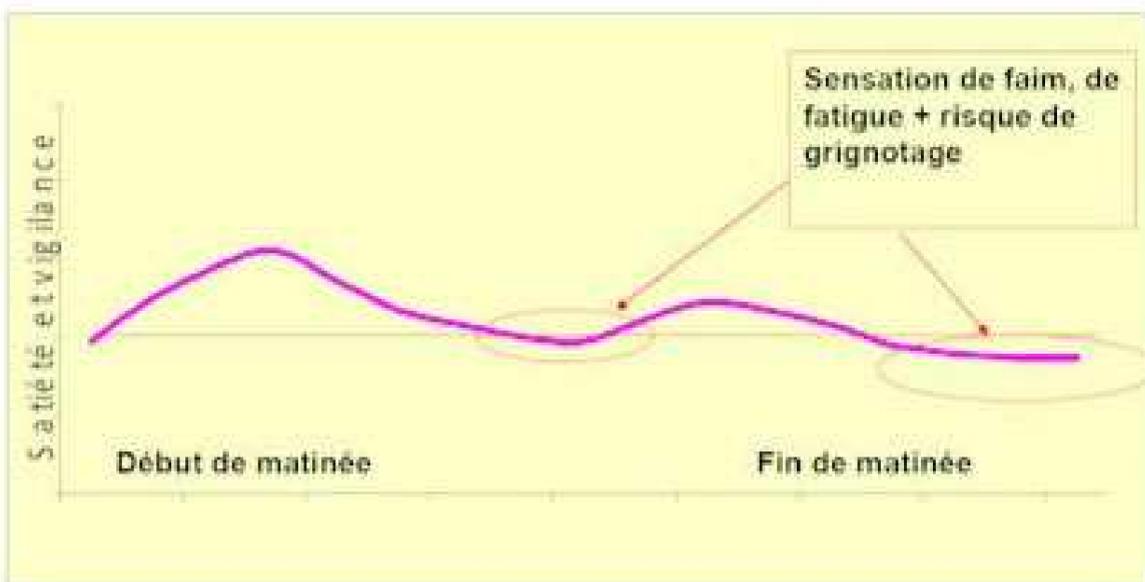
La plupart des individus ne mangent pas le matin ou de mauvaises choses. Le petit déjeuner est très souvent riches en glucides à index glycémique élevé et en matière grasses saturées.

Exemple : Tartines de pain blanc (index glycémique élevé) avec confiture industrielle (index glycémique élevé et sucres de mauvaise qualité) / beurre (matières grasses saturées) / pâte à tartiner (index glycémique élevé, sucres de mauvaise qualité, matières grasses saturées).

Conséquences :

- **Prise de poids** : L'index glycémique trop élevé va provoquer une montée de sucre importante dans le sang et va favoriser le stockage dans les tissus adipeux. Un petit déjeuner comme celui-ci peut provoquer un stockage de plusieurs grammes de masse grasse.
- **Baisse d'énergie** : ce taux de sucre dans le sang va provoquer une hyperglycémie puis une hypoglycémie dans la matinée = coup de fatigue, manque d'énergie.
- **Baisse de la concentration** : carences en vitamines, minéraux, sucres lents, protéines, bonnes graisses.

LE PETIT DÉJEUNER



Ce type de petit déjeuner apporte donc une satisfaction gustative sur le court terme mais rien de positif sur le long terme.

En ne mangeant pas le matin, l'hypoglycémie se fera sentir beaucoup plus rapidement dans la matinée. Le corps aura des carences supplémentaires et stockera autant dans les tissus adipeux qu'avec un mauvais petit déjeuner. Plus le corps est privé, plus il stockera pour survivre

...

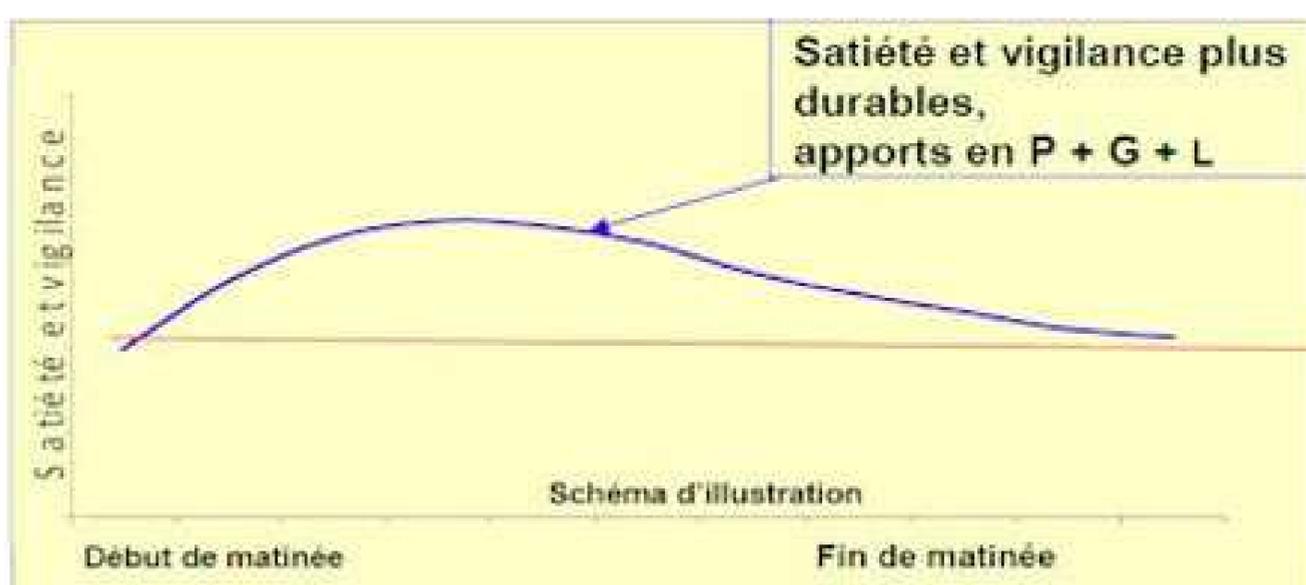
Réveil = réhydratation

L'organisme s'est déshydraté durant la nuit via la transpiration et le fait de ne pas boire.

Il est indispensable de boire dès le réveil pour réhydrater les organes et permettre au corps de se relancer dans de bonnes conditions. Un corps hydraté dès le petit déjeuner apportera une meilleure vitalité.

Une boisson à base de thé, de l'eau ou des boissons contenant de l'aloé vera apportent une hydratation suffisante pour démarrer la journée.

...



UN PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ



L'apport nutritionnel doit être optimal. Le petit déjeuner doit pouvoir stopper le catabolisme de la nuit et fournir de l'énergie plus plusieurs heures, grâce au bon choix des aliments.

Une source de protéine/lipides.

- Un produit laitier : Fromage blanc, yaourt à la grecque, lait de vache/amande/riz/soja (le soja étant le meilleur choix pour son apport nutritif optimal).
- Des œufs sous n'importe quelle forme.
- Pancakes protéinés, gaufres protéinées.

Une source de glucides complexes à index glycémique modéré pour la satiété.

- Pain complet ou aux céréales
- Flocons d'avoine, muesli (bio)
- Biscuits petit déjeuner. En dernier recours. Ils contiennent souvent des mauvais sucres et sont riches en calories.

Une source supplémentaires de vitamines et minéraux :

- Des fruits.
- Des amandes/noix/noix de cajou/noisettes.

Un petit déjeuner peut également se présenter sous une forme de boisson prête à consommer qui vous apportera les nutriments nécessaires dans des quantités variables selon les marques.

L'avantage de ces préparations est l'apport nutritif qu'elles proposent en plus d'être rapides à consommer pour les personnes n'ayant pas le temps.



UN PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ

EN BREF :

- Ne jamais sauter le petit déjeuner pour éviter les carences, le manque d'énergie et la prise de poids.
- Consommer des glucides à index glycémique modéré pour éviter le stockage de graisses et les hypoglycémies.
- Il est nécessaire de s'hydrater pour relancer l'organisme et améliorer la vitalité

LE DÉJEUNER

Le déjeuner doit valoir 35 à 40 % de l'apport total journalier et doit contenir une variété d'aliments. Ce repas va permettre de fournir de l'énergie à l'organisme sur plusieurs heures, il est indispensable de consommer des protéines, glucides et lipides.



Une source de protéines

- Viande : privilégier une viande maigre comme la volaille ou une viande rouge faible en matières grasses (steak haché 5 % au lieu de 15%).
- Poisson : Ils ont l'avantage d'apporter de bonnes graisses (Oméga 3) pour la plupart d'entre eux. Certains poissons comme le saumon sont à manger occasionnellement dans la semaine. Le saumon vit dans le fond des océans et sa chair contient des métaux lourds

Une source de lipides

- Il est tout à fait possible de rajouter de la bonne matière grasse à un plat sans pour autant exploser le compteur de calories. Les lipides ont l'avantage d'être des exhausteurs de goût, il n'en faut donc pas beaucoup. L'huile d'olive ou l'huile de coco sont bonnes pour l'organisme et servent à la cuisson des aliments. Une cuillère à café suffit pour un repas.
- Il existe des alternatives à la crème fraîche très riche en matières grasses saturées. La crème liquide de soja est un excellent choix pour ajouter de la consistance à un plat. Une brique de 20cl peut être utilisée pour 4 à 5 repas. Également, son origine végétale lui confère un meilleur apport nutritif qu'une matière grasse animale comme la crème fraîche.

LE DÉJEUNER

Une source de glucides

- Privilégier des glucides à index glycémique modéré tels que le riz basmati, riz complet, pâtes complètes, quinoa. Ils se diffusent plus lentement, augmentent la satiété en plus de limiter le stockage dans les tissus adipeux.

- Les légumineuses sont une très bonne source de glucides et de protéines. 100G de lentilles vertes contiennent entre 20 et 25g de protéines, elles peuvent donc servir d'apport glucidique et protéique en un seul repas ou se rajouter en complément de la source de glucides principale.

les légumes indispensables

Les légumes ont une réelle plus value dans un plat pour leur apport en vitamines et minéraux. Ils apportent une meilleure satiété et réduisent l'acidité du sang. Ils peuvent être servis grillés, à la vapeur, ou cuits dans un peu d'huile.





UN DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ

Mettre de la couleur dans son assiette : plus elle est colorée plus elle contiendra de macro et micronutriments, gage d'une bonne nutrition.

EN BREF :

- Le déjeuner doit comporter des glucides à index glycémique modéré, pour rester en forme
- L'assiette doit être composée d'aliments variés pour optimiser les apports nutritionnels.

L'ALIMENTATION

PRÉ-ENTRAÎNEMENT

Un bon entraînement sportif stimule les muscles, le corps puise donc dans ses réserves de carburants pour que ses muscles puissent fonctionner et fournir l'effort demandé. Le carburant va être puisé dans le sucre présent dans le sang et dans les réserves faites les jours précédents dans le muscle et le foie. Une fois les réserves vides l'activité physique devient moins intense et le corps va se retrouver dans un état de catabolisme et dégrader les protéines des muscles pour créer de l'énergie. Il faut donc s'alimenter avant la séance pour éviter ce phénomène contre productif et évidemment, être bien hydraté.



Une source de glucides

Sans avoir consommé des glucides les heures précédant l'entraînement, l'organisme n'aura pas assez d'énergie pour fournir l'effort nécessaire et progresser. Selon l'heure à laquelle se déroule l'entraînement, la source de glucides peut provenir du repas d'avant. Attention à bien consommer des glucides à index glycémique modéré (quinoa, riz basmati, riz complet, pâtes complètes, légumineuses) pour que le sucre soit encore présent dans le sang au moment de l'activité sportive. Si l'index glycémique est trop élevé l'insuline aura déjà fait son stockage, ce qui pourra provoquer un coup de fatigue durant l'effort.

Comme écrit plus haut la source de glucides peut venir du repas précédent s'il a été consommé 1h30/2h minimum avant l'effort. Un entraînement trop rapproché du repas peut provoquer des troubles digestifs qui vont impacter la productivité et ralentir l'assimilation de la totalité des nutriments.

Si l'entraînement se déroule plusieurs heures après le dernier repas il est nécessaire de consommer des glucides à index glycémique plus rapides juste avant la séance. Le sucre seront encore en majorité dans le sang lors de l'effort ce qui permettra à l'organisme de les utiliser comme source d'énergie principale.

L'ALIMENTATION PRÉ-ENTRAÎNEMENT

Cette source de glucides peut provenir de fruits. La plupart apporteront des bénéfices mais la banane reste l'un des meilleurs fruits à consommer avant une activité sportive. Très calorique elle apporte énormément d'énergie, elle est également riche en minéraux. Les fruits peuvent être mixés pour plus de praticité. Le marché du sport propose de son côté des compléments alimentaires pour assurer la prise de glucides en pré-entraînement.

Une source de protéines

Même chose que pour les glucides, si l'entraînement se déroule 1h30/2h après le repas il n'est pas nécessaire de consommer des protéines supplémentaires, les acides aminés étant encore présents dans le sang.

Si ce n'est pas le cas il peut être intéressant de consommer des protéines sous la forme d'un complément alimentaire type protéine en poudre, barre protéinée achetée ou faite maison.



EN BREF :

- Pratiquer une activité sportive sans aucun carburant est contre productif.
- Le repas précédent peut servir de carburant pour une activité sportive.
- Il faut privilégier des glucides à index glycémique rapide juste avant l'effort.

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Les réserves de nutriments et d'eau s'épuisent durant une activité sportive à cause de la production d'énergie et la transpiration, faisant de l'hydratation l'un des points clef pour réussir un effort physique prolongé.

La transpiration est composée à 99 % d'eau, le reste étant des minéraux (calcium, magnésium, sodium, potassium, zinc, cuivre, fer), de la vitamine C, et des anticorps.

Il faut donc boire, beaucoup. Entre 150 à 200ml tous les quarts d'heure. Le manque d'eau peut favoriser l'apparition de crampes durant l'effort.

En effet, la contraction des fibres musculaires se fait en partie grâce à des processus où le potassium, magnésium, sodium et calcium sont indispensables.

La transpiration et sa production de déchets tels que les sels minéraux peut provoquer ce type de symptôme. Également, 2 % d'eau en moins dans le corps amènent une perte de performance de l'ordre de 20 %, ce qui est déjà décisif sur la qualité de la séance de sport.



Les différentes boissons



**Eau du robinet
eau minérale**

- Apportent en général peu de minéraux pour compenser les pertes entraînées par la transpiration. Elles conviennent aux efforts de courte durée inférieurs à 1h et à intensité moyenne.



**boissons
isotoniques**

- Ces boissons contiennent généralement assez de sodium pour compenser les pertes. La performance sera donc meilleure.

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Les différentes boissons

Boissons énergétiques

- Elles contiennent des glucides et des électrolytes (minéraux). Ce type de boisson est intéressant puisqu'il permet de compenser la perte de minéraux mais aussi d'apporter un apport glucidique pendant l'effort pour ne pas aller puiser dans les réserves, assurer un entraînement productif et une meilleure progression. Attention à bien choisir sa boisson en fonction des apports. Toutes ne sont pas assez riches en électrolytes.

boissons sucrées

- Les glucides tels que la maltodextrine (sucre lent) pour les efforts prolongés ou le glucose et fructose (sucres rapides) sont utiles durant l'activité physique. Attention cependant à ne pas choisir de boisson sucrée type jus de fruits, sodas ou d'autres boissons énergétiques trop sucrées. En effet, elles ne renferment pas assez d'eau mais d'autres ingrédients qui vont ralentir la digestion et freiner la productivité.



Il est tout à fait possible de remplacer ces solutions par de **l'alimentation solide** qui va répondre aux mêmes besoins.

Il ne faut cependant pas oublier l'importance de l'hydratation pour compenser les pertes d'eau et le fait que la nourriture solide mettra plus de temps à être digérée, ce qui pourra entraîner des troubles digestifs durant l'effort.

Chaque individu réagit différemment à la nourriture solide durant une activité sportive, il faut tester et se faire son propre avis.

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

EN BREF :

- L'hydratation est importante pour compenser les pertes dues à la transpiration.
- La déshydratation amène une forte diminution des performances sportives.
- Il faut boire en quantités suffisantes durant l'effort et privilégier une boisson contenant des glucides et des minéraux.



APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

La récupération est la **phase la plus importante** d'un point de vue nutritionnel et c'est aussi la plus négligée chez une majorité de sportifs. Énormément de choses se jouent au moment de la récupération : nourrir l'organisme, refaire les réserves en glycogène, compenser la perte de minéraux, recréer des fibres musculaires, reposer le système nerveux. Cette phase doit donc permettre au corps de **retrouver son équilibre** dont il bénéficiait avant la séance de sport.

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

La fenêtre métabolique

La phase de récupération est limitée dans le temps après l'activité sportive. Elle dure entre 2 et 4 heures. C'est durant cette période que le corps va avoir besoin de recréer ses réserves pour un retour à la normale, éviter les carences et optimiser la progression. Également, c'est durant ce laps de temps que **le corps va assimiler au maximum les nutriments** qui lui sont donnés, pour faciliter la recharge en énergie. On parle alors de fenêtre métabolique, ou anabolique.

Au cours de ses quelques heures, les 20 à 30 premières minutes vont être cruciales pour stocker de l'énergie : l'insuline va être plus sensible et va plus rapidement stocker les nutriments qui sont assimilés. Elle va donc stocker en peu de temps dans le foie et les muscles l'apport en glucides et protéines. Il faut alors veiller à assimiler de quoi récupérer au plus vite après la séance.

Reconstruire les fibres musculaires

Lors d'un effort physique les muscles sont stimulés et des fibres musculaires sont détruites. Le corps reconstruit par la suite ces fibres et en crée de supplémentaires pour pouvoir supporter le prochain effort. C'est ainsi qu'un muscle se développe et grossit. A la fin d'une séance de sport l'organisme a besoin d'un apport en protéines pour utiliser les acides aminés et faciliter la reconstruction musculaire. Il est alors conseillé de consommer une protéine animale de préférence pour son assimilation rapide par les muscles et sa forte concentration en acides aminés. Pour les végétariens la protéine de soja peut convenir. Cette source de protéines peut venir d'un complément alimentaire comme la protéine en poudre, ou d'un aliment solide comme quelques tranches de blanc de dinde, de poulet, ou d'œufs.

Recharge en eau et minéraux

La première étape est de s'**hydrater**. Même si la réhydratation a déjà commencé avec une boisson bue durant l'activité sportive il est important de continuer après la séance pour optimiser l'équilibre hydrique de l'organisme. Boire **un demi litre d'eau par demie heure** pendant deux heures est conseillé et la récupération sera meilleure si cette eau est chargée en minéraux comme le sodium, le magnésium, le potassium. Une eau minérale en bouteille comme la St-Yorre est très efficace pour la recharge en électrolytes.

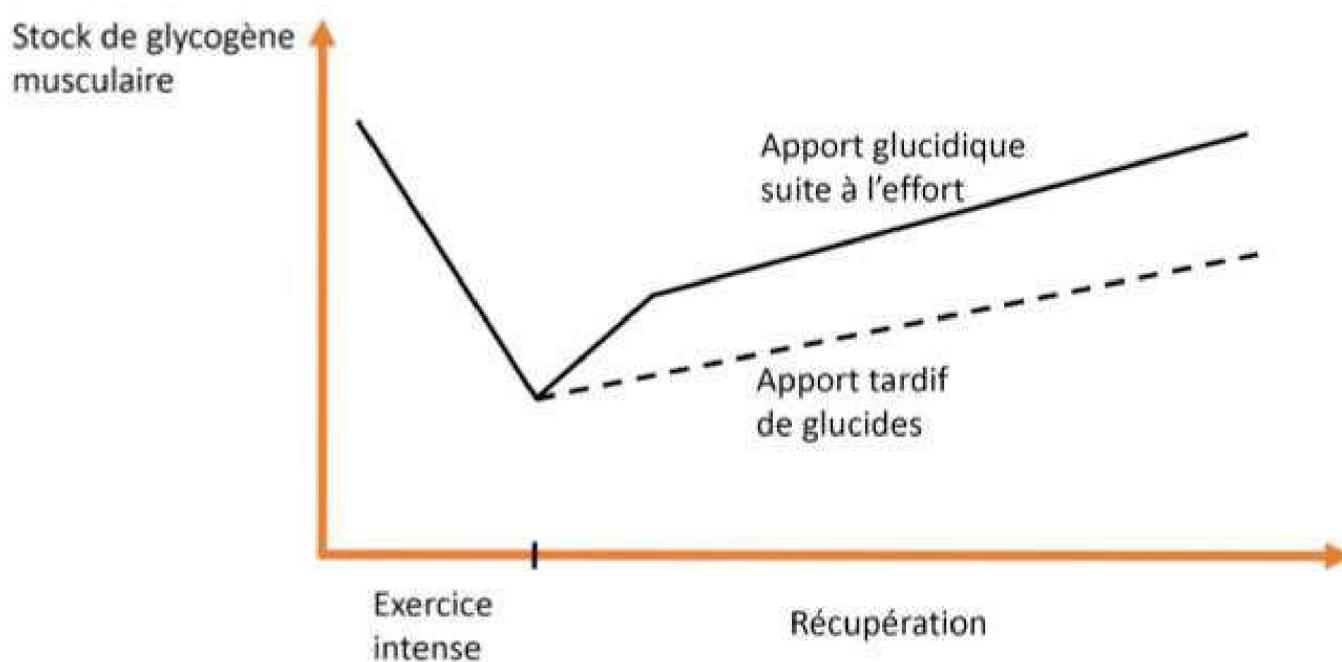
APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Recréer des réserves de glycogène

Souvent oublié de certains sportifs (notamment les pratiquants de musculation), les glucides sont **indispensables** dans le cadre de la récupération. En effet, les réserves de glycogène de l'organisme sont vides après une activité sportive ayant duré entre 60 et 90 minutes, c'est pourquoi l'insuline, très sensible lors de la récupération, va rapidement stocker le sucre présent dans le sang. Il est alors conseillé de consommer des aliments à index glycémique élevé pour faire monter le taux de sucre dans le sang et permettre le stockage sous forme de glycogène dans les réserves. Ces glucides vont également permettre une **meilleure assimilation des protéines** et donc favoriser la croissance musculaire.

Ces glucides à index glycémique rapides sont à consommer durant 1 à 2 heures maximum. La fenêtre métabolique devenant plus petite au fil des heures il faut petit à petit reconsommer des glucides à index glycémique modérés pour éviter le surplus de sucre dans le sang et favoriser le stockage des graisses.

Ces glucides rapides peuvent être consommés par l'intermédiaire de fruits type banane, poire, pomme, kiwi, compote sans sucres ajoutés ou grâce à une boisson glucide faite pour la récupération.



EN BREF :

- L'hydratation est indispensable en période de récupération pour compenser les pertes durant la séance de sport.
- Il faut consommer des protéines ainsi que des glucides pour remplir les réserves de glycogène et permettre la reconstruction musculaire.
- La phase de récupération dure entre 2 et 4 heures avec un pic d'assimilation des nutriments durant les 20 à 30 premières minutes après l'activité physique.

LE DINER

Le dîner ne diffère pas du déjeuner mais va représenter un apport plus faible : 30 à 35 %. Il doit contenir lui aussi des glucides à index glycémique modéré, des protéines, des légumes. Le repas doit être léger pour éviter les troubles digestifs qui peuvent impacter la qualité du sommeil. Les matières grasses doivent être présentes en petite quantité et les aliments seront plus facilement assimilés s'il ne sont pas hyper-caloriques.

Les glucides ne sont pas à supprimer de l'assiette le soir. En effet, ils vont servir à remplir les réserves de glycogènes et fournir du carburant pour les efforts sportifs du lendemain. Ils sont cependant à consommer dans une quantité raisonnable pour limiter le stockage dans les tissus adipeux.



LES COLLATIONS

Les collations sont conseillées pour une personne sportive ou non. Elles permettent d'éviter les grignotages du soir ou de trop manger lors des repas et favoriser la prise de poids. Il vaut mieux privilégier 5 repas (petit déjeuner, collation du matin, déjeuner, collation de 16h, dîner) et lisser ses apports sur la journée plutôt que de les concentrer sur 3 repas. 5 repas fournissent une énergie constante sur la journée et évitent les surplus qui sont stockés dans les tissus adipeux.

Une collation peut contenir des glucides avec un fruit à index glycémique modéré ou du pain complet, en rajoutant à cela des aliments comme des amandes, noix de cajou, noix, qui fournissent de bons lipides et des calories.

EN BREF :

- Privilégier 5 repas moyens plutôt que 3 gros pour fournir de l'énergie au corps de façon régulière.
- Le repas du soir sert à préparer les efforts du lendemain.



CONCLUSION

La nutrition peut paraître compliquée à première vue mais reste finalement accessible au plus grand nombre. Il y a des grandes lignes à suivre et des astuces à connaître pour ne pas s'éloigner de son objectif quel qu'il soit. Il faut être un minimum curieux, s'intéresser aux produits consommés, regarder l'arrière des boîtes d'aliments et lire les étiquettes nutritionnelles.

Cet e-book permet de savoir **s'organiser pour atteindre son objectif** et constitue une source d'informations qui pourra satisfaire le grand public : volontairement, il n'aborde pas certains points comme la génétique, les types de métabolisme, les soucis médicaux pouvant imposer un régime alimentaire particulier. Il existe évidemment des différences chez chaque individu (difficultés à perdre de la masse grasse, à prendre du poids, soucis de santé) qui nécessiteront de plus amples informations sur la nutrition voir un suivi personnalisé pour optimiser les résultats.

Cet e-book est gratuit et le restera. Il a été écrit pour **aider un maximum de personnes** à maîtriser dans les grandes lignes leur alimentation, améliorer leur santé, leurs performances sportives à travers l'alimentation et atteindre leurs objectifs à **court ou moyen terme**.

Pour de plus amples informations, des réponses à des questions ou un suivi personnalisé sur le plan nutritionnel ou sportif, je reste à la disposition de chacun.

Réseaux sociaux

Les fondamentaux de la nutrition, écrit par Bruno Allard, Coach Sportif et Coach Nutrition
Mail : fitfoodcoaching@gmail.com



[bruno_fitcoach24](#)



[Bruno Allard](#)



[Vanderkris](#)



Design et photographies : Louisiane A. blogueuse culinaire et santé sur www.lesgralettes.com

Toutes les recettes des photos présentées dans cette e-book sont disponibles gratuitement en ligne sur le blog : www.lesgralettes.com



[lesgralettes](#)



[les gralettes](#)