

Mon mémento prévention n°4

Bien manger avant une activité physique

Avant un exercice physique, une étape de préparation est souvent négligée : l'alimentation. Le corps humain a pourtant besoin de ressources dans lesquelles puiser pour réaliser l'effort physique demandé. Voici nos 6 conseils pour bien manger avant le sport :

1. **Ne pas négliger le petit déjeuner** : il contribue à l'apport de glucides et de protéines, essentiels pour le bon fonctionnement de l'organisme.
2. **Mangez au moins 2 heures avant l'effort** : pour mieux digérer votre repas et éviter les désagréments d'un estomac plein.
3. **Privilégiez les glucides** : le repas doit être constitué de « sucres lents », c'est-à-dire de sucres qui seront assimilés lentement et durablement par votre organisme (pâtes au blé complet, pain et riz complet, céréales en grains type quinoa...).
4. **Mangez des fruits** : riches en vitamines, minéraux, antioxydants (orange, banane, kiwi, raisin...)
5. **Evitez les mauvaises graisses et le sucre rapide (biscuits, bonbons, glaces...)** : indigeste en trop grande quantité, le gras vous pénalise durant votre effort. Quant au sucre, il donne seulement un coup de boost sur le moment, l'effet s'estompe et ne dure pas toute la durée de l'effort.
6. **Après l'effort** : il est indispensable de refaire des réserves et d'apporter les éléments nécessaires pour retrouver la forme ! Privilégiez une alimentation variée avec féculents, légumes, fruits et protéines.

