

# Alimentation et activité physique

Par la commission médicale nationale.



## Les besoins pendant l'activité physique

Pendant l'activité physique, notre corps a besoin :

- d'énergie, apportée par les nutriments : glucides, protides, lipides
- d'eau

## Que nous apporte chaque nutriment ?

**Glucides lents** : permettent à nos muscles un effort prolongé

**Glucides rapides** : utiles en cas d'hypoglycémie

**Protides (ou protéines)** : importants pour la récupération

**Lipides** : nous permettent de mettre de l'énergie en réserve

## À faire

### La veille de l'activité :

- Éviter l'alcool
- Glucides lents le soir

### Avant l'activité :

- Si possible manger 3 à 4 heures avant l'activité
- Privilégier les glucides lents
- Éviter les glucides rapides
- Peu de protéines, de matière grasses et de fibres
- Hydratation

### Pendant activité (si exercice > 30 mn) :

#### Boissons :

- Ne pas attendre d'avoir soif pour boire
- Idéal : boire 100 à 250 ml toutes les 15 à 30 minutes
- Au cours de la pratique de l'Aïkido, notamment en stage, une pause hydratation toutes les heures est conseillée

#### Collations :

- Manger de façon régulière et en petites quantités.
- Idéal : glucides rapides et lents, et pas de lipides : pain, morceaux de sucre, fruits, barres céréales, pain d'épice, pâtes de fruits...

### Après l'activité :

#### Pour diminuer le risque de crampes :

- Diminution progressive de l'activité
- Étirements
- Réhydratation

#### Pour reconstituer les masses musculaires :

- Apports de protéines (les apports habituels suffisent le plus souvent...)

## À éviter

**Boissons dites "énergisantes" et compléments alimentaires destinés aux sportifs** : nombreux risques, notamment neuropsychiatriques, rénaux, hépatiques et cardiovasculaires

**Supprimer un groupe d'aliments (lait, céréales...) sans impératif médical** : nous avons besoin de tout! Une bonne alimentation est une alimentation variée.

## Vrai ou faux ?

*"Je prends de la créatine car elle augmente ma masse musculaire et ma force"*

**Faux** : au contraire, la prise de créatine en excès pourrait bloquer notre production naturelle de créatine

*"Je ne bois pas pendant l'effort car cela va me couper les jambes"*

**Faux**, sauf si on boit de trop grandes quantités à la fois.

*"Je mange un morceau de sucre avant l'activité physique car cela donne un coup de fouet"*

**Faux** : au contraire, le sucre monte trop vite dans le sang et ensuite il peut chuter trop bas ; par contre, en cas d'hypoglycémie, on doit en prendre