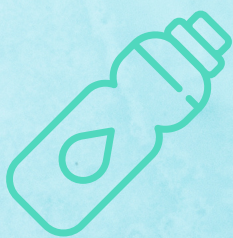


# Plus de réponses



## Si on parlait d'hydratation ! Avant, pendant et après l'effort.

- 1% de perte de poids en eau diminue de 10% ses capacités physiques !!!
- En cas de déshydratation, le sang devient plus « épais », le taux d'oxygène et de nutriments alimentant les muscles diminuent ainsi que les capacités de l'organisme à éliminer les toxines...
- Des solutions « iso-osmotiques » au sang sont intéressantes et peuvent être réalisées facilement ! 50cl d'eau + 50cl de jus de fruit + une pincée de sel.
- Quand la sensation de soif arrive ... il est trop tard ! Le corps a commencé à se déshydrater et les capacités physiques, intellectuelles et de lucidité diminuent... Une hydratation toutes les 20' en petite quantité (10 à 15cl) est idéale.
- Le saviez-vous ? L'eau et de la vitamine C prise avant l'activité diminue les risques de claquage !



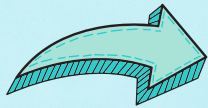
## Après l'activité, quelle alimentation ?



- Pour recomposer les stocks de glycogène, on devra apporter des sucres lents et des glucides en priorité. Pour la régénération musculaire, il faudra des protéines et du magnésium (les fruits secs sont parfaits). Si je n'ai pas beaucoup de temps pour manger après mon activité (cours, rdv...), j'anticipe ! Par exemple un sandwich « maison » : pain complet, viande blanche avec un fruit.



- Les aliments à indice glycémique faibles sont longs à digérer : pâtes, riz, pommes de terre, semoule ET les aliments à indice glycémique élevés : chocolat au lait, confiture, pain blanc procurent du sucre rapidement. Il est donc intéressant d'éviter de consommer ces sucres rapides en dehors des repas car ils seront stockés plus rapidement (cellules adipeuses).



## Une optimisation de ma performance (à l'entraînement, lors d'une compétition)



- L'importance du repas de la veille ou celui du matin (si mon échéance est en fin d'après-midi) : il faudra consommer des aliments tels que : pain complet, pâtes (pas trop cuites), lentilles, pois chiches, pommes de terre, riz .



## Pour les activités le soir (parfois jusqu'à 22h...)

- Il faudra récupérer après l'effort en favorisant le sommeil ... pour cela les acides aminés à chaîne ramifiée que l'on trouve dans les produits laitiers, les céréales, les légumes secs sont très intéressants. On évitera les viandes (rouges notamment) car elles contiennent de la tyrosine : un acide aminé précurseur de l'adrénaline : difficile donc de s'endormir. Le poisson sera donc à privilégier.



## Le saviez-vous ? La mobilisation des graisses : pourquoi ? quand ? comment ?

Afin de mobiliser les graisses dans le corps (ou lipomobilisation), il faut envoyer des messages aux cellules qui stockent celles-ci, trois systèmes en sont capables : le pancréas (qui gère le taux de sucre du sang), les glandes surrénales (qui relâchent de très nombreuses hormones : adrénaline et noradrénaline entre autres) et le cœur (qui relâche des hormones).

L'exercice physique stimule ces 3 organes qui ont un rôle commun sur le tissu graisseux.

- Données importantes : dès le début de l'exercice, les études montrent une consommation instantanée de la graisse circulant dans le sang et la mobilisation de ces dernières se fait très vite : moins de 15' !
- Cette mobilisation se poursuit même après la fin de l'exercice (plusieurs heures même).
- Une fois l'exercice terminé, le corps utilise les graisses qui ont été relâchées dans le sang pour refaire les stocks d'énergie ; il ne faudra donc pas manger juste après l'effort si la perte de masse grasse est l'objectif recherché ... attendre une à deux heures est certainement la stratégie à privilégier...
- Si l'objectif « perte de masse grasse » est un élément que vous privilégiez ; le cumul d'exercices est intéressant sachant que 2 x 20' ou 40' donne le même résultat ; toutefois, il faudra atteindre 150' d'exercice par semaine pour perdre du poids avec une intensité modérée.



## La vie étudiante, les soirées ... l'alcool :

- La consommation d'alcool augmente la déshydratation !!! La sudation s'accroît ainsi que l'excrétion urinaire perturbant la régulation de la température corporelle (qui augmente à l'effort) si bien que le rendement à l'effort est fortement minimisé : pas de pratique physique donc ... même le lendemain ! (Même si je pense avoir récupéré ...).
- Après une activité physique, l'alcool freine l'élimination des déchets et augmente même leur formation (Acide lactique) provoquant crampes, tendinites et fatigue musculaire. L'acide urique influe sur la structure du muscle et notamment sur l'endommagement de certaines fibres et de potentielles blessures.
- L'alcool détruit la vitamine B nécessaire à l'utilisation des sucres (base de la contraction musculaire) et bloque la synthèse du glycogène qui permet justement de pratiquer l'activité physique. Les fonctions hépatiques étant très largement mobilisées par la dégradation de l'alcool, le foie ne peut plus convertir le glucose en glycogène (réserve musculaire d'énergie). Conséquence : les muscles ne peuvent pas se recharger en "sucres" d'où une mauvaise récupération et un déficit certain en énergie ...

**JE LIMITE**

**JE MODÈRE**

**J'ANTICIPE**

**JE GÈRE !!!**