Les Glucides

Technique et tactique

Les glucides constituent le carburant des muscles et du cerveau.
Les glucides simples (sucre, sucrerie, produit laitier ...) ils sont utiles comme « starter »
- Les glucides complexes (Pâtes, riz, céréales, pomme de terre...) c'est eux qui prennent le relais pour assurer une énergie de sécurité.

Associer les deux types de glucides pour une meilleure efficacité lors de l'effort (barre de céréale, pain d'épice, biscuit ...)

Vitamines et Minéraux

Pas de surenchère

Une alimentation variée et équilibrée couvre largement les besoins, mais ou trouver ces vitamines et minéraux ?

- Le calcium dans les produits laitiers
- Le magnésium dans les céréales
- Vitamines B dans les aliments riches en glucides complexes

Tout cela est très utile pendant l'effort.

Les protéines

Hercule ou Tarzan ?

Certaines viandes cachent une quantité de graisses non négligeable et plutôt nuisible à la performance.
Préférez les viandes blanches ou les poissons qui sont d'aussi bonne valeur nutritionnelle et plus digestes !
Pensez aux œufs de temps en temps.

Attention aux excès !
Les « carnivores » sont plus sujets aux accidents musculaires et tendineux (crampes, tendinites...)

Les boissons

L'eau : la déshydratation étant l'adversaire N° du sportif, il faut boire avant la soif à raison d'au moins 1,5 litre par jour
L'eau gazeuse : il est utile dans boire, surtout après un effort de longue durée (Badoit, Perrier, Vichy)
Les boissons alcoolisées : l'énergie apportée par l'alcool n'est pas utilisable pour l'effort physique et celui-ci est toxique pour le foie.
Les boissons sucrées : la plupart des boissons du commerce sont trop sucrées aussi elle ne réhydrate pas forcement ou peu, mais n'hésitez pas a les diluer, votre efficacité n'en sera que meilleure (exemple dilution du jus d'orange)