

QUELQUES CONSEILS POUR bien digérer PENDANT LE SPORT

Avant le sport

2 à 3 heures avant: (petit) repas à base de glucides

Aliments faciles à digérer:



Pâtes blanches,
riz, semoule,
pain blanc,
sandwich,
crackers



Yaourt maigre,
fromage blanc,
dinde, poitrine
de poulet, thon,
poisson blanc



Légumes cuits,
fruits mûrs pelés,
éventuellement
écrasés



Buvez 600 ml d'eau
1 heure avant
l'activité sportive,
répartie en plusieurs
prises

En cas d'inconfort intestinal sévère : évitez les aliments riches en fibres 24 à 72 heures avant l'exercice. Privilégiez les céréales raffinées, les fruits mûrs pelés, les légumes cuits, la viande et le poisson maigres...

Pendant le sport

600 ml de liquides/heure ou 200 ml/20 min

30-60 g de glucides/heure en cas d'effort de plus de 1 heure

Répartir l'apport en liquides et en glucides sur l'heure:



Boissons isotoniques



Barres énergétiques



Gels



Fruits (séchés)

Test-en-trial: testez au préalable les aliments et boissons que vous allez ingérer pendant le sport. De cette manière, vous saurez **sous quelle forme** vous tolérez le mieux les liquides et les glucides. Laissez à votre estomac et à vos intestins le temps de s'y habituer. **Procédez graduellement**, en fonction de ce que vous tolérez.

Après le sport

Une bière ? Pas si vite ! Il faut d'abord soigner votre corps...

Juste après l'effort : glucides et protéines

En-cas



Banane



Lait chocolaté,
yaourt ou fromage
blanc aux fruits
mûrs



Jus de fruits,
smoothie
au yaourt

Ou repas



Riz, pâtes,
pain blanc,
semoule...



Viande/poisson
maigre ou
alternative
végétale



Légumes cuits

À éviter avant, pendant et après l'effort en fonction de votre tolérance personnelle : céréales complètes, café, boissons gazeuses, épices fortes, alcool, ingestion de quantités importantes...



Attention, en dehors de l'activité physique, il est important d'intégrer suffisamment de céréales complètes à votre alimentation. Elles contiennent en effet des nutriments essentiels, tels que les fibres.