



Activité physique, nutrition adaptée et vie sociale harmonieuse sont les trois piliers d'une santé active.

Une question d'équilibre

Pour optimiser notre capital-santé, il nous faut nous intéresser à tous les aspects de ce que l'on appelle notre hygiène de vie. C'est-à-dire à tout un système en interdépendance. Il ne suffit pas de pratiquer une activité physique, mais il nous faut également agir sur d'autres paramètres que nous aborderons dans cet article.

Au-delà d'une dépense physique à dominante énergétique et quotidienne, notre santé suppose également une nutrition adaptée et équilibrée, une vie sociale harmonieuse et sans stress. Ce système fonctionne en interaction. Les différents éléments devraient entrer en synergie, c'est-à-dire se renforcer et se compléter. C'est un peu comme une équipe. Chacun peut être performant mais pour que l'équipe le soit, il ne faut pas de maillon faible (cf. article paru dans la revue Cyclotourisme de novembre 2023, n° 739).

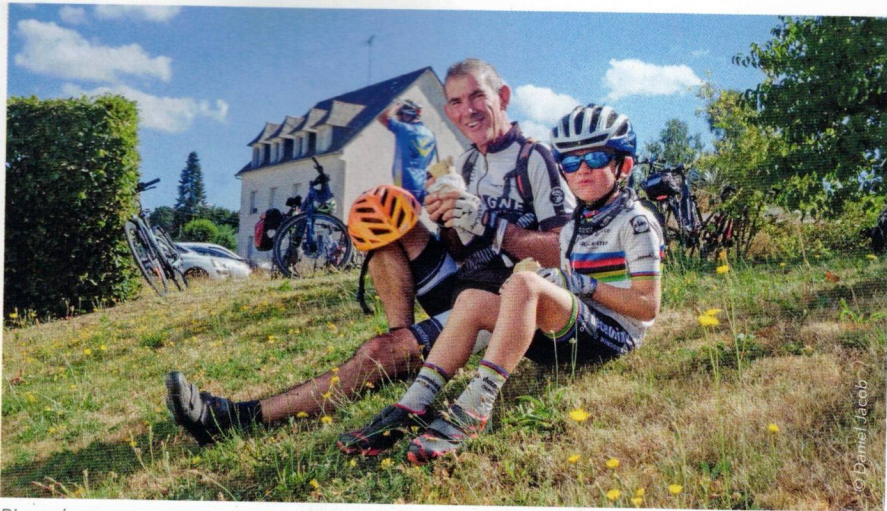
Lors de précédents articles nous avons analysé par le menu les conditions que devrait remplir l'activité physique pour agir positivement sur notre santé. Nous le rappellerons brièvement. Nous prendrons plus de temps pour le volet nutrition et, particulièrement, en interaction avec l'activité physique. Quant au troisième pilier : la vie sociale et l'équilibre psychique, nous l'évoquerons.

Bouger chaque jour

Pour l'élément activité physique, les principes de base sont :

- pratiquer une activité quotidienne,
- pas plus d'1 h 30 sans bouger,
- avoir des activités dites énergétiques et variées.

Le repère des 10 000 pas par jour a été intégré dans les montres connectées. C'est une première estimation qui peut alerter sur un manque, mais qui ne prend pas en compte les autres activités. Ainsi après une longue sortie vélo, elle vous fera remarquer qu'« il est temps de bouger ! ». Pour optimiser ce paramètre de l'activité physique, il suffit d'établir un programme hebdomadaire avec quelques sorties vélo, quelques marches actives, de la gym (renforcement musculaire/étirements), de l'équilibre/proprioception, etc. et éviter de rester statique plus d'une heure. La pause escaliers nous semble devoir être un incontournable à automatiser et à intercaler lors de longues



Bien adapter ses apports alimentaires à l'intensité de son activité sportive mais aussi à son âge. Tout le monde n'a pas les mêmes besoins.

séquences assises, entre autres, devant les écrans.

Manger mieux et... moins

Toutes ces activités physiques vont avoir un coût en termes d'énergie. Autant un sédentaire va se limiter à environ 1 500 Kcalories, autant ce programme santé va faire monter les dépenses au-delà des 2 000 Kcal. Mais au-delà du décompte des calories il convient de se poser les bonnes questions : Y a-t-il une

alimentation « spéciale sportif » ? Faut-il augmenter la part des glucides ? Pour entretenir la qualité musculaire, est-il nécessaire de manger de la viande rouge ? Et pour protéger nos artères faut-il réduire, voire supprimer les matières grasses ? Autant de questions qui correspondent à des idées reçues qu'il nous faut revisiter. Tout d'abord, un sportif est un humain comme les autres, si ce n'est qu'il active chaque jour son métabolisme à un niveau supérieur au sédentaire. Et c'est

heureux. Or toute dépense d'énergie supplémentaire appelle une meilleure ventilation pour apporter de l'oxygène au plus profond des muscles concernés. Le système cardiovasculaire va de ce fait s'activer et peut-être sortir de sa zone de confort. Pour ce faire il a besoin de carburant. Essentiellement des lipides (graisses) et des glucides (sucres). Bien entendu, nous avons des réserves, surtout en graisse, mais il nous faut nous assurer que le « réservoir » reste à niveau. Cet équilibre sera assuré par une alimentation adaptée. Attention, contrairement au réservoir d'une voiture, il ne suffit pas de faire le plein avec du carburant prêt à l'emploi. Tout aliment doit être digéré, transformé. D'autre part, la qualité des aliments nous semble plus importante que la quantité. En effet toutes les calories ne se valent pas. Mangeons mieux et un peu moins. Toute digestion difficile encombre notre organisme et demande un surcroît d'énergie.

Quel équilibre GPL ?

GPL pour glucides, protides, lipides. Un procédé mnémotechnique « 421 » indique que les bonnes proportions pour « Monsieur ou Madame tout le monde » seraient de quatre portions de

LES
Recettes
DE
Clara

Soupe automne au potiron

Avec des produits
de saison

Pour 4 personnes



Facile



20 mn



45 mn



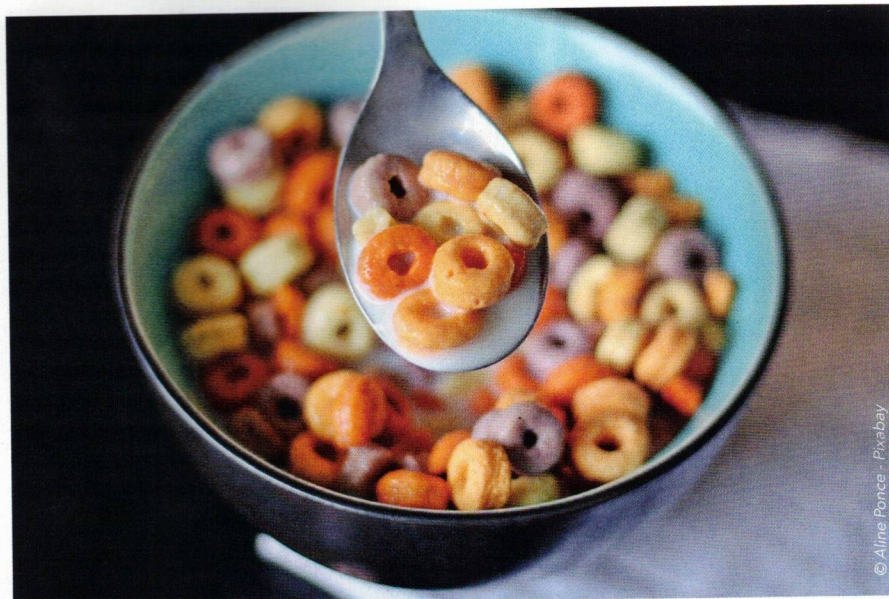
Entre 2 € et 3 € / pers.



glucides, deux de protéides et une seule de lipides. Par ailleurs, il est coutume, dans le milieu sportif, d'augmenter la part des glucides, afin d'augmenter l'apport calorique en prévision ou après une séance sportive. Est-ce une bonne option ? Nous pouvons en douter au regard des récentes recherches en nutrition. D'autres options vont plutôt dans le sens d'une supplémentation en lipides. Quant aux aliments riches en protéides, il n'est pas nécessaire de consommer du muscle pour fabriquer ou restaurer nos structures musculaires. Nous proposons une tout autre logique en nous appuyant sur les travaux des chercheurs en nutrition.

Ces excédents de sucre qui se stockent sous les abdos

Revisitons le cas des glucides. Des sucres, il y en a partout. Et pour mieux passer inaperçus, ils se cachent ! Ce sont des calories pas chères et flatteuses pour le palais. C'est pourquoi nous les trouvons également dans des plats salés de l'industrie agroalimentaire. Le cracker, ou fragmentation des aliments de base, est un ensemble de procédés utilisés depuis longtemps dans le domaine du raffinage des hydrocarbures pour en



Les sucres se cachent partout notamment dans l'alimentation ultra-transformée. Prudence !

améliorer le rendement et fabriquer, entre autres des matières plastiques. Cette technique redoutable, transposée dans le domaine de l'alimentation, s'est lentement généralisée. Les céréales du petit-déjeuner, presque tous les plats préparés, les sodas, les chips, les confiseries et autres barres chocolatées, sont les produits issus de ce processus. Nous

n'imaginons pas la part du sucre dans notre alimentation, si nous nous satisfaisons de cette alimentation toute prête. Tout excès de sucre va être stocké sous forme de graisse. Et la graisse viscérale (celle au contact de nos viscères) constitue un facteur de risque majeur pour notre santé. Donc, apprenons à faire la chasse aux sucres plus ou moins cachés.



Ingrédients

- 1 kg de chair de potiron environ
- 1 patate douce de taille moyenne
- Quelques carottes (5 ou 6 selon la taille)
- 1 poignée de lentilles corail/pers.
- 2 ou 3 oignons
- 2 ou 3 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre frais (2 cm environ)
- Sel, poivre
- Quelques clous de girofle
- 1 cube de bouillon (au choix et facultatif)
- Un peu de lait de coco
- Quelques cuillerées de matière grasse (huile ou beurre)
- Eau

Étapes de préparation

- 1) Dans une cocotte, faire fondre à feu moyen dans un peu de matière grasse l'oignon, l'ail (il ne doit pas roussir) et le gingembre hachés.
- 2) Lorsque le mélange est translucide, ajouter les légumes épluchés et coupés en dés. Prendre le temps de les faire revenir avant d'ajouter les lentilles corail.
- 3) Bien mélanger la préparation. Saler, poivrer. Ajouter quelques clous de girofle et éventuellement un cube du bouillon de votre choix pour booster le goût.
- 4) Couvrir légèrement les légumes avec de l'eau, puis faire cuire à frémissement pendant environ 45 minutes. Piquer les légumes avec une fourchette afin de vérifier la cuisson et la prolonger si nécessaire.
- 5) Mixer le tout.
- 6) Ajouter du lait de coco tout en vérifiant l'assaisonnement.

Astuce

- Ce potage réconfortant peut être servi avec quelques feuilles de coriandre fraîche.



Réhabilitons les bonnes graisses.

Ces lipides dignes d'intérêt

Mais, si nous diminuons la part des glucides dans nos assiettes, comment pouvons-nous satisfaire nos besoins en énergie ? Tout simplement en réhabilitant les lipides. Les « bonnes graisses » sont non seulement de bonnes sources d'énergie mais sont indispensables à nos organismes : bon fonctionnement hormonal, qualité de nos tissus et en particulier des membranes de nos cellules... sans oublier le bon fonctionnement de notre cerveau. Mais alors pourquoi cet a priori négatif à propos des graisses ?

À juste titre, certains corps gras doivent être consommés avec parcimonie. Pour faire simple, nous classerons les lipides (graisses) en trois types d'oméga : oméga 3, oméga 6 et oméga 9. S'ils sont tous nécessaires au bon fonctionnement de nos organismes, il est important de rééquilibrer les apports. Si nous n'y prenons garde, nous consommons deux à trois fois trop d'oméga 6 (viande bon marché, charcuterie...) et pas assez d'oméga 3 (poissons gras, noix, amandes, huile de colza...) et neuf Français sur dix ont un déficit en oméga 9 (avocats, olives, noix...).

Il n'est pas nécessaire de supprimer la consommation de protéines animales. En effet certains labels comme « Bleu-Blanc-Cœur » introduisent dans l'alimentation animale des plantes riches en oméga 3 (colza, luzerne, graines de lin), de telle sorte que la qualité d'une même pièce de viande peut être équilibrée ou non. La qualité se paie, mais pourquoi ne pas se limiter à 100 g d'une viande de qualité plutôt que s'offrir un steak de 250 g de provenance incertaine ? Sur le critère économique, nous sommes gagnants et nos artères nous en sauront gré.

Légumes à volonté

Nous ne le répéterons jamais assez : une alimentation saine devrait être construite sur un socle végétal. Autrement dit, dans une « assiette santé », la viande ou le poisson ne feraient qu'accompagner les

légumes. Crus et cuits, en jouant sur les couleurs, ils peuvent apporter l'essentiel des nutriments dont nous avons besoin. Riches en fibres, légumes et fruits permettent à l'appareil digestif de fonctionner de manière optimum. Les légumineuses (telles les lentilles) dans le potage apportent des protides de qualité, en complément des protéines animales. Dans la mesure où les légumes sont peu caloriques, ils peuvent satisfaire ceux

qui ont besoin d'une importante quantité d'aliments avant d'atteindre la satiété.

Réhabilitons la soupe du soir

Nous proposons, dans la recette ci-avant, une savoureuse soupe réalisée à partir de légumes de saison. La soupe a longtemps été au menu du dîner ou souper qui doit son nom à l'aliment principal : la soupe. Taxé de repas du pauvre, ce dîner traditionnel a progressivement disparu pour être remplacé par un repas plus riche ! Et c'est bien dommage car soupe ou purée de légumes correspondent tout à fait aux besoins de notre organisme à ce moment de la journée. Facilement digeste et réhydratante, la soupe va optimiser la restauration des réserves énergétiques, les différents échanges et réparations. Autre intérêt, dans la mesure où la plupart des légumes cuits se digèrent facilement, le tube digestif va pouvoir bénéficier d'une semi trêve. Il a lui aussi besoin de repos.

Et la vie associative dans tout ça ?

Nous oublions parfois que notre santé repose également sur l'équilibre que nous trouvons dans une intégration dans un groupe. Cela va de la famille, à l'insertion professionnelle, au club sportif. Rouler ensemble, mais également prendre des responsabilités au sein de l'association, permet de jouer ce rôle social. S'impliquer au sein d'une association suppose de lui consacrer du temps et de l'énergie. Mais en retour, nous avons la satisfaction de servir à quelque chose, d'être un maillon dans cette chaîne de solidarité. Solidarité, intégration, convivialité... correspondent à ces échanges qui permettent à chacun de trouver sa juste place au sein du club et de structurer ou préserver un équilibre indispensable à notre santé.

Pédaler ne suffit pas

Il faut se rendre à l'évidence, pratiquer une activité physique ne suffit pas à

développer et entretenir notre capital-santé. Il nous faut également nous préoccuper sérieusement de notre nutrition, prendre du temps pour choisir des aliments de qualité et pour les cuisiner nous-mêmes. Loin de nous imposer un régime de type restrictif ou privatif, il conviendrait simplement d'infléchir quelque peu notre alimentation vers moins de protéines animales et plus de légumes. Comme bonus : faire la chasse aux sucres cachés et réhabiliter les bonnes graisses nous permettra d'améliorer davantage la qualité de nos apports alimentaires. Enfin, ne négligeons par le pilier psycho-social. En conclusion activité physique, nutrition et insertion sociale. Tout un système dynamique dont les différents paramètres entrent en synergie. Ils se renforcent, mais l'un ne peut aller sans l'autre. ■

> Daniel Jacob, instructeur fédéral

Les conseils de Vivons Vélo

Nos choix alimentaires sont tout aussi importants que la régularité de notre activité physique pour préserver notre capital-santé. Mais comment faire les bons choix et trouver le bon équilibre entre activité physique, alimentation et vie sociale.

Nos conseils :

- Gardez une alimentation équilibrée et de saison toute l'année.
- Évitez au maximum les plats cuisinés et privilégiez les filières courtes.
- Ayez une activité quotidienne (jardinage, marche, sport.).
- Adaptez votre alimentation à vos sorties vélo et leurs intensités (sortie douce, longue distance, endurance, sprint, etc.).
- Roulez au maximum entre amis, en groupe, cela favorise les interactions sociales et permet de garder le moral.
- En cas de questions sur votre activité physique et/ou le régime à adopter, n'hésitez pas à vous rapprocher d'un professionnel de santé qui saura vous conseiller.

vivons vélo

Rouler n'a jamais fait autant de bien

Retrouvez la communauté Vivons Vélo sur

