

## Compte-rendu de la conférence « Alimentation et Sport »

Animée par Solveig Darrigo-Dartinet, diététicienne-nutritionniste, sportive, chroniqueuse pour le magazine de la Santé (France 5), auteur de livres de cuisine (le dernier : « La cuisine de Solveig » Editions Solar).

[www.nutriveig.fr](http://www.nutriveig.fr)

### Hydratation

Une eau riche en sels minéraux est moins digeste qu'une eau de source ou du robinet. Par conséquent, mieux vaut boire une eau riche en sels minéraux après l'effort (pas pendant).

Il faut s'hydrater en permanence/ régulièrement (toutes les 15 min).

### Glucides = carburant des muscles (4 calories par gramme)

Avant un gros / effort prolongé sportif (randonnée, course de plus de 10 km, marathon etc. ), la mise en réserve des glucides se fait pendant les trois jours précédant cet effort.

Fruits « à la croque » Pomme et poire = sucre lent

Spaghettis : sucres lents si « al dente » et complets

L'amidon se dégrade au murissement (banane) et au fil de la cuisson (riz et pâte). Donc l'index glycémique augmente et est plus vite absorbé par l'organisme.

Se méfier des riz et pâtes à cuisson rapide (3 min) vendus dans le commerce

Baguette de pain : sucre rapide surtout si pain blanc

Orange pressée : sucre rapide (à la différence d'une orange qu'on mange qui conserve ses fibres)

Tartine de pain de campagne beurrée : sucres lents (le gras ralentit la digestion).

Attention au pain grillé = la caramélisation transforme en sucre plus rapide

Haricots rouges, flageolets, lentilles etc. = sucres lents

Corn flakes : sucres rapides (contrairement aux flocons d'avoine)

Miel : mi lent, mi rapide. A noter : plus le miel est liquide, plus il contient de fructose donc sucre lent (et plus il est compact plus il contient de glucose = sucre plus rapide). Plus il est foncé, plus il est chargé en sels minéraux.

Purée de pomme de terre : sucres rapides (car le fait de mouliner casse les fibres)

Pruneau : mi lents, mi rapides. Ne pas en consommer pendant l'effort car ça peut tordre les boyaux !

Carré de chocolat : idéal en fin de repas

Morceau de sucre : éviter le morceau de sucre juste avant le départ d'une course

Attention : la digestion mobilise l'énergie de l'organisme donc ne pas manger juste avant et pendant l'effort (sauf sportif de haut niveau)

Après un effort, préférez un yaourt à boire sucré à toute autre tentation.

Deux sucres à index glycémique bas (15-20) : le sirop d'agave et le sirop de fleur de coco

### Protéines (4 calories/gramme)

Le poisson, la viande et les œufs et les moules sont équivalents en terme de qualité de protéines (environ 20% dans chaque).

A noter que les enfants en croissance et les plus de 55 ans devraient consommer de la viande le midi car ils fixent ainsi mieux les protéines.

### Lipides (9 calories/gramme)

Les lipides prennent le relais des glucides quand ceux-ci sont épuisés

Les oméga 3 sont des acides gras essentiels car ils fluidifient le sang et rendent les neurones plus vifs (mais ne rendent pas plus intelligents☺). On les trouve dans l'huile de noix, l'huile de colza et les poissons gras (sardines, thon, maquereau, etc.). Les oméga 3 résistent peu à la chaleur.

Les autres huiles sont riches en oméga 6 comme les viandes, charcuteries, fromages et produits laitiers. En France, on en mange trop !

### Vitamine C

La vitamine C fixe le fer d'origine végétale à condition que les 2 soient consommés au cours d'un même repas.

1 kiwi = quota de la journée en Vit C

On fixe le mieux le fer d'origine animale : il y en a beaucoup dans les moules ! Les légumes en ont tous un petit peu : pour bien le fixer, mettre un filet de jus de citron dessus.

### Magnésium

Surtout dans les fruits secs (fruits oléagineux type noix, amandes...) et les légumes cuits à la vapeur.

### Quelques conseils :

Faites-vous plaisir !

Soyez à l'écoute de vous-même en matière de nutrition

Privilégier le fait-maison