

Sportifs, comment faire vos courses ?



minéraux
antioxydants
vitamines
protéines
glucides
lipides



sommaire

eau	04
viandes, poissons et œufs	10
produits laitiers	14
féculents	16
fruits et légumes	18
matières grasses	20
aliments plaisirs	22
conservation	24
astuces	25

S
res

Rappel de consommation

Seule l'eau est indispensable.

Boire tout au long de la journée, car les pertes en eau sont constantes.
S'hydrater avant d'avoir soif, car 10% des capacités physiques sont déjà perdues à l'apparition de ce signal.

Plan hydrique : **boire au minimum** :

Entre le réveil et le petit déjeuner	→ 1 à 2 verres d'eau
Petit déjeuner	→ un apport hydrique (eau, thé, café, ...)
Matinée	→ 1/2 L réparti en petites gorgées
Déjeuner	→ 2-3 verres, suivant votre tolérance
Après-midi	→ 1/2 L réparti en petites gorgées
Dîner	→ 2-3 verres, suivant votre tolérance
Au coucher	→ 1-2 verres

Efforts continus < 1h-1h30 → seule l'eau suffit.

Efforts continus 1h/1h30 - 3 heures avec une température ambiante > 15°C → Eau légèrement sucrée (20-30g de glucides/L d'eau) + 1 pincée de sel (1.2g de NaCl) en cas de forte sudation. (0.5L à 1.5L maximum/heure)

Efforts continus 1h/1h30 - 3 heures avec une température ambiante < 10°C → Eau sucrée (40-60g de glucides/L d'eau). (0.5L à 1.5L maximum/heure)

Efforts continus > 3 heures, à la chaleur et associés à une forte sudation → 20g de glucides/L d'eau + 0.4g de Potassium L + 1.2 g de NaCl au maximum. (0.5 à 1L/heure)

→ **Ne pas oublier de boire aussi après l'effort, en privilégiant des eaux riches en bicarbonates et en sodium :**
St Yorre, Vichy Célestin, Arvie, Badoit.

Le bon choix pour les courses

Alterner de préférence :

eau minérale plate → Vittel, Volvic, Evian... Contrex Hépar (*riche en magnésium*). A utiliser seulement en 2-3 cures annuelles de 1L pendant 15 jours et jamais avant une compétition.

eau minérale riche en bicarbonates → Saint Yorre, Vichy Célestins, Arvie, Badoit.

eau du robinet → eau fiable en France, de qualité et économique.

eau de source → ex : Cristaline.

Attention aux eaux aromatisées :

Boissons aromatisées sans sucres

→ Perrier saveur Citron, Perrier saveur Framboise

Boissons aromatisées sucrées aux édulcorants

(aspartame, acésulfame K, sucralose). Ces boissons ne font pas l'objet d'une recommandation particulière.

→ Contrex arôme Pêche blanche/Abricot, Contrex arôme Citron vert/Pamplemousse, Contrex arôme Mûre/Framboise.

→ Vittel saveur Citron Lime sans sucre, Vittel saveur Framboise/Cranberry sans sucre.

→ Taillefine saveur Citron Lime, saveur Framboise/Melon, saveur Fraise/Framboise, saveur Pamplemousse Rose/Thé Vert. ...



Eaux minérales sucrées :

Elles ne font pas l'objet d'une recommandation en raison de leur concentration variable en sucre, et de l'absence d'information sur la qualité de ces sucres.

< 20g de glucides/L (4 morceaux de sucre par litre) → Volvic Citron/Citron Vert,

20-30g de glucides/L (6 morceaux de sucre par litre) → Volvic Framboise, Volvic Nouvelle Orange, Volvic Pomme

40-50g de glucides/L (10 morceaux de sucre par litre) → La Salvetat goût Cassis, Vittel saveur Fraise, Volvic goût Ananas, goût Cassis, goût Fraise, goût Pamplemousse Rose, goût Pêche Orange, Perrier Fluo Agrumes/Citron, Orange/Litchi.

50-60g de glucides/L (12 morceaux de sucre par litre) → La Salvetat goût Abricot, Perrier Fluo saveur Citron, Genièvre, Volvic Citron gourmand, Vittel + énergie.

60g de glucides/L (+ de 12 morceaux de sucre par litre) → Perrier Fluo Cerise/Gingembre, Perrier Fluo menthe poivrée

Jus de fruits et sodas :

Boissons édulcorées. Ne les consommez pas au quotidien car des incertitudes sur l'innocuité de l'aspartame sont toujours d'actualité :

→ Coca-Cola Light, Coca-Cola Light Lemon.

→ Nestea Light Pêche Blanche.

Boissons sucrées :

Attention entre 6 et 9,5 morceaux de sucre par canette (90 à 145 g de glucides/L) !

→ Joker, Minute Maid, Pampryl, Tropicana, Fanta, limonade, Coca-Cola, Orangina...

→ Sirops, nectars de fruits, jus de fruits du commerce...

Boissons énergisantes : **Attention** à ne pas les confondre avec des boissons de l'effort. Elles ne présentent aucun intérêt pour le sportif : trop concentré en sucre (112g de glucides par litre), un fort taux de caféine (320 mg par litre), de la taurine et un sucre appelé le glucuronolactone dont l'innocuité à long terme n'a pas été prouvée → Red Bull, Dark dog, Burn energy drink...

Boissons de l'effort en pratique

L'utilisation des boissons d'efforts ne se justifie que pour des activités sportives, qui demandent des efforts continus, supérieures à 1h/1h30.

L'intérêt de boire ce type de boisson est d'utiliser l'eau, et le sucre afin d'épargner vos réserves en glycogène musculaire. Ces boissons sont surtout conseillées le jour de la compétition, où la possibilité de se nourrir correctement n'est pas toujours évidente.

Il est impératif de boire avant d'arriver à la sensation de soif car celle-ci signifie une perte de poids de corps de 1%, soit une diminution de **10% de vos capacités physiques**.

L'ingestion de ces boissons ne se fait que **10 minutes avant l'effort, puis pendant l'effort**, sinon vous risquez l'hypoglycémie réactionnelle. Pendant l'effort **fractionner vos prises hydriques** en ingérant 150ml (1 verre) toutes les 15 minutes.

Pour cela, nous vous proposons quelques conseils faciles et rapides à réaliser.

Deux solutions sont possibles :

Les boissons énergétiques (boissons de l'effort)

Elles existent sous forme liquide ou sous forme de poudre à diluer.

Boissons de l'effort du commerce :

Boissons à diluer à cause de leur forte concentration en sucre (37 à 95g/L).

De plus, la qualité du sucre n'est pas toujours indiquée et respectée.

→ Powerade, Isostar, Isoxan Pro, Overstim.



Ces produits ont 3 inconvénients majeurs :

- Ils sont excessivement riches en sucres (de 37g/L à 95g/L, quand les recommandations ne dépassent pas les 20 à 30g/L en condition intérieure, type gymnase)
- Ils nous informent rarement sur la qualité des sucres (recommandations : 50 à 75% de glucose + 25 à 50% de fructose ou 25 à 50% de saccharose)

Powerade aqua+ (37g de sucre/L) → 57 % de fructose + 43 % de glucose

Powerade (56g de sucre/L) → 66 % de glucose + 34% de maltodextrines

Isoxan Pro (34g de sucre/L) → 75 % de fructose + 10% de maltodextrines

- Il faut faire attention à leur concentration en sel (de 0,2 g/L à 2,9g/L) car les experts recommandent 1,2g/L en cas de forte sudation (plus de 3L) et comme ces boissons doivent être diluées, la concentration devient alors trop faible. Dans certains cas il faudra donc rajouter du sel.

→ Le jus de raisin dilué

Des atouts majeurs pour le sportif :

- Il garantit une qualité des sucres qui se rapproche le plus des recommandations (50 à 75% de glucose et 25 à 50 % de fructose ou saccharose).
- Il est une source naturelle de vitamines C et B6.

• Rèpère de dilution > 1 volume de jus de raisin + 9 volumes d'eau + 1 sachet individuel de sel de restauration en ambiance chaude

Jusqu'à 4 volumes de jus de raisin + 6 volumes d'eau + 1 sachet individuel de sel de restauration en ambiance froide

Efforts continus 1h/1h30 - 3 heures avec une température ambiante : 15 - 20°C :

Pour préparer 1L de boisson à 20 g de glucides/L :

→ poudre + eau :

2 csr poudre de boisson de l'effort pour 1L d'eau minérale.

L'eau, seule boisson indispensable !

Avant, pendant et après l'effort buvez de l'eau en respectant un plan hydrique conforme à vos besoins et votre confort digestif.

Exemple de plan hydrique

Réveil → 1 à 2 verres d'eau

Petit Déjeuner → 1 apport hydrique

Matinée → 500ml d'eau fractionné

Déjeuner → 2 à 3 verres d'eau

Après-midi → 500ml d'eau fractionné

Dîner → 2 à 3 verres d'eau

Coucher → 1 à 2 verres d'eau

A l'effort → boire finement par petites gorgées l'équivalent de 150 ml toutes les 15 minutes.

Déterminer soi-même le volume par prise pour éviter la gêne gastrique.

2 csr poudre Overstim pour 1L d'eau minérale.

→ liquide + eau :

0.5L (1 bouteille) powerade aqua+ + 0.5L d'eau minérale.

0.3L (2/3 de bouteille) Isostar hydrate and perform + 0.7L d'eau minérale.

Efforts continus 1h/1h30 - 3 heures avec une température ambiante < 10°C :

Pour préparer 1L de boisson à 60 g de glucides/L :

→ poudre + eau :

5 csr Overstim pour 1L d'eau minérale.

7 csr Isostar total performance pour 1L d'eau minérale.

6 csr Isoxan Pro pour 1L d'eau minérale

→ liquide + eau :

0.9L (un peu moins de 2 bouteilles) powerade aqua++ 0.1L d'eau minérale.

0.8L (1 bouteille et 1/2) Isostar hydrate and perform + 0.2L d'eau minérale.

Composer vous même la boisson de l'effort à base de jus de raisin en mélangeant :

Efforts continus 1h/1h30 - 3 heures avec une température ambiante > 20°C :

Pour préparer 1L de boisson à 20 g de glucides/L :

→ 150 ml de jus de raisin (1 briquette) + 850 ml d'eau minérale.

Efforts continus 1h/1h30 - 3 heures avec une température ambiante < 10°C :

Pour préparer 1L de boisson à 60 g de glucides/L

→ 400ml de jus de raisin (2 briquettes) + 600ml d'eau minérale

La composition de votre boisson de l'effort dépendra aussi du degré de sudation.

En effet, si la sudation dépasse les 2 à 3L, rajouter 1 sachet de sel de table individuel par litre de boisson.

Vérifiez votre hydratation : des urines claires au lever et à jeun sont le reflet d'une bonne hydratation



viandes, poissons et œufs

Sources naturelles de protéines de qualité, de fer bio-disponible, de vitamines B1, PP, B12, A, de phosphore... et de lipides en quantités variables.

Rappel de consommation

→ Une portion de viande, poisson ou 2 œufs au **déjeuner** et au **dîner**.

Taille des portions en fonction de votre **poids corporel** et de la **sollicitation musculaire**.

Alternez ! Sur une semaine, consommez :

- 3 à 4 fois de la **viande rouge** (cœur de rumsteck, faux-filet, bavette...)
- 3 à 4 fois de la **viande blanche** (escalope de dinde, blanc de poulet...)
- 3 à 4 fois du **poisson** (sole, merlan, colin...)
- 2 fois du **poisson plus gras** (haddock, maquereau...)
- 2 fois 2 **œufs** (6 œufs maximum par semaine)
- 1 fois 2 **tranches** de jambon découenné dégraissé

Charcuterie (rillettes, saucisses, saucisson, pâté... à l'exception du jambon blanc dégraissé) :

- 1/semaine
- Dans le cadre d'une perte de poids : 0
- Jamais avant une compétition.

Le bon choix pour les courses

Sélectionnez des produits basiques et simples à cuisiner :

→ Escalope de dinde, steak haché à 5% MG, cœur de rumsteck, escalope de veau, aiguillettes de poulet, filet de bœuf, côte de porc dégraissée, 2 tranches de jambon de 50g...

→ Filet de cabillaud, filet de sole, pavé de saumon, filet de merlan, truite...

Les poissons en conserve peuvent être une bonne alternative aux poissons frais ou congelés, à condition qu'ils ne soient pas conservés dans l'huile (cas des sardines par exemple).

A EVITER :

Poissons panés, nuggets de poulet, cordons bleus du commerce, plats préparés, knackis, merguez, saucisses... : *Ils contiennent souvent peu de protéines et énormément de graisse.*

Exemple : 2 Knackis Max → 21.6g de protéines mais 49.4g de lipides !

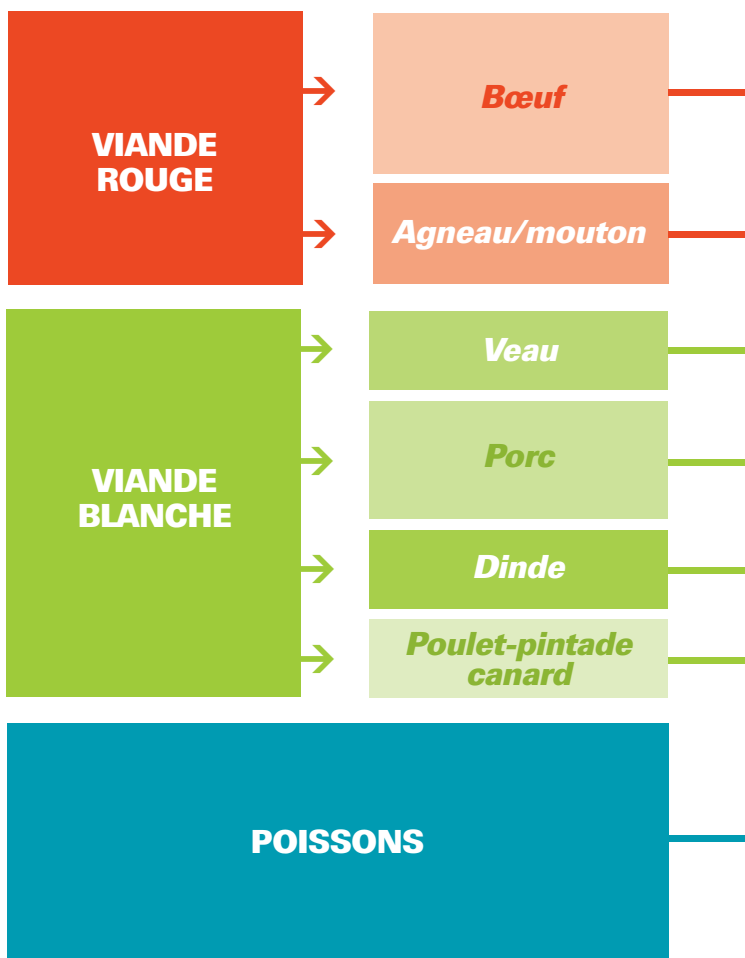
Attention aux grammages et à la qualité des protéines → il faut environ entre 3 à 4 tranches de blanc de dinde (1 tranche : 20-30g) pour avoir un équivalent protéique de 100-120g de viande.

Plats cuisinés → **Exemple :** Saumon à l'aneth et pâtes torsadés (23.7g de lipides/personne ; 2.1g de sel/personne), Langue de bœuf sauce madère et pommes de terre de William Saurin (21.4g de lipides/personne), Cassoulet en conserve de William Saurin (21g de lipides/personne).



viandes, poissons et œufs

Sélectionnez vos produits



En règle générale, diversifiez le choix des morceaux.

Préférez des morceaux maigres 3 jours avant les compétitions et pendant les compétitions, ainsi que dans les phases de perte de masse grasse.

	Morceaux maigres (< 6% MG)	Morceaux semi-gras (6-12% MG)	Morceaux gras (>12% MG)
→	Bavette Bifteck Filet Jarret tendre de tranche Tournedos	Collier entrecôte Faux-filet Onglet Paleron	Plat de côtes
→		gigot	côtes • selle • épaule collier
→	Côte dégraissée Jarret • noix	Bas de carré Collier	côtes • épaule • rôti
→	Côtelette dégraissée Filet • Filet mignon Jambon découenné dégraissé		rôti • côtelette • échine travers
→	Escalope • Blanc de dinde Cuisses sans la peau		
→	Blanc de poulet Blanc de pintade	Morceaux sans la peau	
→	Bar • Brochet • Cabillaud Colin • Dorade • Morue Perche • Raie Rouget • Sole Thon albacore Thon rouge Truite	Anchois Haddock Sardine Saumon	Alose Anguille Hareng Maquereau Murène

produits laitiers

Sources de protéines d'origine animale, de calcium, de phosphore, vitamines du groupe B et vitamines A et D (dans les produits non écrémés)... et de lipides en quantité variable

Rappel de consommation

Au minimum trois par jour

Alternier → 1 bol de lait demi écrémé = 1 yaourt nature = 100g fromage blanc à 20%MG = 2 petits suisses (2X60g) à 20%MG.

Fromage

Une portion par jour au maximum, à éviter le jour de la compétition, à supprimer dans le cadre d'une perte de poids.

Fromage blanc

Riche en protéines, est à sélectionner pour les poids de corps élevés ou pour les athlètes devant optimiser leurs apports en protéines (renforcement musculaire).

Le bon choix pour les courses

Sélectionnez les produits basiques :

- Lait demi-écrémé
- Yaourt nature
- Fromage blanc à 20%MG
- Petits suisses à 20%MG.

ATTENTION : le pourcentage de matières grasses est calculé à partir de l'extrait sec du produit. Soit, pour un fromage blanc à 20% on aura 20% de matières sèches et 80% d'eau. Comme la matière grasse représente 20% de l'extrait sec, on aura alors 4g de matières grasses/100g de fromage blanc à 20%.

A EVITER :

Yaourts aux fruits (moins de protéines et moins de calcium).

Yaourts au lait entier (riches en lipides) → Yaourt à la Grecque, La Laitière Chocolat, Perle de Lait...

Laitages ayant une teneur en lipides >4% → entremets, crèmes desserts, flans, laits gélifiés, Danette, Liégeois, mousses, crèmes brûlées, crème caramel, île flottante, Marron Sui's...

Laitages à 0% MG (pas de vitamine D ni A).



féculents

Sources de glucides complexes (amidon), de protéines d'origine végétale et de faible valeur biologique, de vitamines du groupe B, de minéraux et de fibres.

Rappel de consommation

Une portion de glucides complexes à chaque repas.

La quantité dépend de l'effort fourni et à fournir.

Alterner → riz, semoule, pommes de terre, blé, macaronis, spaghettis, coquillettes...
pain blanc, pain aux céréales, pain complet, pain grillé, biscottes...

Légumineuses → deux fois par semaine, mais jamais avant un entraînement
lentilles, pois chiches, haricots blancs, pois cassés...

Consommer des pâtes "al dente" au dîner la veille de la compétition
ou au déjeuner avant une compétition programmée en fin de journée.

Si le délai est inférieur à 2 ou 3 heures entre le petit déjeuner et le début de l'épreuve
ou de l'entraînement, le pain sera consommé grillé pour une meilleure digestibilité.

Le bon choix pour les courses

Sélectionnez → Pain blanc, pain complet, pain de campagne, pain aux céréales...

Pâtes non cuisinées → coquillettes, torsades, macaronis, spaghettis...

Riz non cuisiné → Riz long grain, Riz Thaï Jasmin, Blé au naturel

Pommes de terre non épluchées (en filets)

Biscuits <10% de lipides, avec modération (attention au sucre !) → petits beurre,
pain d'épice, barquette, Mini roulé aux fruits.

A EVITER

Exemple :

Pommes de terre déjà cuisinées → pommes dauphines, pommes sautées...

Purées du commerce

Riz pré-cuisiné → Riz Tomate et Huile d'Olive (5.4g de lipides/100g)

Blé pré-cuisiné → Ebly Tendre Blé à la Tomate et au Basilic (6.8g de lipides/100g)

Pâtes pré-cuisinées → tagliatelles à la carbonara (9.6 de lipides/100g),

Tortellini Ricotta Epinards (17g de lipides/100g).

Céréales riches en graisses et sucres simples et pauvre en amidon

→ céréales chocolatées, à base de miel, riches en sucre simple...

Barres céréalières chocolatées et riches en graisses et en sucres simples

Biscuits → 15% de lipides → biscuits enrobés, fourrés au chocolat...

Pains de mie → Harrys (4 à 5g de lipides pour 100g).



fruits et légumes

Sources de vitamines antioxydantes (vitamine C, caroténoïdes, vitamine E, polyphénols...), de folates (vitamine B9, acide folique), de fibres.

Rappel de consommation

Une crudité au déjeuner et/ou au dîner → carottes, concombre, radis, tomates...

Légumes cuits au déjeuner et au dîner à volonté → poireaux, haricots verts, brocolis, aubergines, navets, courgettes, champignons, salsifis, épinards...

Trois portions de fruits frais par jour → 1 poire/pomme/kaki = 1 petite mangue/petite banane = 2 kiwis/ figues fraîches = 3 clémentines/ abricots frais = 1/2 pamplemousse/gros melon = 1/2 d'ananas = 250g de fraises/framboises = 10 à 12 litchis = 15-20 grains de raisin = 20 cerises...

Le bon choix pour les courses

Sélectionnez :

Produits frais

Produits simples et rapides à préparer → conserves, surgelés...

Ayez toujours dans votre congélateur 3 sachets

d'1 kg de légumes → courgettes, haricots verts, aubergines, choux de Bruxelles, épinards...

Ayez toujours une corbeille garnie de fruits de saisons.

Epices et herbes à rajouter lors de la cuisson → paprika, aneth, basilic, cumin, curry...

Diversifiez vos choix !

A EVITER

Exemples :

Crudités déjà assaisonnées et préparées → Betteraves rouges (6.8g de lipides/100g), Salade Coleslaw (14.1g de lipides/100g).

Légumes pré-cuisinés → Gratin d'Aubergines (10g de lipides/100g), Gratin de légumes (5.7g de lipides/100g), Galettes Choux-fleur, brocolis, carottes (4.9g de lipides/100g).

Soupes du commerce → Crème de champignons des bois (14g de lipides/assiette).

Jus de fruits et compotes du commerce.

Fruits secs et oléagineux

Fruits secs → Il s'agit de fruits déshydratés appauvris en vitamines. On peut les consommer en collation le jour d'une compétition car ils sont mieux mastiqués et donc mieux digérés. En dehors des compétitions ils ne sont pas nécessaires à une alimentation équilibrée.

Fruits oléagineux → noix, amandes, pistache, noix de coco... Ils sont riches en graisses et en amidon et ne sont donc pas recommandés car leur digestibilité est médiocre.



matières grasses

Sources de lipides, d'acides gras essentiels, de vitamine A (beurre et crème), et de vitamine E (huile).

Rappel de consommation

Beurre et crème fraîche → à limiter

Ne pas négliger l'huile pour assaisonner les crudités

(acides gras essentiels) → **huile de colza** de préférence omega 6 / omega 3 < 5 et huile d'olive

Au minimum 2 cuillères à soupe d'huile par jour.

Choisissez les modes de cuisson qui limitent l'ajout de matière grasse → **viande** : rôtie, grillée...

poisson → en papillote, au four...

œuf → poché, à la coque ou sur le plat (ajout d'huile dans la poêle inutile).

Le bon choix pour les courses

Sélectionnez :

Huile de colza et huile d'olive : faites un mélange des deux dans une bouteille en verre.

Beurre à 82%MG ou éventuellement allégé en cas de perte de masse grasse.

Huile et beurre ne sont pas à supprimer de l'alimentation, il faut plutôt limiter les graisses cachées (fromage, biscuits, viennoiseries, viande grasse, pizza...)

Pour varier les saveurs, l'huile de colza peut être, de temps en temps, remplacée par l'huile de noix ou de soja.

Les margarines "diététiques" ne font pas l'objet d'une recommandation particulière.



aliments plaisirs

Sources de lipides et de glucides.

Rappel de consommation

Les repas sont avant tout sources de plaisir → ces aliments peuvent faire partie de l'alimentation du sportif si leur consommation est contrôlée.

Pendant les périodes d'entraînement

une portion de charcuterie par semaine → rillettes, saucisses, saucisson, andouilles, merguez, chipolatas, pâté, boudin noir... sauf jambon blanc dégraissé.

une friture par semaine → frites, nuggets, poissons panés...

un morceau de fromage par jour.

une pâtisserie par semaine.

Evitez de les consommer le même jour.

Les supprimer 3 jours avant la compétition et le jour de la compétition.

Le bon choix pour les courses

Sachez les identifier pour limiter leur consommation :

Aliments plaisirs riches en sucres → boissons sucrées, sodas, bonbons, miel, confiture, ketchup...

Aliments plaisirs riches en graisses → charcuterie, fritures, nuggets, friands, pizzas, quiches, gratins, sauces du commerce, fruits oléagineux, mayonnaise...

Aliments plaisirs riches en graisses et en sucres simples → chocolat, barres chocolatées, gâteaux secs, biscuits, pâtisseries, viennoiseries, croissanteries, crèmes dessert, entremets, glaces, pâte à tartiner, pain brioché...

Aliments plaisirs riches en calories oenologiques = les boissons alcoolisées
→ bière, champagne, rhum, vin, whisky, cognac... → contiennent des calories, de l'alcool, des composés toxiques.

L'alcool, en inhibant l'hormone antidiurétique, provoque une fuite urinaire engendrant une déshydratation incompatible avec la performance.

Fast Food :

Faites vous plaisir de temps en temps mais toujours avec modération (pas plus d'une fois par semaine) et jamais avant un entraînement ni en période pré-compétitive. Pour le choix du menu, éviter de cumuler un plat gras et un dessert/boisson sucré, en choisissant plutôt une boisson light, une salade de fruits ou une crudité.



conservation

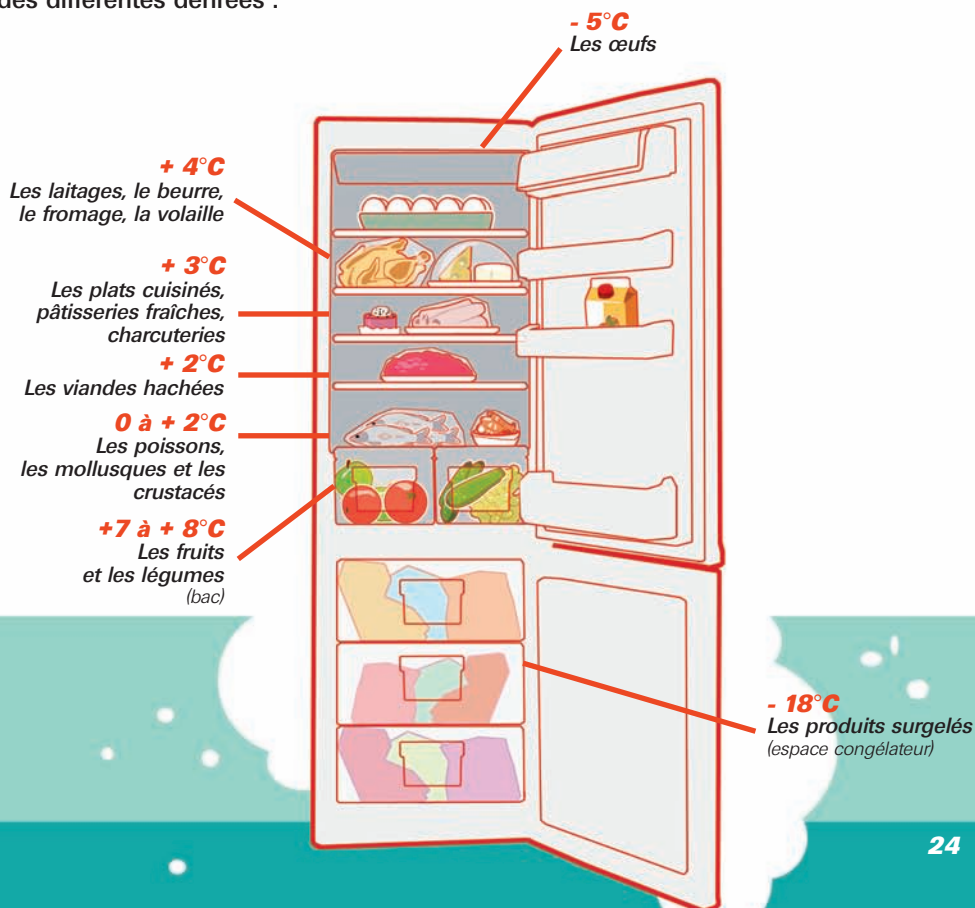
Conseils de conservation

Évitez de rompre la chaîne du froid après l'achat et après chaque repas.

Veillez au respect des dates limites de consommation.

Conservez séparément et protégez les produits cuits ou prêts à consommer des produits crus pour éviter tout risque de contamination des denrées.

Dans votre réfrigérateur,
respectez les zones de rangement
des différentes denrées :



- Établissez une liste de course à l'avance en prévoyant vos achats pour plusieurs jours. Tenez-vous en scrupuleusement à votre liste.
- Faites vos achats en ayant mangé avant, vous résisterez mieux aux tentations qu'en ayant le ventre vide.
- Faites vos courses dans un marché de quartier, vous y trouverez une multitude de produits frais, et souvent à des prix très intéressants.
- Vous pouvez acheter de gros morceaux de viande puis les congeler car cela revient souvent moins cher qu'en petite quantité.

→ Privilégiez les fruits et légumes de saison :

	Printemps	Été	Automne	Hiver
FRUITS →	Abricot, ananas, banane, fraise, kaki, kiwi, litchi, mangue, orange, pamplemousse, pomme...	Abricot, fruits rouges, pêche, poire, prune, framboise, melon, cerise...	Pomme, figue, prune, rhubarbe, poire, banane, raisin...	Ananas, banane, fruit de la passion, goyave, orange, litchi, pomme, clémentine, kiwi...
LEGUMES →	Artichaut, asperge, avocat, champignon, poireau, betterave, chou-fleur, courgette, navet, carotte...	Laitue, aubergine, courgette, haricot vert, poivron, concombre, radis, tomate...	Avocat, champignons, carotte, épinards, céleri, mâche, tomate, choux vert, navet, potiron, poireau...	Poireau, brocolis, céleri, champignons, endive, carotte, chou-fleur, avocat...

Supplémentations

Une alimentation équilibrée et diversifiée apporte tout ce dont le corps à besoin. Les suppléments ne sont pas nécessaires sauf en cas de carences dues à une pathologie ou un régime alimentaire particulier. De plus, certaines molécules prises en excès peuvent être nocives pour l'organisme (un excès de protéines aggrave la déshydratation et détériore les reins), les vitamines et minéraux en excès ne sont pas stockés mais directement éliminés et peuvent empêcher l'absorption d'autres nutriments.

Aucune pilule ne remplace la complexité d'un aliment et ne comble les erreurs alimentaires.

Etiquetage

Lorsque vous faites vos courses, prenez soin de bien lire les étiquettes pour vous aider à choisir les aliments et pour ne pas vous faire piéger.

Voici quelques exemples :

DLC → **D**ate **L**imite de **C**onsommation "consommer jusqu'au" : cette date dépassée, le produit perd en qualités nutritionnelles et sanitaires.

DLUO → **D**ate **L**imite d'**U**tilisation **O**ptimale "à consommer de préférence avant le" : cette date dépassée, le produit perd en qualités gustatives et visuelles.

"faible teneur en matières grasses" → 3g de matière grasses/100g ou 1.5g de matières grasses/100mL

"sans sucre ajouté" → aucun sucre ou édulcorant ajouté mais le produit contient du sucre naturellement présent (ex : purée de fruits)

"léger ou allégé" → il faut vérifier en quoi le produit est léger (ex : goût léger, texture légère) et quel élément nutritif est réduit (sucre, sel, matières grasses).

La **composition** est souvent donnée pour 100g d'aliments :

"P : 15g" → 15 grammes de protéines/100g d'aliment.

"L : 15g" → 15 grammes de lipides/100g d'aliment.

"G : 15g" → 15 grammes de glucides/100g d'aliment.

Le bio

Comment reconnaître un produit bio ?

Ils sont estampillés par le logo vert et blanc, pour agriculture biologique. Il est décerné par des organismes certificateurs aux produits végétaux ou composés essentiellement de végétaux qui respectent la réglementation européenne, et aux produits d'origine animale qui appliquent le cahier des charges français : les exploitants se sont engagés à ne pas utiliser de produits génétiquement modifiés, ni de produits chimiques (pesticides).

Côté santé

Une étude de l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (AFSSA) a montré que les produits issus de l'agriculture biologique étaient dépourvus de résidus chimiques. Autrement dit, on peut manger les fruits et les légumes bio sans les éplucher sans aucun souci, d'autant que c'est sous la peau que se concentrent les vitamines et minéraux.

Côté goût

Les fruits et les légumes "bio" contiennent globalement plus de matière sèche et moins d'eau, car ils ne sont pas arrosés de manière excessive. Ils ont donc plus de goût et sont plus rassasiants.

Les animaux élevés en plein air avec une alimentation de qualité donnent des viandes plus fermes, plus savoureuses et plus goûteuses.

En conclusion, le bio certifie une certaine qualité mais des produits non issus de cette agriculture sont également très satisfaisants.

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There is no handwriting or other markings on the paper.

AVRIL 2009

Pour en savoir plus :

INSEP

Institut National du Sport et de l'Education Physique

11 avenue du Tremblay. 75012 PARIS

01 41 74 41 00 / www.insep.fr

Véronique ROUSSEAU, professeur de sport, diététicienne-nutritionniste

06 09 42 50 48 / veronique.rousseau@insep.fr