

UTILISATIONS DES COOKIES

[Fermer](#)



En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de nos cookies afin de vous offrir une meilleure utilisation de ce site internet. Pour s'opposer à ce dépôt vous pouvez [cliquer ici](#).
[En savoir plus](#)



LEVALLOIS **SPORTING CLUB**
1983
SPORTING CLUB

22.04.2020

quoi manger avant et pendant sa séance de sport et des matchs d'aliments !



La semaine dernière, vous découvriez les premières fiches dédiées à une meilleure alimentation pendant ce confinement.

Cette semaine, **Emma Beaulieu**, conseillère en diététique du sport et professeur de fitness, yoga et pilates, vous transmet une série de gestes simples à mettre en place dès demain pour qu'ils deviennent une habitude. Par ailleurs, elle vous propose également des matchs entre les aliments pour vous aider dans vos choix.

Enfin, elle partage ce qu'il faut manger avant et pendant votre séance de sport !

Nous vous donnons rendez-vous la semaine prochaine pour une journée spéciale bien-être !

Cliquez sur les images pour les agrandir

À METTRE EN PLACE EN PÉRIODE DE CONFINEMENT

BOIRE UN GRAND VERRE D'EAU LE MATIN AU RÉVEIL.
Réhydrater le corps qui est resté une nuit sans eau, ça permet au corps de drainer et de remettre en marche les fonctions de l'œsophage.

SOURIRE FACE À UN MIRROR MALHEUREUSEMENT PERDU À CAUSE DES MASQUES.
Joue positivement sur l'humeur.

DANS LA SALLE DE BAIN, AU MOMENT OÙ ON SE BROSSÉ LES DENTS, SE DIRE DANS SA TÊTE UNE AFFIRMATION POSITIVE.
Ça conditionne avec optimisme la journée. L'idéal serait de l'écrire.

DONNER UN THÈME À SA JOURNÉE.
Met un conditionnement positif et d'en tirer des bénéfices toute la journée. Amélioration des émotions, du ressenti et de la personne.



QUOI MANGER AVANT ET PENDANT MA SÉANCE DE SPORT

AVANT - ENTRE 1H ET 15MIN AVANT L'EFFORT
Un aliment glucidique à absorption rapide : 100ml de jus de raisin - 100ml d'eau ou un fruit très mûr.
Si c'est un sport d'endurance de plus d'1h30 : dattes, pruneaux, raisins et abricots secs feront l'affaire
Si faim ++, l'équivalent de 5 amandes, noix ou noisettes peuvent aider à la satiété.

PENDANT L'EFFORT
Il n'est jamais préconisé de manger du dur car l'estomac doit éviter de travailler pendant l'effort. Le corps est déjà sur d'autres fonctions et dans une dépense calorique pour les organes vitaux.
Si c'est un sport d'endurance ou si vous présentez des signes d'une hypoglycémie ou d'un malaise, mangez une compote ou du jus de raisin pur.

POUR LE REPAS D'APRÈS SPORT, LE SUJET MÉRITE D'ÊTRE APPROFONDI ET VOUS DONNE RENDEZ-VOUS LA SEMAINE PROCHAINE !



LES MATCHS DES ALIMENTS - ROUND 1

POMME DE TERRE VS PATATE DOUCE

La pomme de terre a le désavantage de transformer sa féculose en sucre lent. Les cuissons entraînant la hausse de l'index glycémique favorisent aussi le stockage par le corps.

La patate douce contient moins de glucides que sa cousine. Elle est pourvue de vitamines A, B6 et C ainsi que de magnésium et de potassium. Attention à sa cuisson : il ne faut pas la laisser trop longtemps dans l'eau. Elle perdrait ses ressources. Elle est néanmoins excellente au four ou au cuisinier vapeur.

VAINQUEUR : LA PATATE DOUCE

CONSERVE VS SURGELÉ

Le surgelé a longtemps été décrié à cause de sa fadeur. C'est une technique de conservation récente, qui a donc fait peur par son inconnu et elle a été vue négativement.

La surgélation dispose de qualités de conservation aussi bonnes que les conserves et les bocaux. Les fruits et légumes sont directement mis dans le processus de surgélation après cueillette et conservent donc toutes leurs vitamines et minéraux.

L'idéal est de ne pas briser la fin de froid après achat.

Les conserves d'aujourd'hui ont malheureusement la défaveur de contenir trop de sel. La saumure qui est incorporée altère le produit brut par la durée de conservation. De plus, le produit s'imbibent trop de la saumure et on y retrouve moins de qualités nutritionnelles.

VAINQUEUR : SURGELÉS

LES MATCHS DES ALIMENTS - ROUND 2

GÂTEAU VS TARTE

Retour fruits sera plus intéressante car son pouvoir sucrant est généré par le sucre du fruit. Un fruit mur est préférable pour son goûter gourmand. Une pâte maison est bien sûr préférable car celles provenant de l'industrie sont bourrées d'additifs et conservateurs en tous genres.

Le gâteau a ce don d'être réconfortant mais il contient souvent beaucoup plus de sucre que sa cousine la tarte. On a souvent la main lourde quant à la quantité de sucre : on reste des gourmands !

La combinaison beurre + sucre industriel
= stockage immédiat dans les zones non désirées !

Pourquoi pas un gâteau au yaourt et aux fruits (poire, pomme) ?

On vous rappelle que le chocolat n'est pas un fruit même s'il pousse sur un arbre.

VAINQUEUR : TARTE QUAND ELLE CONTIENT DES FRUITS ET NON UNE MERINGUE OU DU CHOCOLAT !

FRUIT ENTIER VS JUS

Fruit a la faculté d'être un produit brut qui conserve toutes ses qualités à l'instant où il est consommé.

L'action de presser le fruit détériore la matrice originelle du fruit et donc altère les vitamines et minéraux.

Exemple : quand la pomme est dénaturée en compote, l'effet de satiété n'est pas immédiat, on pourrait continuer à en manger. Alors que lorsqu'on croque dans une pomme, l'effet est immédiat et on en mange qu'une.

Rien ne vaut le plaisir de savourer un fruit et de s'en mettre plein les doigts !

VAINQUEUR : FRUIT ENTIER