

Manger avec plaisir et en savourant

Notre comportement vis-à-vis de la nourriture et de la boisson est influencé par beaucoup de facteurs différents comme par exemple les besoins et les envies individuels, le bien-être quotidien, l'environnement social, la disponibilité alimentaire ou les campagnes publicitaires. En général manger doit être agréable et plaisant. Une alimentation équilibrée et variée a bon goût, éveille les esprits et a un effet positif sur la santé. Il n'y a pas de bons ou mauvais aliments, ils ont tous leurs avantages. La quantité et la composition des différents aliments et boissons sont déterminants. Il est donc aussi permis de consommer de temps à autre des burgers et des frites, dans la mesure où ces repas ne font pas partie du plan alimentaire de tous les jours. Il est important de suivre un régime équilibré pendant une période prolongée, par exemple pendant une semaine.

Nous n'avons généralement pas le temps ou l'envie de cuisiner pendant des heures chaque jour et de faire des repas un long rituel. Mais même si tout doit aller très vite, il faudrait tenir compte des points suivants lors de la préparation des repas:

- Combiner judicieusement les produits finis. Une salade croquante ou une soupe aux légumes comme accompagnement ou en entrée complètent bien les plats prêts à manger.
- Il vaut la peine de comparer les différentes offres de plats cuisinés. Les informations sur l'emballage, telles que la teneur en calories, fournissent des informations importantes pour une alimentation saine.
- Par températures chaudes, il est recommandé de choisir par exemple un pain complet, du fromage et une pomme. C'est un menu rapide et léger en même temps.
- Pendant le week-end cuisiner des quantités plus grandes et ensuite les congeler par portion. Un repas fait maison est ainsi en tout temps rapidement préparé. Les soupes aux légumes, goulaschs, sauces à la bolognaise ou aux tomates etc. se prêtent très bien à cela.

Outre le facteur plaisir, la durabilité joue un rôle de plus en plus important à l'achat de denrées alimentaires. Les produits biologiques et les aliments issus du commerce équitable gagnent en popularité. Faites attention aux étiquettes appropriées lors de vos achats et préférez les produits régionaux et saisonniers.

Astuces pour une alimentation saine au quotidien

- Avec toutes les bonnes résolutions pour une alimentation saine, manger doit avant tout être amusant et agréable
- Manger au calme – sans activité accessoire comme par exemple regarder la télévision. La distraction implique souvent un mauvais comportement en nutrition.
- Manger dans la mesure du possible avec la famille ou des amis. Manger devient un vrai plaisir quand on est accompagné.
- Si possible cuisiner soi-même, la cuisine fraîchement préparée, régionale et de saison est particulièrement savoureuse.
- Ne pas manger par habitude, mais écouter son corps. Les sensations de faim et de satiété ne sont souvent pas reconnues.
- Veillez attentivement à la grandeur des portions. Moins c'est souvent plus!
- Par jour boire au moins 1–2 litres, de préférence sous forme de boissons non sucrées comme par exemple de l'eau du robinet/minérale ou du thé aux fruits/tisanes.
- Prévoyez suffisamment de temps pour un petit déjeuner équilibré. Le petit déjeuner donne l'énergie nécessaire pour commencer votre journée en forme.
- Celui qui n'a pas d'appétit le matin, s'accorde un copieux dix-heures.
- Avec une vie quotidienne active, les collations sont tout à fait judicieuses. On reste performant et prévient les crises de fringales. Idéalement, un tel repas ne contient aucun sucre ajouté, peu de matières grasses et est riche en vitamines et minéraux. Les fruits, le pain complet, les noix ou les yaourts naturels conviennent parfaitement

Tout est permis, c'est la quantité qui importe

Manger équilibré ne signifie pas que vous devez mourir de faim. Ce qui importe le plus, c'est ce que vous mangez. Une alimentation saine et équilibrée exige beaucoup de fruits et de légumes. Dans l'idéal il faudrait manger cinq portions de différentes sortes par jour: par exemple, trois portions de légumes de saison, dont au moins une portion crue et deux portions de fruits. Il n'est toutefois pas toujours nécessaire que ce soit des fruits et légumes frais. Il peut également s'agir de fruits secs, de compote ou de jus de fruits.

La pyramide alimentaire (voir support didactique Running, page 72/73) présente une alimentation mixte équilibrée qui assure un apport suffisant en énergie, en nutriments vitaux et en substances protectrices. Une alimentation équilibrée contribue également de manière significative à notre bien-être et à notre capacité de performance. Les denrées alimentaires des niveaux inférieurs devraient être consommées en plus grandes quantités, celles des niveaux supérieurs devraient être consommées en plus petites quantités. En principe, tous les aliments sont autorisés, même les sucreries. Celles-ci se trouvent avec les snacks salés et les boissons sucrées ou alcoolisées, au niveau le plus élevé. Vous pouvez vous accorder une petite portion de ces aliments une fois par jour, puis les consommer consciemment.

Astuces pour les sportifs

Une alimentation saine et équilibrée est importante pour tous. Pour ceux qui ne font pas d'exercice, ainsi que pour ceux qui font régulièrement du sport. Celui qui ne bouge que de temps en temps n'a pas nécessairement besoin de plus de nutriments. C'est uniquement nécessaire pour les personnes qui font régulièrement et plus de cinq heures de sport par semaine. La pyramide alimentaire complémentaire donne une vue d'ensemble de la manière dont une alimentation équilibrée doit être mise en place à long terme - pour ceux qui sont incapables de faire de l'exercice (base) et pour ceux qui sont actifs (sport).

Une interaction harmonieuse de mouvement et nourriture suppose qu'on respecte certaines directives:

- Ne pas manger immédiatement avant une activité sportive. Le dernier grand repas devrait remonter à au moins 1-2 heures.
- Mais il ne faut pas non plus faire du sport l'estomac vide. Une banane ou une barre de céréales donne l'énergie nécessaire sans peser lourd dans l'estomac.
- Boire suffisamment! Quand on fait du sport, on perd du liquide – surtout par températures élevées. L'eau, le thé, l'eau minérale et des jus de fruits dilués (3 parts d'eau, 1 part de jus) conviennent bien.
- Après le sport, remplir le plus rapidement possible les réserves d'eau.

En compétition

- En compétition ne rien consommer sans l'avoir testé avant!
- Boire jusqu'à 60 min. avant, ensuite plus rien, pour éviter l'envie d'uriner pendant la compétition.
-

Source: Brochure Fit und gesund auf den Parours / schweizbewegt.ch

Support pédagogique esa Running, 2017,
Rodighiero Jacqueline, Swiss Athletics

Boissons

Une personne adulte se compose d'env. 50 à 60% d'eau (un nourrisson d'env. 60 à 70%), ce qui correspond à 40 kg pour 70 kg.

Le corps perd en permanence de l'eau par:

- transpiration
- respiration
- en allant aux toilettes

L'eau est importante pour notre métabolisme, elle

- transporte nos aliments
- élimine les déchets
- régule la température

Par jour nous avons donc besoin d'env. 1 à 2 litres de liquide:

- eau
- thé non sucré
- jus de fruits fortement dilués
- en faisant du sport nous transpirons plus -> cela signifie qu'il faut boire davantage!

Conséquences possibles quand l'apport de liquide est insuffisant:

- manque de concentration
- év. maux de tête
- peau sèche
- crampes musculaires

Pour les sportifs:

Par heure de sport il faut boire 0,4 à 0,8 l de liquide supplémentaire (voir pyramide)

Phrase mnémotechnique

1 à 2 litres d'eau ou thé non sucré est vital!

Tâche:

Réfléchis combien tu bois par jour (seulement eau et thé non sucré et café)

-> le lait et les boissons sucrées sont des aliments, car ils fournissent des calories

Légumes et fruits

Les légumes et les fruits fournissent beaucoup d'eau et peu d'énergie, par contre des composants importants tels que

- vitamines
- substances minérales
- substances végétales secondaires
- fibres alimentaires

5 portions par jour sont une contribution importante à la santé, une portion pour adultes est composée d'env. 120 g, (pour enfant env. 70 à 100 g)

Collations idéales:

- légumes frais
- fruits frais
- jus
- compte de fruit
- fruits secs (en masse)

La tolérance avant le sport est individuelle, bien mûr ou cuit est mieux toléré.

En ce qui concerne les composants, les produits congelés sont de bonnes alternatives si on manque de temps ou hors saison.

Phrase mnémotechnique

5 portions de légumes et de fruits sont une contribution importante à la santé.

Tâche:

Élabore des exemples quotidiens pour respecter 5 portions par jour.

Solution:

Déjeuner	jus de fruit et/ou (salade de) fruit
Dîner	salade et/ou garniture de légumes
Souper	soupe aux légumes ou légume à la vapeur
Collations	fruit, bâtonnet de légume ou jus

Céréales complètes et légumes secs

Pain, riz, pâtes, pommes de terre et muesli sont des carburants. Ils sont principalement composés d'hydrates de carbone qui sont transformés tout d'abord en sucre dans le corps, puis en énergie.

Ils existent aussi en qualité céréales complètes. C'est important car ils fournissent plus de vitamines, substances minérales et fibres alimentaires que par ex. des produits à base de farine blanche.

Important: boire suffisamment de liquide en même temps

Pour les sportifs:

- 1 portion d'hydrates de carbone en plus par heure de sport
- À partir de deux heures par jour, il est possible de remplacer les aliments de la pyramide alimentaire par des produits de nutrition sportive:
- 60-90 g barre
- 50-70 g gel
- 3-4 dl boisson régénérative

Phrase mnémotechnique

Les hydrates de carbone sont les principaux fournisseurs d'énergie et devraient être de préférence ingurgités sous forme de produits à base de céréales complètes.

Tâche:

Imagine ta vie quotidienne. As-tu besoin d'une collation riche en hydrates de carbone? (maçon plutôt que bureaucrate)

Expérience

Mâcher un morceau de pain jusqu'à ce qu'il ait un goût sucré.

En comparaison 1 carré de chocolat...

Lait, produits laitiers, viande, poisson et œufs

Les protéines sont les éléments constitutifs et jouent un rôle décisif dans la croissance musculaire. La formule plus il y en a, mieux c'est, n'est toutefois pas valable ici! Un excès est éliminé et charge les reins. La viande (musculaire), le poisson et les œufs sont les meilleurs fournisseurs parce qu'ils sont qualitativement les plus proches des protéines humaines.

La valeur biologique des protéines d'un aliment permet de mesure avec quelle efficacité ces protéines alimentaires peuvent être converties en protéines propres à l'organisme. Plus la composition des acides aminés des protéines alimentaires ressemble à celle des protéines de l'organisme, moins il faut de protéines alimentaires pour leur développement. Une importance particulière est accordée à la teneur en acides aminés essentiels. Un œuf entier, dont la valeur biologique a été définie à 100 ou 1 (100%) sert de valeur de référence, étant donné qu'il s'agit de la source protéique ayant la plus haute valence biologique connue au moment de la définition.

65 % pommes de terre et 35 % œuf entier	137	68 % œuf de poule et 32 % blé	118
75 % lait et 25 % farine de blé	123	77 % viande de bœuf et 23 % pommes de terre	114
60 % œuf de poule et 40 % soja	122	75 % lait et 25 % blé	105
71 % œuf de poule et 29 % lait	122	52 % haricots et 48 % maïs	101

Le rapport du mélange se réfère à la protéine contenue dans l'aliment et non au poids total de l'aliment. La combinaison haricots et maïs joue notamment un rôle important dans l'optimisation du régime alimentaire généralement faible en protéines dans les pays en voie de développement.

Les produits laitiers fournissent également des protéines et en plus du calcium pour les os et les dents. Le calcium se trouve aussi dans l'eau minérale (voir l'étiquette) et dans les légumes de couleur vert foncé.

- 3 produits laitiers par jour
- Moins de 4 portions de viande par semaine
- 1 à 2 portions de poisson par semaine

Ne pas consommer des fournisseurs de protéines juste avant le sport, car ils nécessitent un peu plus de temps de digestion.

Phrase mnémotechnique

Les produits d'origine animale fournissent des protéines dont le corps a besoin. Les produits laitiers et l'eau minérale fournissent du calcium pour développer et préserver les os et les dents.

Tâche:

Comment consommer suffisamment de protéines sans viande?

Solution:

Légumineuses, pommes de terre, produits laitiers, œufs, substituts de viande (produits du soja etc.)

Combiner intelligemment -> augmenter la valeur biologique!

Huiles, graisses et noix

Le corps a besoin de graisse comme

- réserve d'énergie
- isolant thermique
- protection des organes contre les lésions mécaniques
- fournisseur d'acides gras, qu'il ne peut produire lui-même
- pour absorber certaines vitamines (A, D, E et K)

Notre corps ne peut pas produire lui-même des acides gras polysaturés. Nous les trouvons principalement dans les poissons, les noix et les huiles végétales.

Beaucoup de produits (finis) cachent des graisses comme les

- pizza
- pâtisseries
- chocolat
- charcuterie

Les protéines et les hydrates de carbone fournissent 4 kcal par gramme, la graisse 9 kcal, c'est-à-dire plus du double!

Pour les sportifs:

Une demi portion supplémentaire par heure de sport.

Phrase mnémotechnique

Nous avons besoin de graisse, mais tout dépend de la qualité.

Tâche:

De quelle huile avons-nous besoin pour la cuisine froide, pour la cuisine chaude?

Solution:

Pour rôti, utiliser de l'huile d'olive, de colza ou d'arachide raffinée ou du beurre à rôti, pour la cuisine froide de l'huile de colza, d'olive, de germes de blé ou de l'huile de tournesol High Oleic.

Sucre et sucreries, alcool

Ils fournissent de l'énergie rapide et nourrissent le cerveau, toutefois avec des calories vides et peu voire pas de nutriments importants, souvent aussi avec des graisses cachées de mauvaise qualité.

Les boissons sucrées comptent comme sucrerie.

Utilise le sel avec parcimonie, surtout avec de l'hypertension.

Phrase mnémotechnique

Les sucreries et snacks salés ont leur place dans l'alimentation. Une petite! portion par jour suffit, et n'est pas chaque jour nécessaire.

Tâche:

Combien de pommes peut-on manger à la place d'un croissant au chocolat? Ou combien de paquets de chips (de 30 g) ou combien de petits pains?

Solution:

6 pommes ou

5 biscuits au chocolat ou

2 paquets de chips ou

2,5 petits pains

Repas idéal

Phrase mnémotechnique

Tout a sa place dans l'alimentation – la question est combien de quoi ...

La pyramide alimentaire peut aider.

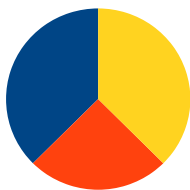
Tâche:

De quoi devrait avoir l'air un repas optimal au quotidien? Variante pour sportifs?

Solution:

Dessiner une assiette et la diviser en 3 parties:

- 3/8 légumes / salade / fruits
- 1/4 viande / poisson / œufs / fromage
- 3/8 pommes de terre à l'eau / pâtes (complètes) / riz (complet)



- Gemüse / Salat / Früchte
- Fleisch / Fisch / Eier / Käse
- Kartoffeln / (Vollkorn-)Teigwaren / (Vollkorn-)Reis

Variante Sportifs:

- 1/4 légumes / salade / fruits
- 1/4 viande / poisson / œufs / fromage
- 1/2 pommes de terre à l'eau / pâtes (complètes) / riz (complet)



- Gemüse / Salat / Früchte
- Fleisch / Fisch / Eier / Käse
- Kartoffeln / (Vollkorn-)Teigwaren / (Vollkorn-)Reis

Source: Trainingleitfaden schweizbewegt.ch

Qu'apportent les boissons isotoniques?

Les sportifs d'élite, amateurs et débutants – les personnes qui bougent beaucoup, recourent souvent aux boissons isotoniques. Pour qui sont-elles particulièrement utiles?

Les téléspectateurs ont l'habitude de voir un sportif d'élite attraper une bouteille. Les footballeurs le font à la pause ou après le match: Ils boivent à la hâte des bouteilles qu'on leur tend. En plus de l'eau, les boissons que boivent les sportifs d'élite sont principalement des boissons isotoniques qui fournissent rapidement de l'énergie. Les bouteilles colorées remplissent depuis longtemps les étagères des supermarchés et se vendent bien. Même les sportifs de loisirs et les bureaucrates veulent donner l'image d'une personne performante en forme.

Éviter les calories de sucre

Quelle est la différence entre une boisson isotonique et l'eau? La réponse est simple: Les additifs, principalement des minéraux, des vitamines et des hydrates de carbone. La concentration est toutefois différentes d'une boisson à l'autre. En raison des hydrates de carbone ajoutés (particulièrement les différents types de sucre), il faudrait y regarder de près quand on choisit une boisson. Beaucoup de consommateurs préfèrent les boissons isotoniques à l'eau tout aussi utile. Des produits pauvres en calories sont disponibles. On veut en fin de compte brûler plus de calories qu'en ingurgiter.

Le sel corporel est exsudé

Les sportifs (même les sportifs de loisirs) ont avant tout besoin de sodium. Quand on se dépense physiquement et transpire, on perd le sel corporel, sodium, par transpiration. Cette substance minérale est extrêmement importante pour la pression sanguine, les cellules nerveuses et la musculature. Dans une boisson isotonique, les sels minéraux sont dissouts dans l'eau, ce qui donne des solutions électroconductrices, appelées électrolytes. Les substances solubles à l'eau comme le sodium, le magnésium et les hydrates de carbone modifient la pression osmotique d'une boisson ; le liquide est ainsi plus rapidement absorbé dans l'intestin grêle et pénètre donc aussi plus vite dans la circulation sanguine.

Après une heure il faut un coup de pouce

Un effet est sensible: Le corps reçoit plus rapidement de l'énergie. Il est cependant vrai que le corps dispose en fait de réserves suffisantes, qu'il peut utiliser pendant un effort physique et avec un apport d'eau suffisant. Ce n'est qu'après environ soixante minutes de jogging que le corps commence à décomposer intensivement les réserves de sucre dans les muscles et le foie. La perte croissante de liquide accentue la perte d'énergie. On a l'impression de «s'effondrer». Une boisson isotonique peut alors fournir rapidement une nouvelle énergie. Quand la performance joue un rôle, les boissons isotoniques peuvent agir comme un soutien. Avec une activité sportive normal, l'eau suffit amplement. Quand l'entraînement est intensif, on peut prendre du sucre de raisin (glucose). Quand on choisit une boisson isotonique, il faut faire attention à la quantité de sel. On recommande 0,5 grammes de sodium par litre ainsi que d'autres électrolytes tels que le magnésium.

Il vaut donc la peine de lire l'étiquette en petits caractères avant d'acheter la bouteille.

Ce qu'il faut savoir sur le sport et la boisson

- Les boissons de sport, boissons électrolytiques et iso sont des mélanges d'eau, d'hydrates de carbone et de substances minérales.
- Avant l'effort il ne faudrait pas trop boire et renoncer au café (à l'alcool de toute façon).
- Règle générale: Boire environ un demi litre à un litre de liquide par heure d'effort physique.
- Pour des efforts d'une heure ou moins, l'eau est idéale.
- Les débutants en course à pied perdent plus de sodium que les coureurs entraînés, raison pour laquelle la boisson sportive des débutants devrait contenir plus de sodium.
- Adapter la quantité de boisson aux conditions atmosphériques. Chaleur et humidité élevée font beaucoup transpirer. Quand il fait sec et froid, l'eau est davantage perdue par l'air respiré.
- Les boissons qui contiennent du sucre et des substances minérales peuvent accélérer l'absorption du liquide.
- Quand on s'entraîne intensivement plus d'une heure, il faudrait veiller à ce que la boisson sportive contienne aussi des hydrates de carbone.
- Boire à petites gorgées et pas plus de deux décilitres à la fois.
- Les boissons ne devraient pas être froides et être non-gazeuses. Elles ne devraient pas être trop sucrées ou trop acides.
- Boissons alternatives: Thé, jus de légume ou mélanges maison: eau minérale riche en sodium avec du jus de pomme par exemple.

Marianne Botta Diener / Migros-impuls.ch