Bien manger pour notre santé: Prévenons le diabète







D.PAUQUET

Diététicien - Nutritionniste du sport
Licencié en Sciences Biomédicales
www.nutripauquetcenters.be

LIEGE, Jeudi 16 Octobre 2025

Définition de la santé

- C’est n’est pas seulement l’absence de maladie

- **« Etat de complet bien-être tant mental que physique »**

- Bien-être / alimentation au quotidien
- Adaptations / réflexes / habitudes pérennes (bien vieillir, éviter les maladies,…)

"QUE TON ALIMENT SOIT TON SEUL MÉDICAMENT"

Hippocrate

Aliments, régimes, compléments, suppléments, médicaments, …

“ Il y a à boire et à manger !”















- Alimentation
- Diététique
- Nutrition
- Energétique
- Chronobiologie
- Morpho-nutrition
- Chrono-nutrition
- Chrono-morpho-nutrition
- Phytothérapie
- …



Paradoxe : De plus en plus de produits transformés…



Or, recherche du…

- **POIDS/SILHOUETTE IDEAUX**
- **BIEN-ETRE**
- **BIO**
- **SANS GLUTEN**
- **SANS LACTOSE**
- **SANS SUCRE AJOUTE**
- **LOCAL / CIRCUIT COURT**
- **HOMEMADE**
- **« SUPER-ALIMENTS » - « ALIMENTS-SANTE »** : graines de chia, quinoa, baies de goji, paléo, lait de coco/riz, fruits oléagineux, fruits séchés, équilibre acide-base,…
- **ANTI-INFLAMMATOIRE**
- **ANTI-USURE**
- **ANTI-AGE**

ETES-VOUS FATIGUES ?

88 % DES PATIENTS REPONDENT OUI !!





QUELS TYPES DE FATIGUES ?

- **FATIGUE GENERALE**
- **FATIGUE MENTALE**
- **FATIGUE MUSCULAIRE**
- **FATIGUE DIGESTIVE**


stress psychique
rythme travail / repos
foyer toxique
eau de boisson
bruit
alcool
perturbations cosmo-telluriques et climatiques
pollution atomique
air respiré
pollutions chimiques
pollution électrique
alimentation
stress physique
zones géopathogènes

Les deux types de stress

STRESS ADRENERGIQUE versus CORTISOLIQUE

- ADRENALINE +++
- « pile électrique »
- Nervosité extériorisée
- **Perte de poids**
- «sèche » (= fonte des graisses)
- Fonte musculaire

- **CORTISOL +++**
- « batteries déchargées »
- Nervosité intériorisée
- **Prise de poids**
- Prise de gras (tronc / ventre)
- Fonte musculaire
- Rétention d'eau
- Gonflement
- **Glycémie instable**
- **Envies de sucre +++**

Stress, Fatigue, sommeil et poids

- **Manque de sommeil / INSOMNIES**

  >>> prise de poids

- **Fatigue** >>> grignotages (sucrés)

  >>> prise de poids (gras)

STRESS ET NEUROTRANSMETTEURS

- Le **TRYPTOPHANE** est un acide aminé précurseur de la SEROTONINE (= neurotransmetteur= « hormone du bonheur »)

- La **SEROTONINE** est produite dans le cerveau pendant la journée (état de veille) et en fonction de l'activité physique

- La SEROTONINE est précurseur de la **MELATONINE** = « hormone du sommeil »

Sources de tryptophane

- Riz complet
- Légumineuses (soja, haricot, pois, lentilles,…)
- Crucifères (brocoli, chou-fleur, chou de bxl)
- Œufs
- **Produits laitiers**
- Viandes
- Poissons gras
- **Chocolat noir**
- **Banane**
- **Noix et graines**

Assimilation du tryptophane favorisée par :

- La VITAMINE D
- Les OMEGA-3
- Le magnésium
- La vitamine C
- Le FER
- Les vitamines B3 et B9
- Le calcium

Principales sources de magnésium

- Les légumes verts ;
- Les céréales complètes ;
- Les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes…)
- Les légumes secs (haricots blancs, lentilles, pois cassés)
- La banane
- Le chocolat ;
- Certaines eaux minérales (Hépar)


Fèves de cacao
Coriandre
Graines de courge
Amandes
Menthe
10 aliments riches
en Magnésium
Brocolis
Noix du Brésil
La santé
dans l'assiette
.com
Epinards
Ciboulette
Graines de lin

SNACK idéal de l’après-midi

- Fruit (banane) + fruits secs (+ chocolat noir)



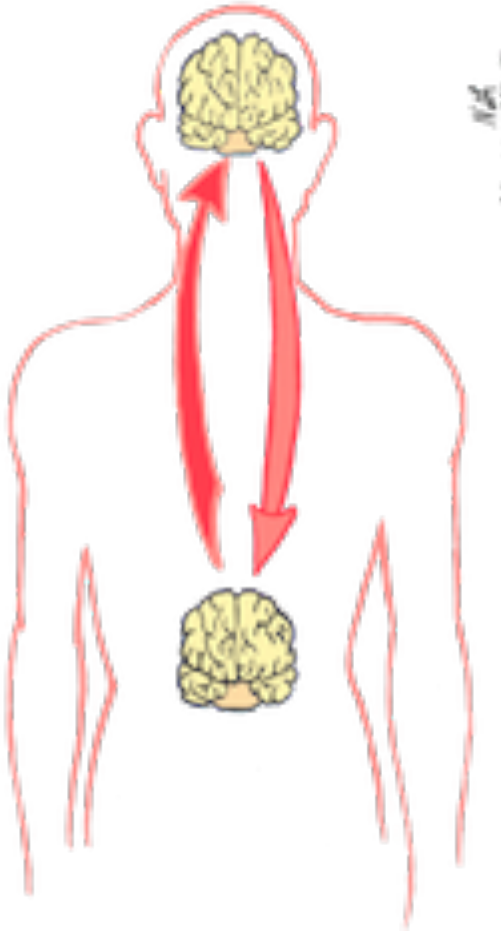


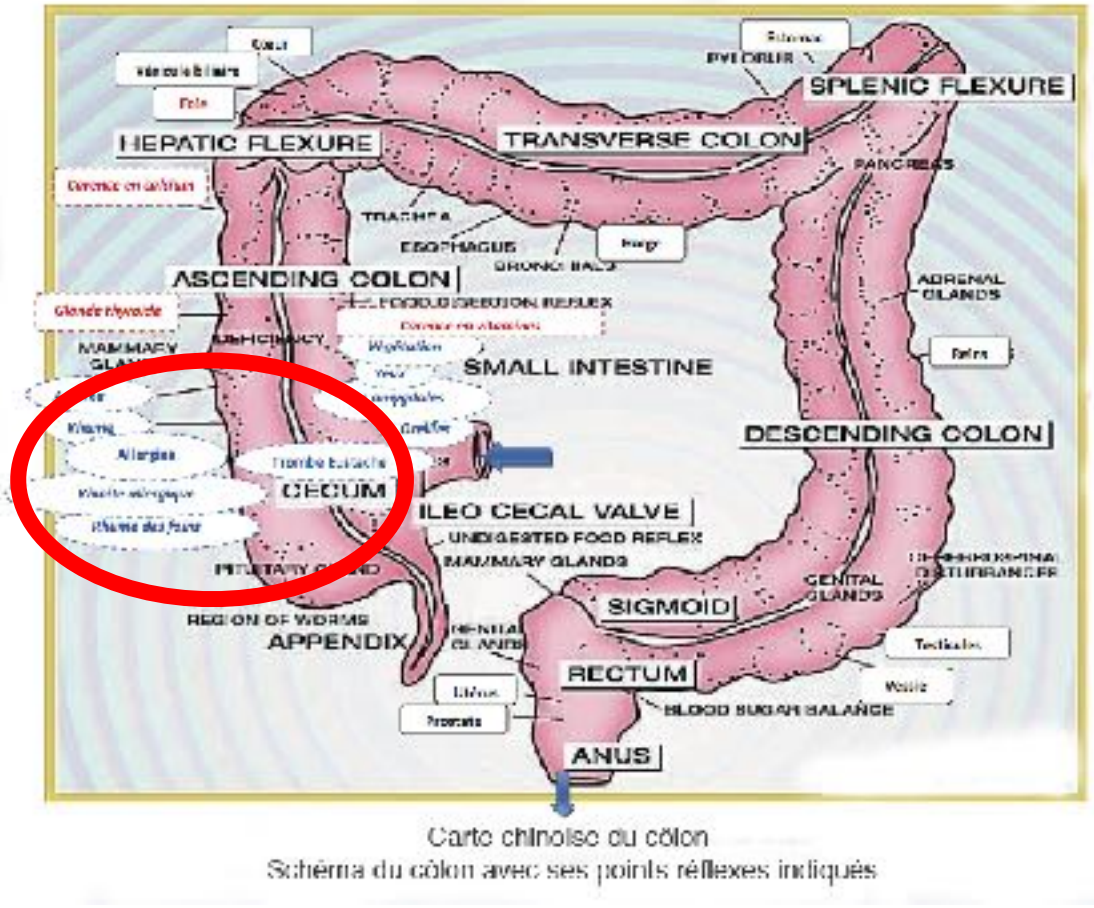


QUELS TYPES DE FATIGUES ?

- **FATIGUE GENERALE**
- **FATIGUE MENTALE**
- **FATIGUE MUSCULAIRE**
- **FATIGUE DIGESTIVE**

L'INTESTIN : NOTRE DEUXIEME CERVEAU

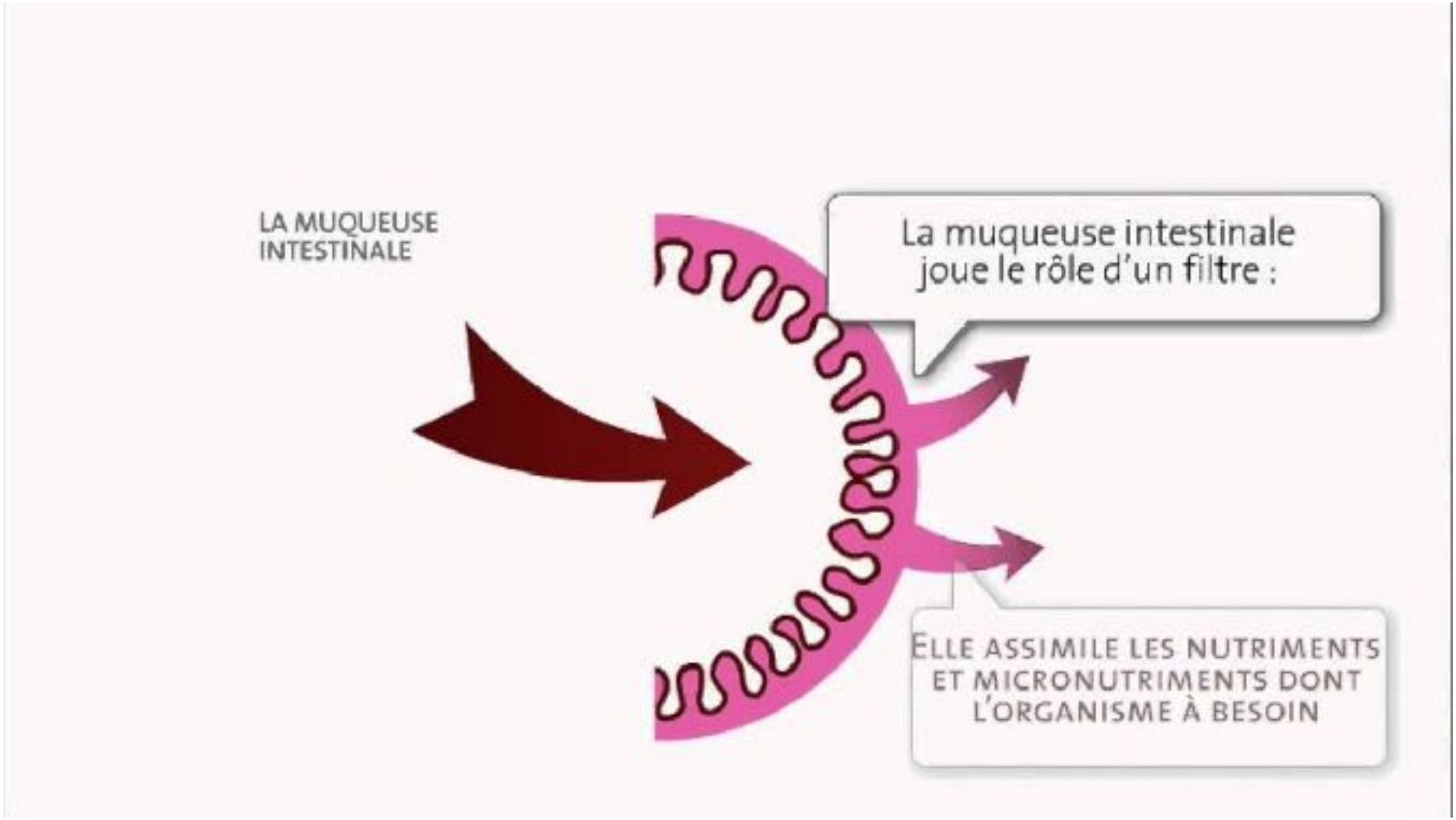




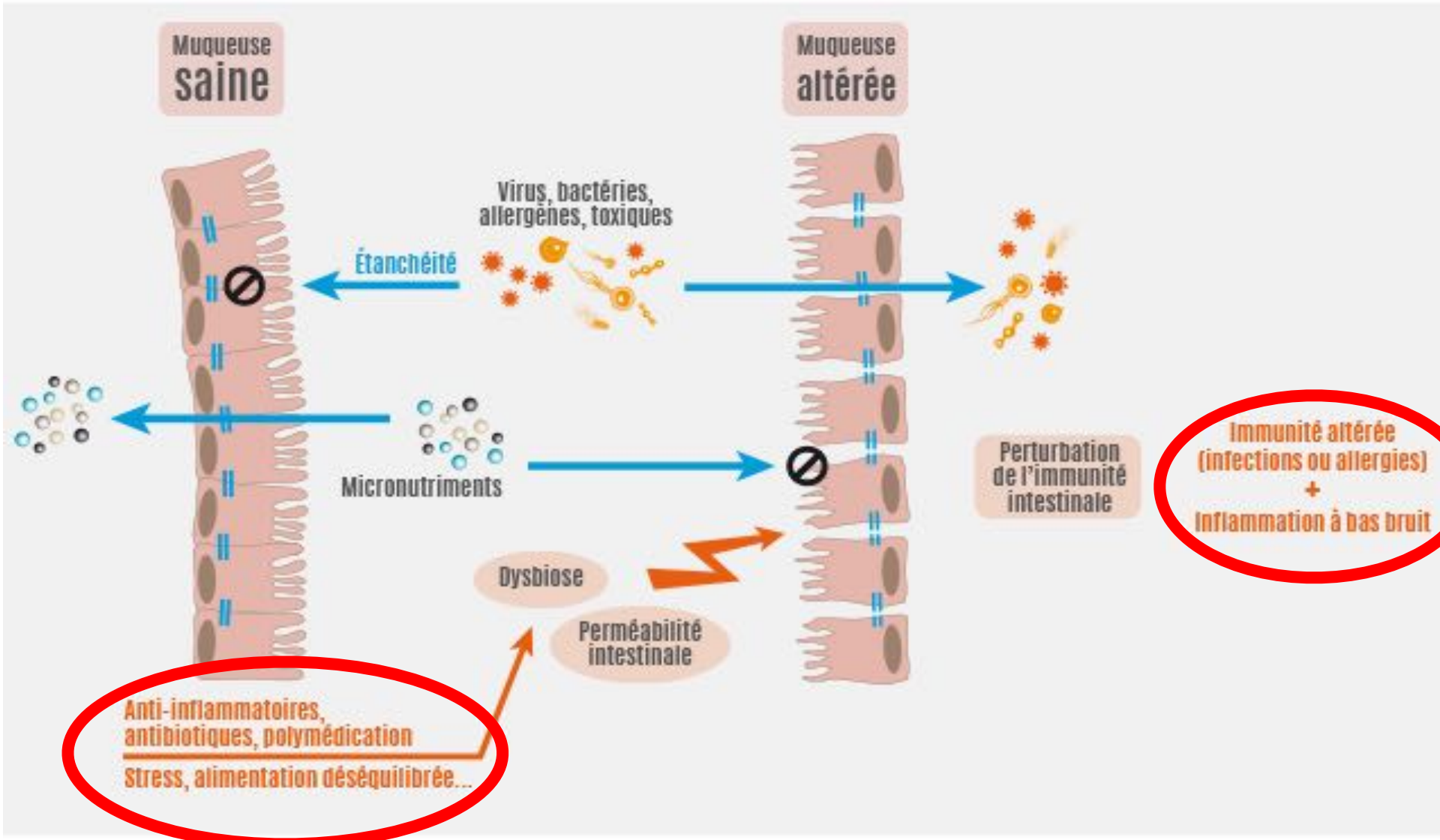
Carte chinoise du côlon

Schéma du côlon avec ses points réflexes indiqués

COLON IRRITABLE ET PERMEABILITE INTESTINALE



Hyperperméabilité intestinale :
causes et conséquences sur l'immunité



CE QUI BOOSTE VOTRE IMMUNITE

- Fruits et légumes (**carotte, kiwi**, **ail, oignon, champignons**, …)
- Les légumineuses
- La patate douce
- La levure de bière
- L’avoine et l’épeautre
- Les baies de goji
- Le gingembre
- Fromages fermentés et yaourts, petit lait
- Les probiotiques

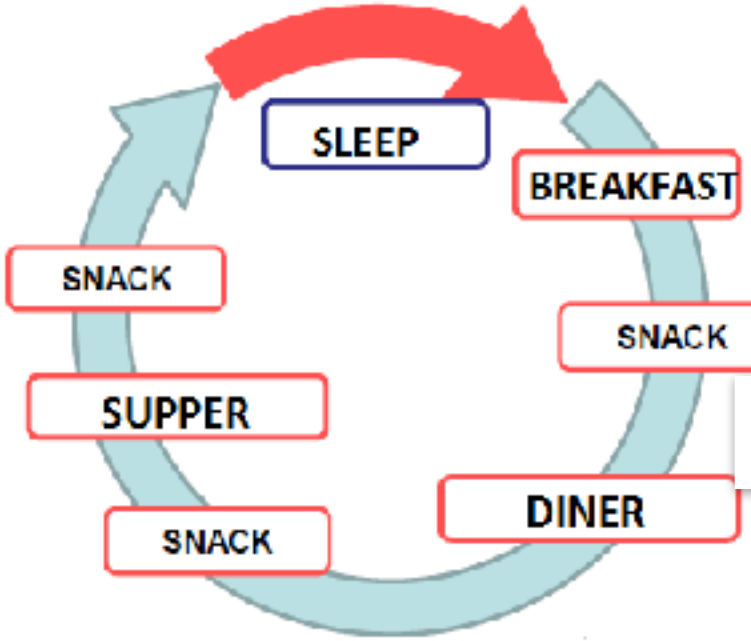


CE QUI DIMINUE VOTRE IMMUNITE

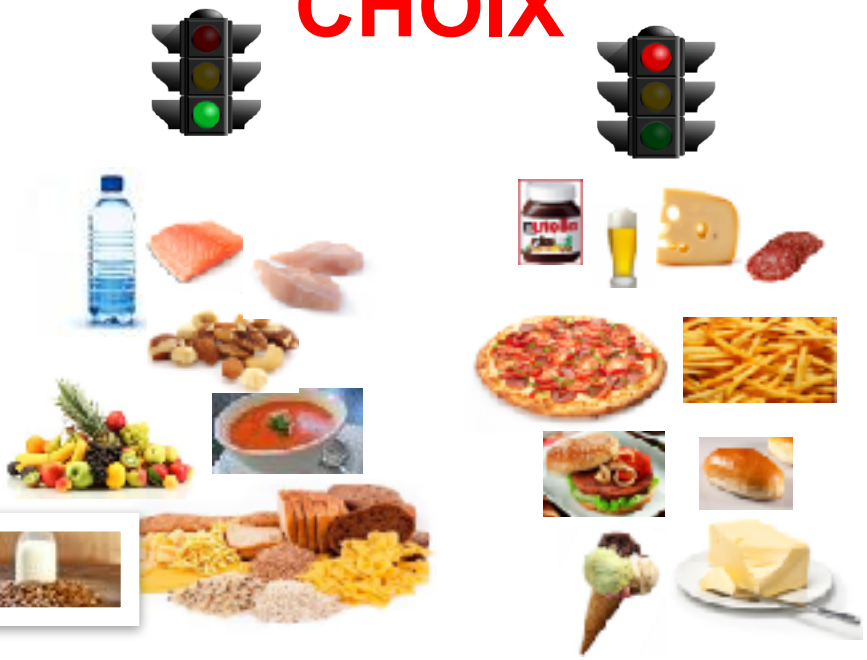
- L’excès de sport
- Le stress
- L’alcool
- **Le sucre raffiné**
- **Les graisses saturées**

ALIMENTATION EQUILIBREE

TIMING



CHOIX



Quelques repères

- Glucides
- Protéines
- Lipides
- Eau



ALIMENTATION EQUILIBREE









CARBURANTS	CONSTRUCTION	PROTECTION	HYDRATATION
Glucides Graisses	Protéines Graisses	Vitamines et minéraux	Fluides

GLUCIDES



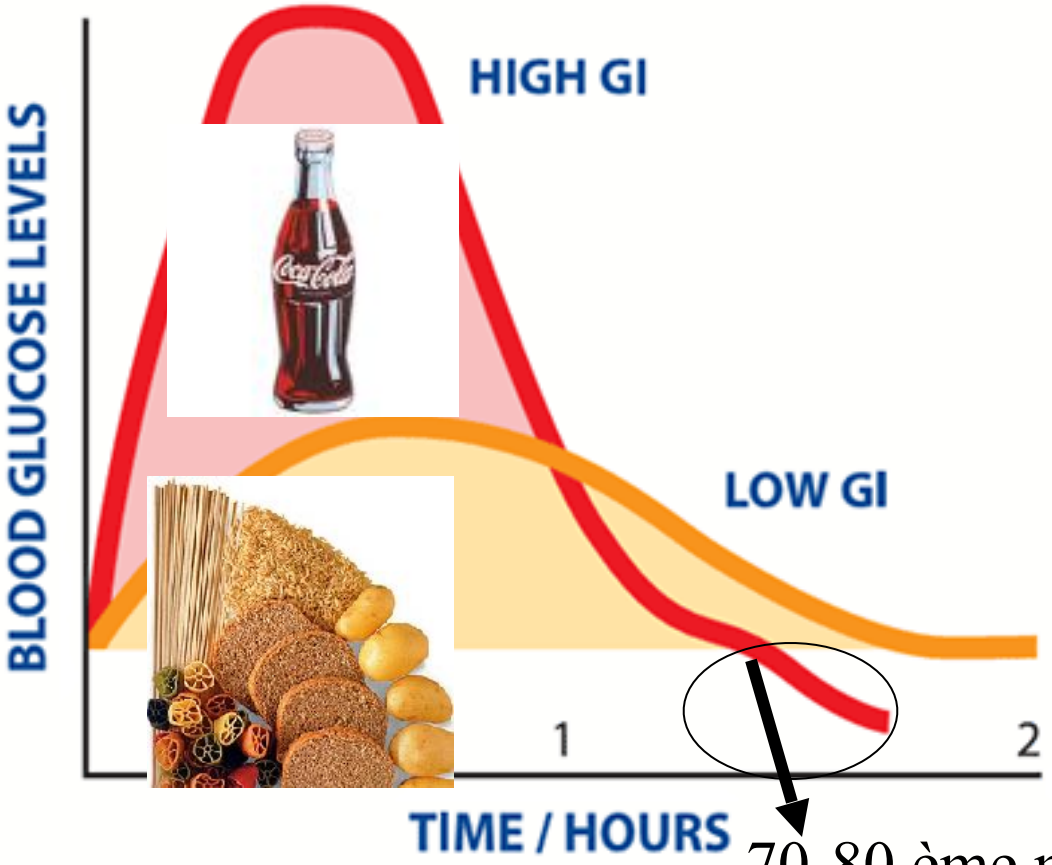






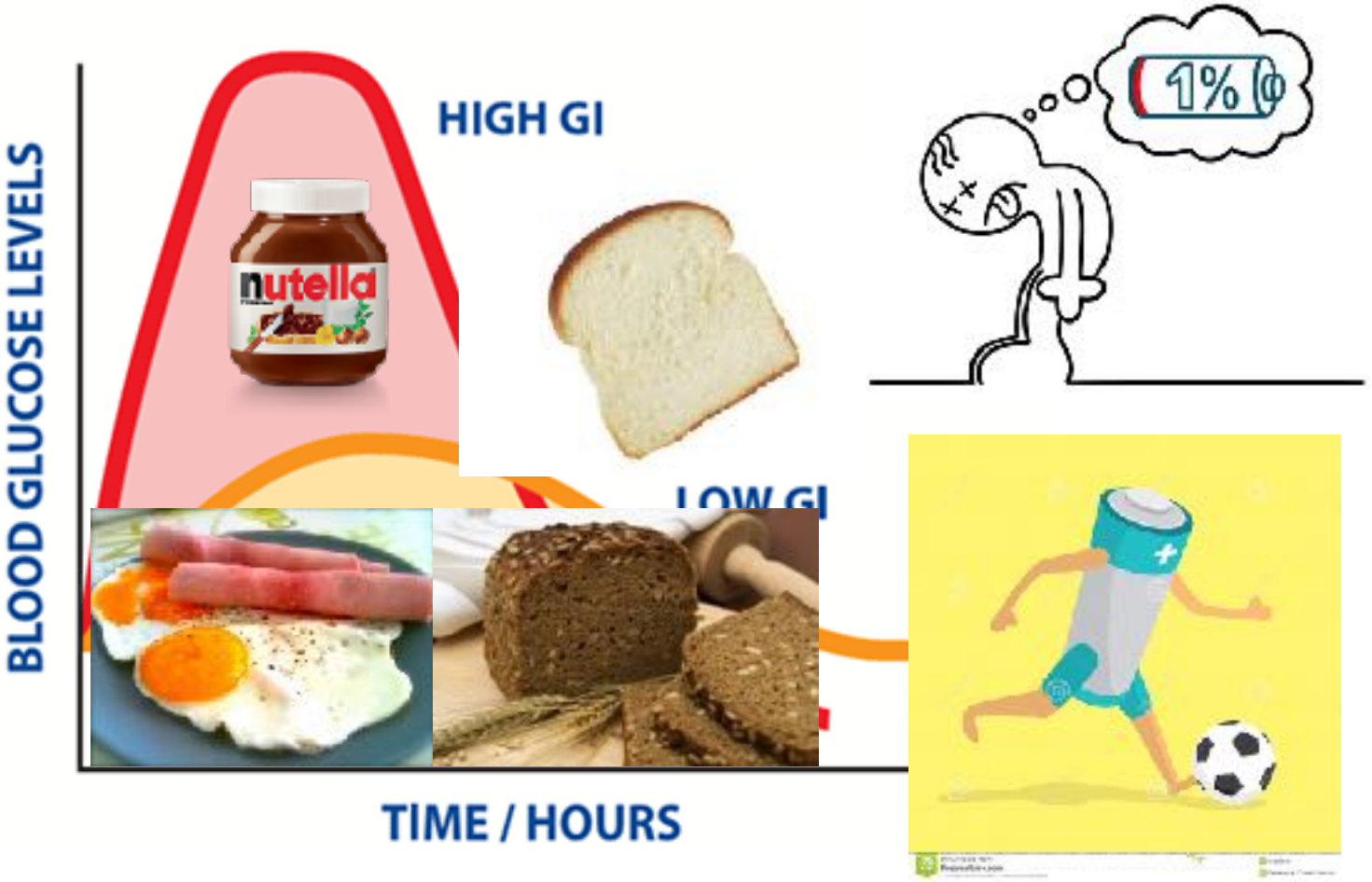


GLUCIDES



70-80 ème minute : KO

Élevé (> 70) PREPARATION	Faible (< 55) AU QUOTIDIEN
Glucose	Fructose
Maltodextrine	Lactose
Maltose	Galactose


BLOOD GLUCOSE LEVELS
HIGH GI
nutella
LOW GI
TIME / HOURS
1%

Inflammation, vieillissement cellulaire, usures,…

ANIMAL VERSUS VEGETAL











VEGETALES

PROTEINES



GRAISSES







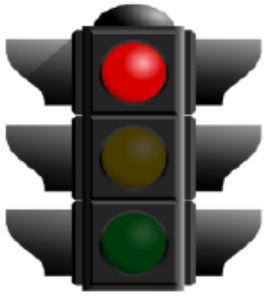












GRAISSES


Maintenant vous savez...
nutella
Huile de Palme
Poudre de lait écrémé
Cacao maigre
Noisettes
Sucre

MANGER EQUILIBRE



ALIMENTS SAINS ET VARIES
+ glucides IG bas,
+ protéines,
+ "bons lipides"
+ micro-nutriments

REAL FOODS
SUPERFOODS

- **Glucides IG haut**
- **Graisses saturées**
- **Aliments transformés**

LES SUPER-ALIMENTS



VERTUS / PROPRIETES DES SUPER-ALIMENTS

- PROTECTRICES :
- ANTI-OXYDANTES
- ANTI-INFLAMMATOIRES
- ANTI-AGE
- ANTI-FATIGUE
- ANTI-STRESS
- ANTI-CANCER

….

- Mais pas miraculeuses

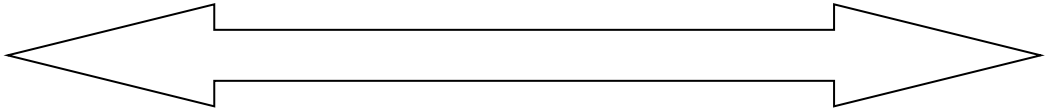
Les principaux **super-aliments** sont les suivants :

- les baies de goji
- La cannelle
- la grenade
- la myrtille
- le cassis
- le chou (broccolis)
- les algues comme la spiruline, ou la chlorella
- le curcuma
- le ginseng
- Les laits fermentés (Kefir)
- les graines germées
- la gelée royale

“Boire avant d’avoir soif”

COULEURS DES URINES

HYDRATE **DESHYDRATE**



EXCELLENT	BON	MOYEN	MAUVAIS

FATIGUE ? STOCKAGE ?

CONCENTRATION PERTURBEE ?

IMMUNITE FAIBLE



RESET / NETTOYAGE / DETOX



CHOQUER SON METABOLISME

Comment choquer son métabolisme ?

- LE SURPRENDRE !
- VARIER
- CASSER LA ROUTINE
- **DETOX**
- **CHRONO-NUTRITION**
- **IG BAS / LOW CARB / CETOGENE**
- **JEUNE INTERMITTENT**
- CHEAT MEAL
- **SPORT A JEUN**
- **INTERVALLES TRAINING**

DETOX : LES ALIMENTS PERMIS

Les aliments ou boissons à inclure à la journée « détox » sont généralement :

- **Thé vert**
- **Carotte**
- **Tomates**
- **Céleri**
- **Artichauts**
- **Betterave**
- **Agrumes** : citron, orange, pamplemousse
- **Fruits rouges** : bleuets, mûres, fraises, framboises, cranberries
- **Aliments riches en chlorophylle** : asperge, pissenlit, avocat, kiwi, chou vert frisé, cresson, ciboulette, menthe, basilic, thym, persil, etc.

DETOX : LES ALIMENTS INTERDITS

- Les aliments interdits durant un régime détox sont ceux qui augmentent les toxines dans l'organisme et "encrassent" les organes. Voici une liste non exhaustive :
- **Sucres raffinés**
- **Matières grasses**
- **Cigarette**
- **Alcool**
- **Caféine**
- **Produits animaux : viande rouges surtout et quelquefois les produits laitiers**
- **Aliments transformés**

Comment choquer son métabolisme ?

- LE SURPRENDRE !
- VARIER
- CASSER LA ROUTINE
- **DETOX**
- **CHRONO-NUTRITION**
- **IG BAS / LOW CARB / CETOGENE**
- **JEUNE INTERMITTENT**
- CHEAT MEAL
- **SPORT A JEUN**
- **INTERVALLES TRAINING**

Comment choquer son métabolisme ?

UN GRAND PRINCIPE :

L'INSULINE = STOCKAGE

GLUCIDES = INSULINE

GLUCIDES = SUCRE**S** = sucre
= fruits
= féculents
= Alcool

Comment choquer son métabolisme ?

UN GRAND PRINCIPE :

⇑ RATIO PROTEINES / GLUCIDES

EX 1 : 200 gr de POISSON ET 100 GR DE RIZ
VERSUS 100 gr de POISSON ET 200 GR DE RIZ

EX 2: 200 gr de SKYR + 30 gr d'amandes
VERSUS 1 banane + pain d'épice

CHRONO-NUTRITION : EN BREF

- **PETIT-DEJEUNER GRAS :**
  EX : Pain + graisse végétale + fromage/ œuf/ tofu /dinde / houmous/guacamole

- **DINER COPIEUX :**
  *Ex : VVPOL + **FECULENTS** + LEGUMES*

- **GOUTER SUCRE :**
  Ex : chocolat / « biscuits »… + fruits / laitages au soja

- **SOUPER LEGER :**
  *EX : VVPOL (**PROTEINES**) + LEGUMES*
  (+ peu ou pas de féculents)

IG BAS / LOW CARB

- 20 % glucides
- 40 % protéines (flexitarisme)
- 40 % lipides (graisses végétales +++)

LE JEUNE INTERMITTENT



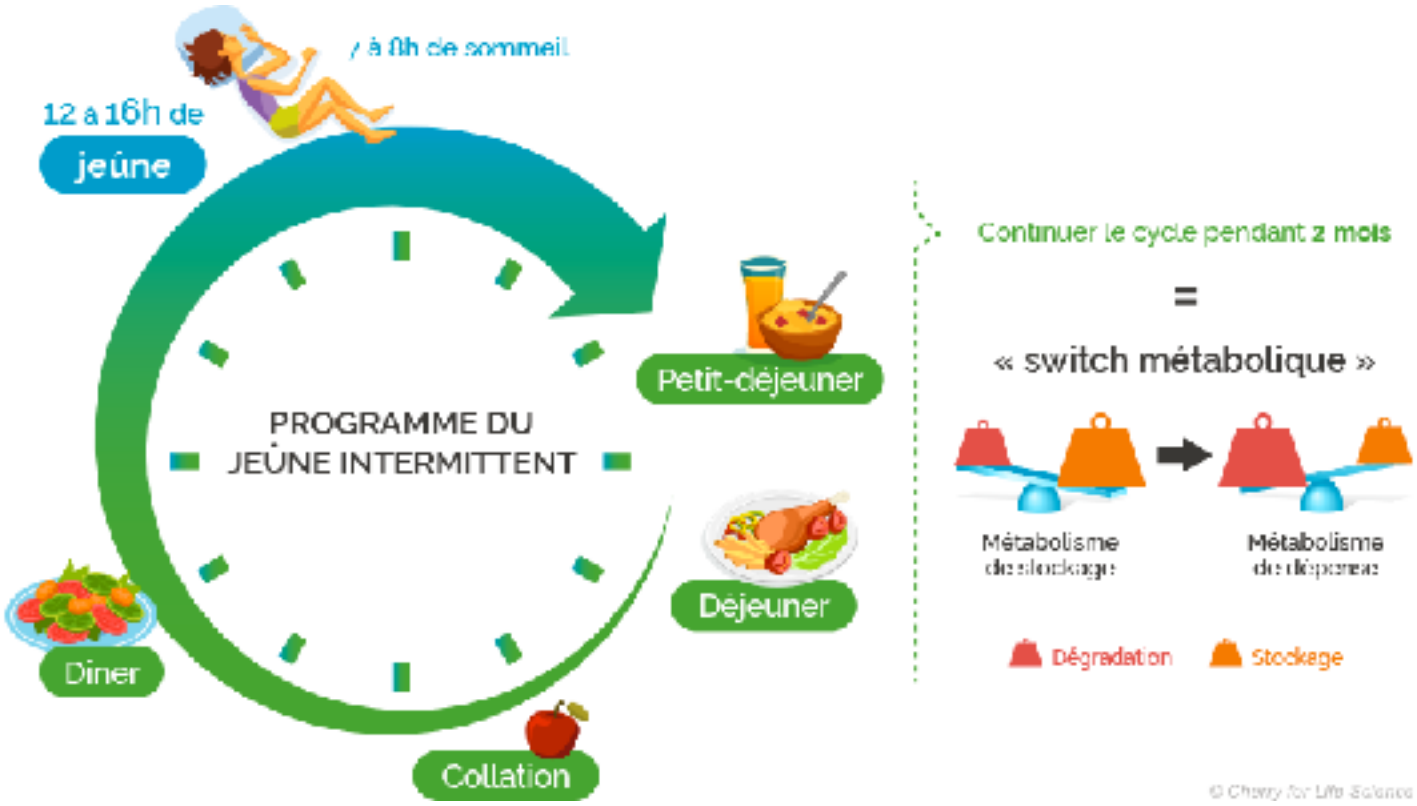


Le jeune intermittent

- **Périodes de jeûne en alternance avec des périodes de consommations alimentaires normales**

20H – 12h

ou 16H – 08h



COMMENT Débuter UN JEUNE INTERMITTENT

1. Choisis ses horaires **(6h-14h / 08h-16h / 12h-20h)**
2. Préparer un plan alimentaire
3. S'adapter en fonction de la situation
4. Tester entre 3 et 8 semaines
5. **MON CONSEIL** : 1 OU 2 x/SEM pour « choquer » votre organisme et chrono-nutrition le reste du temps



CHEAT MEAL

= repas de « triche », plaisir, joker, gala,…

= 6 jours « ON » et 1 jour « OFF »

OU « METHODE 5/2 »



JOURNEE TYPE (1/7)

PETIT-DEJEUNER

70 à 100 gr de pain d'épeautre + 1 càc huile d'olive
+ 40 gr de fromage COMTE / PARMESAN
+ 2 tranchettes de filet de poulet ou de saxe ou 1 œuf
et/ou guacamole / houmous / saumon fumé

COLLATION (FACULTATIVE)

1 poignée d'amandes ou 1 paquet de crackers de Lu/Parovitta
ou Grisini, Krisprolls, Sultana salé
ou 1 bol de potage / jus de légumes / Gaspacho

JOURNEE TYPE (2/7)

REPAS DE MIDI : selon au boulot / extérieur / emporté

- Jus de légumes / potage + Pain complet + poulet
- Wraps au poulet ou saumon + Philadelphia
- Panini
- Sandwich pain gris italien ou dago (sans mayo)
- Buddha bowl ou Poke bowl





JOURNEE TYPE (3/7)

REPAS DE MIDI : si à la maison / RESTES

RESTES DE LA VEILLE :

Viande ou poisson ou Quorn (150 gr)

+ 250 gr de légumes variés

+ 4 càs de Quinoa ou pâtes complètes ou blé ou lentilles (100 gr cuits)

OU Croque-Monsieur + crudités

OU omelette / œufs sur le plat

OU Salades composées (œufs, poulet, thon, légumes…)

JOURNEE TYPE (4/7)

GOUTER (15h – 17h)

1 Fruit de saison + 10 noix + 20 gr de chocolat noir

OU un fruit (banane si sport) + 1 laitage/yaourt (au soja)
OU 50 gr de biscuits secs / barres céréalières + 1 smoothie
OU 4 cracottes complètes / pain des fleurs + miel + 1 skyr
OU 2 crêpes au sarrasin + gelée de fruits + lait d'amande
OU 50 gr de flocons d'avoine/granola + lait de soja
OU 2-3 energy balls
OU autres recettes de snacks sains (voir sur mon site)

JOURNEE TYPE (5/7)

SOUPER

Viande ou volaille ou poisson ou Quorn (150 à 200 gr)
+ 200 à 300 gr de légumes variés
+ FECULENTS UN SOIR SUR DEUX EN MOYENNE

OU Salade garnie (+ graines de tournesol, lin, courge,…)
+ THON + huile d'olive + vinaigre de pomme
AVEC PEU OU PA DE PAIN (30-40 gr)

JOURNEE TYPE (6/7)

SOUPER

OU Quiche « maison », flan de légumes, lasagne végétarienne, omelette,…ou pâtes (1 à 2 X/SEM)

OU REPAS PLAISIR 1X/SEM

JOURNEE TYPE (7/7)

COLLATION DE SOIREE (FACULTATIVE)

150 gr de fromage blanc / skyr

OU 1 pomme + cannelle

OU quelques amandes ou noix de brésil

OU 1 tisane + 3 càs de yaourt au soja

Bouger et manger just in time : Prévenons le diabète







QUID DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ?

3 types d'effort pour choquer son métabolisme / organisme :

- COURT + LENT + A JEUN
- LONG + LENT
- COURT + RAPIDE (intervalles / résistance / tempo)



QUID DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ?

Privilégiez les efforts de type « CARDIO »

- 3 heures minimum par semaine
- Marche sur tapis incliné (**12-30-5**)
- Footing (à jeun)
- Vélo (extérieur, appartement, elliptique)
- Natation

Rajoutez du gainage

- Renforcement
- Musculation douce (poids légers / répétitions +++)
- Poids du corps

Poids idéal ?
Poids silhouette ?
Poids de forme ?

Poids idéal du sédentaire ?

L'indice de masse corporelle ou BMI :

BMI : $\frac{\text{poids (kg)}}{(\text{taille (m)})^2}$

maigre < 18,5
normal entre 18,5 et 25 (22)
surpoids entre 25 et 3O

Exemple : $76/(1{,}82)^2 = 23$

obésité > 30

BMI : PRINCIPES DE BASE

On parle de poids idéal par rapport à sa taille

OR :

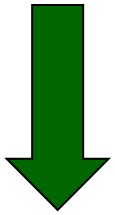
- Celui-ci varie en fonction du sexe et de l'âge
- L'ossature intervient également
- Dépend du métabolisme
- Chaque grossesse majore les valeurs de références
- La masse grasse (% et localisation !) est cruciale

Le poids idéal du sédentaire ?

- BMI = **notion subjective**
- La réponse n'est ni ponctuelle ni exclusive

Correspond souvent au poids de forme (**bien-être**)
et/ou au poids auquel on se plait (**silhouette**)

COMPOSITION CORPORELLE

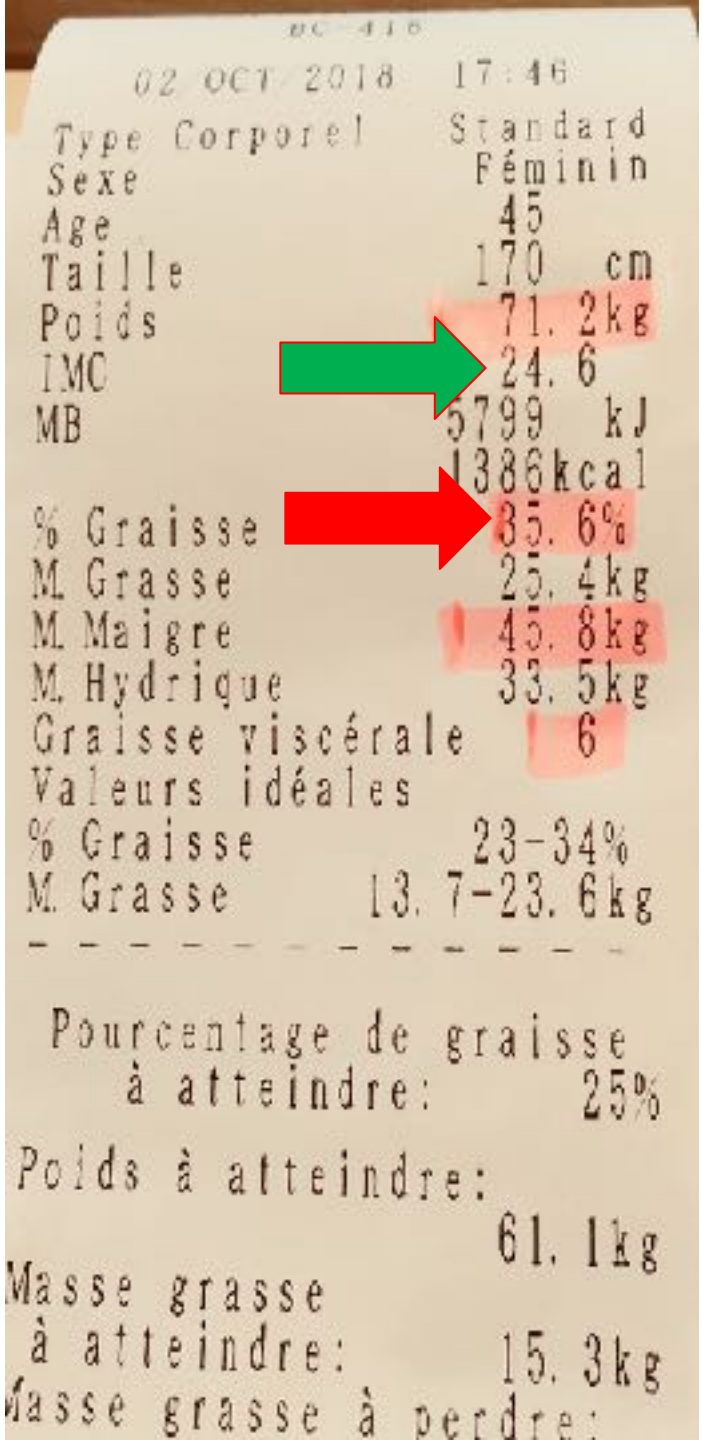












BC-418

02 OCT 2018 17:46

Type Corporel	Standard
Sexe	Féminin
Age	45
Taille	170 cm
Poids	71.2kg
IMC	24.6
MB	5799 kJ
	1386kcal
% Graisse	35.6%
M. Grasse	25.4kg
M. Maigre	45.8kg
M. Hydrique	33.5kg
Graisse viscérale	6

Valeurs idéales

% Graisse	23-34%
M. Grasse	13.7-23.6kg

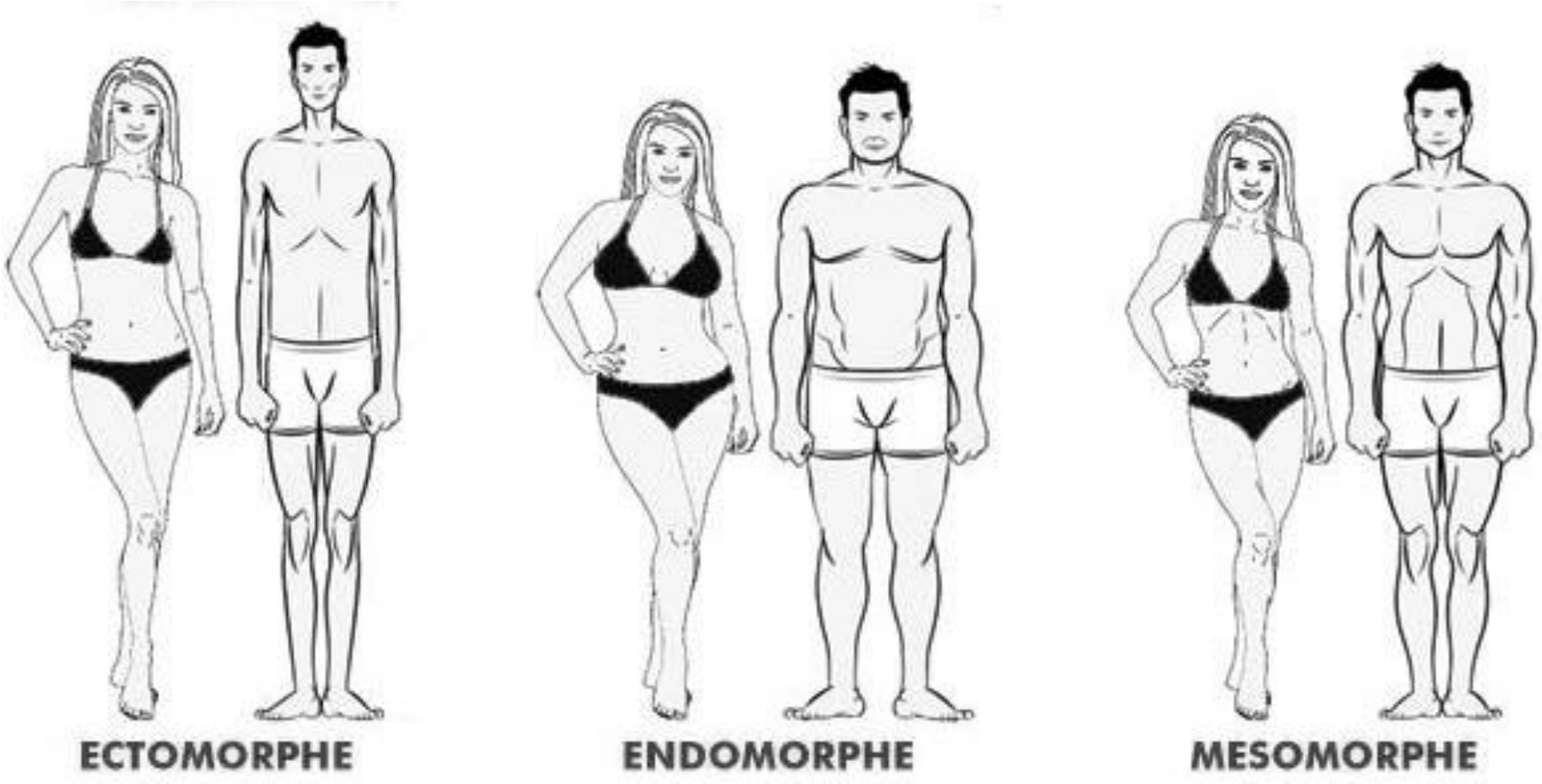
Pourcentage de graisse à atteindre: 25%

Poids à atteindre: 61.1kg

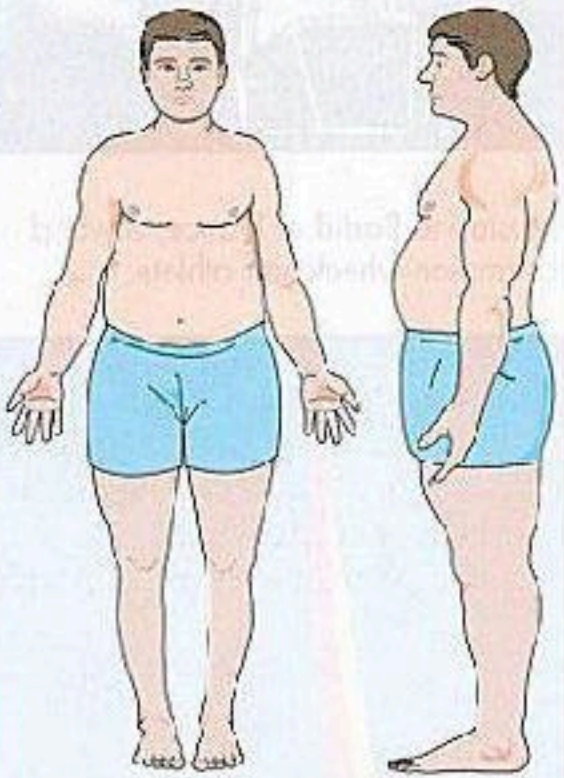
Masse grasse à atteindre: 15.3kg

Masse grasse à perdre:

Morphotypes et métabolismes différents



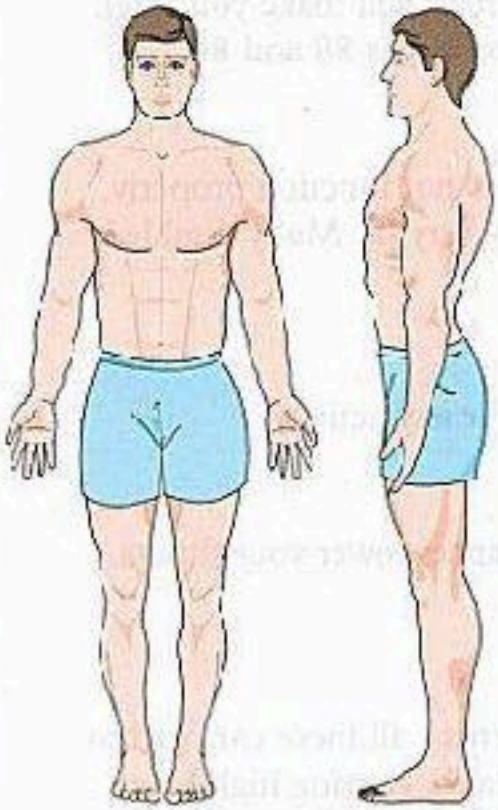
Extreme **endomorph**



- wide hips and narrow shoulders (pear-shaped)
- a lot of fat on the body
- a lot of fat on the upper arms and thighs
- quite slim wrists and ankles

Somatotype rating: 7 1 1.

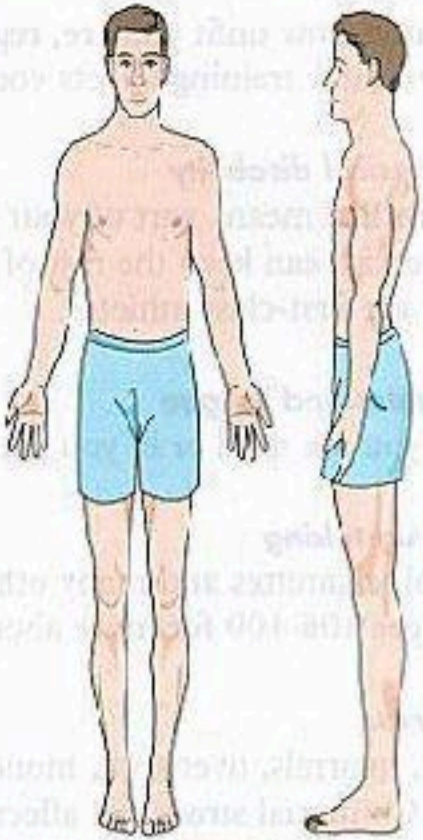
Extreme **mesomorph**



- broad shoulders and narrow hips (wedge-shaped)
- a large head
- a muscular body
- strong forearms and thighs
- very little body fat

Somatotype rating: 1 7 1.

Extreme **ectomorph**



- narrow shoulders and hips
- a thin face and high forehead
- a thin narrow chest and abdomen
- thin legs and arms
- very little muscle or body fat

Somatotype rating: 1 1 7.



Trapezium



Inverted Triangle



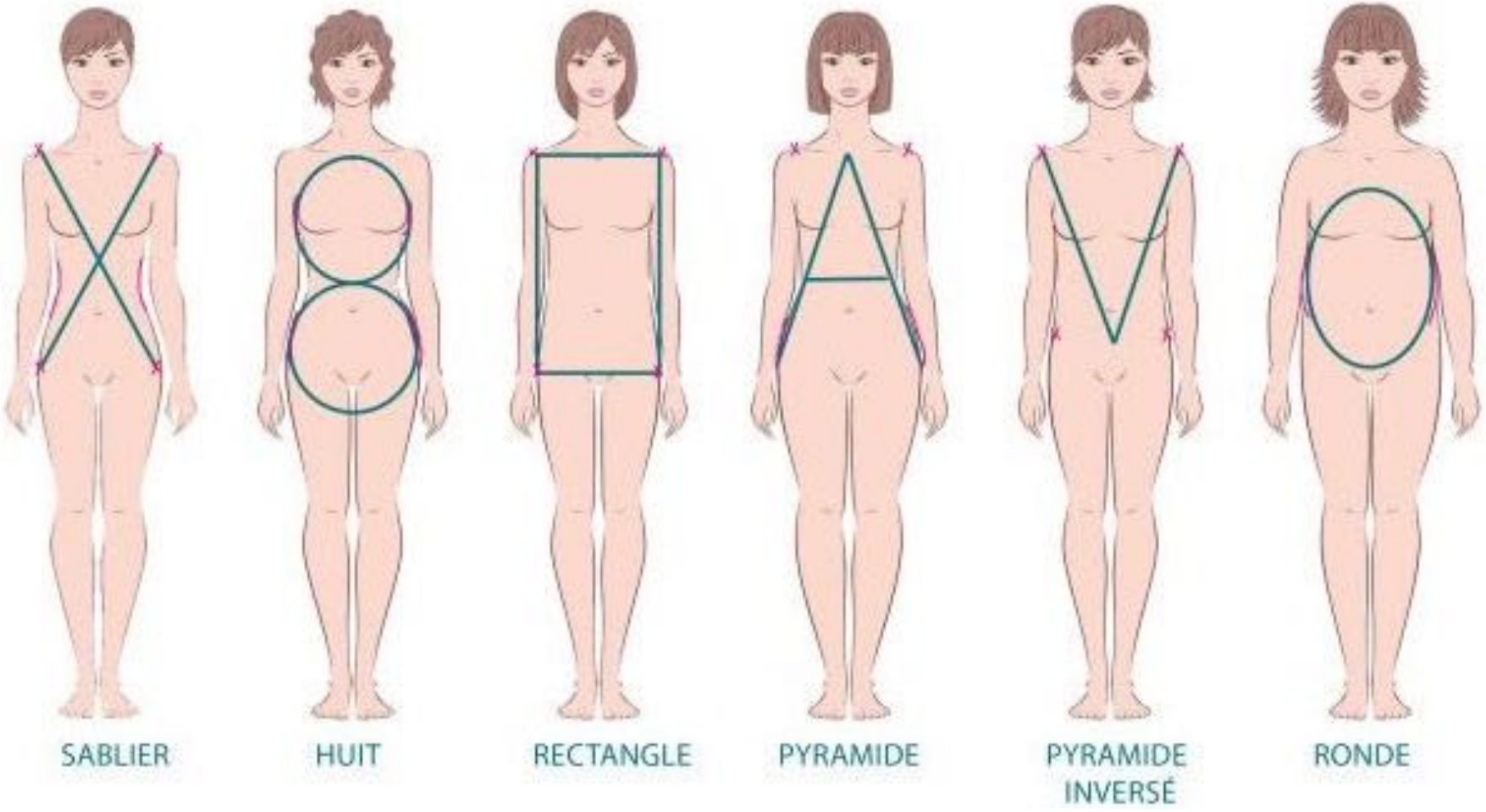
Triangle



Rectangle



Oval


SABLIER
HUIT
RECTANGLE
PYRAMIDE
PYRAMIDE INVERSÉ
RONDE

La composition corporelle

MASSE GRASSE	FEMME	HOMME	ROLES
GRAS CONSTITUTIF	**12 %**	**3 %**	Fonctionnement cellulaire, organes vitaux, reproduction INDISPENSABLE
RESERVE	15 %	12 %	Protection contre les chocs, énergie RESERVE
GRAS TOTAL OPTIMAL (“santé”)	27 %	15 %	

Poids idéal du sportif ?

Il s'agit du poids qui :

1. Permet d'avoir suffisamment **d'énergie** pour effectuer les entraînements et les compétitions

2. Soit facile **à maintenir** sans trop d'efforts

3. Permet de manger des aliments parmi les différents groupes alimentaires (notion d'**équilibre**)

Poids idéal du sportif ?

Poids “**sensations**” + **% de MASSE GRASSE** IDEAL

Selon :

- L’âge
- La discipline
- La saison
- Le niveau
- Les objectifs

% de MG observés selon la discipline (haut-niveau)

DISCIPLINE SPORTIVE	HOMME	FEMME
FOOTBALL	10 - 12 %	20 - 22 %
TRIATHLON	8 – 9 %	19 - 20 %
MARATHON	6 - 7 %	18 – 19 % (voire nettement moins !!)
CULTURISME / GYMNASTIQUE	3 – 5 %	14 – 16 %

Adaptations des menus
Sportifs versus sédentaires

Manger..



- Equilibré
- Varié
- Fractionné
- “PLUS”
- “Mieux gras”
- “ High training, low carb...low training high carb”

ADAPTATIONS NUTRITIONNELLES A L'APPROCHE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE?

↓ fibres

↓ gluten

↑glucides



pas de légumes crus

↓ jus de fruits

↑ EAU



↓ graisses

↓LACTOSE

REGIME DISSOCIE SCANDINAVE MODIFIE

“ High training, low carb...low training high carb”

Si J = OBJECTIF / ENTRAINEMENT INTENSE / COMPETITION

ALORS :

J-7 à J-3 : Training +++ et peu de GLUCIDES = low carb
J-2 à J : Training --- , et CARBO-LOADING…(**portion X2**)

“VIDER COMPLETEMENT SON STOCK DE GLYCOGENE POUR MIEUX LE RECHARGER”

J-7 à J-3 : Training +++ et peu de féculents

protéines + bonnes graisses = LOW CARB



















GLUCIDES









J-2 à J : Training --- et beaucoup de féculents

↑ GLUCIDES + ↓ FIBRES











Les 48 heures qui précèdent l'épreuve

A éviter :

- LES « TROP » : trop acide, trop fibreux, trop épicé, trop gras, trop sucré, trop froid / chaud, trop lactosé…

- L'ALCOOL

A favoriser :

L'eau, les sucres lents, les aliments digestes, …

Aliments acidifiants, indigestes ou “encrassants” (à éviter)

- Aliments industrialisés (conserves, plats prépares)
- **Graisses (sauces, charcuteries grasses, fritures**),…
- **Viande rouge**
- **Fromages gras et lactose**
- **Alcool**
- **Purée**
- **Lentilles, petits-pois, fèves, haricots,…**
- **Barres chocolatées, patisseries, viennoiseries, biscuits**
- Sodas
- Boissons glacées, crèmes glacées
- Piments, poivre en excès, épices irritantes,…
- Tomates crues, concombres, poivrons, épinards, rhubarbe, asperges,

…

La veille au soir :

- **PATES <u>(sans gluten)</u> <u>AL DENTE</u> (double portion)**
- **<u>Poulet, saumon, jambon maigre</u>**
- **<u>Huile d'olive ou de colza</u>**
- Eviter la tomate, les épices, les graisses, la viande rouge, les légumes secs, la purée, les céréales complètes, …
- Laitage au soja et biscuits secs comme dessert
- EAU +++



Le dernier repas :

Le repas précédent une compétition ou un entraînement intensif doit être :

- Riche en **glucides**
- Pauvre en matières grasses et en fibres
- Renfermer une source de protéines
- **Pas trop volumineux**
- **Agréable** et familier
- **Digeste**
- Accompagné d'une **boisson**
- **Terminé idéalement 3 heures avant le début de l' échauffement**

CAS PRATIQUES

Compétition entre 9h et 11h



Si compétition à 9h :

Collation digeste à 7h ou 8h15 :

biscottes ou pain grillé + marmelade, Banane, Biscuits secs (Petits-Beurre), Barre céréalières, energy cake, Tarte au riz,...

Si compétition à 11h :

PETIT-DEJEUNER COPIEUX PRIS à 7h-7h30 :

Buffet petit-déjeuner (flocons d'avoine, pain fromage, jambon, confiture, jus de fruits et fruits, yaourts,...)

CAS PRATIQUES

Compétition entre 13h et 14h

SI COMPETITION A 14 HEURES

SOIT FAIRE UNE "GRASSE MAT" PUIS "BRUNCH" / REPAS UNIQUE ENTRE 10h et 11h :

Buffet petit-déjeuner (pain, flocons d'avoine, fromage, jambon, confiture, jus de fruits et fruits, yaourts, lait de soja...)

+ OEUFS

+ CREPES

+ PAIN CRAMIQUE

CAS PRATIQUES

Compétition entre 13h et 14h

SI COMPETITION A 14h

SOIT PRENDRE UN PETIT DEJEUNER LEGER AVANT 9h

PUIS VERS 11h :

PATES ou PAIN + JAMBON / FROMAGE

CAS PRATIQUE

Compétition dans l'après-midi

Exemple : à 17h

PETIT-DEJEUNER HABITUEL (HORAIRE LIBRE)

PUIS "TRIO DE PATES" entre 13h et 13h30

Poulet, saumon, jambon, huile d'olive

+ 1 PUDDING ALPRO ET DES NIC NAC

COMME DESSERT

CAS PRATIQUE

Compétition dans la soirée

Exemple : à 20h

PETIT-DEJEUNER HABITUEL (HORAIRE LIBRE)

PUIS REPAS CHAUD EQUILIBRE A MIDI

COLLATION LEGERE VERS 15h (FRUIT / YAOURT)

PATES ET PAIN à 17h

Que boire et manger juste avant le sport / la compétition ?

- L'ingestion de **50 gr de glucides, sous forme liquide**, juste avant l'exercice, peut maintenir le taux de sucre dans le sang, retarder la fatigue et améliorer la performance.
- **Moment idéal : 5 à 30 minutes avant** la mise en mouvement (échauffement)
- Commencer l'échauffement juste après pour éviter l'hypoglycémie réactionnelle
- Faire des **essais à l'avance**
- **Choisir des sucres à Index glycémique haut**
- **LIQUIDE UNIQUEMENT**

Exemples : - boisson isotonique « sport » (3-8 %)
- EAU + grenadine
- Jus de fruit dilué de moitié

+ 1 pincée de sel si T°> 25°C

Une priorité pendant l'effort : Se ravitailler !









BOIRE IDEALEMENT 500 à 800 ml par heure d'effort

EN PRATIQUE :

4 à 5 gorgées toutes les 15 à 20 minutes
en alternant EAU et BOISSON HYDRATANTE (isotonique)

ET EN PLUS :

UN ALIMENT SOLIDE APRES 1 HEURE D'EFFORT
à CHOISIR ENTRE DU "SUCRE" OU DU "SALE" :

- barres énergétiques
- pâtes de fruits
- banane
- pain d'épice
- gels, comprimés de dextrose
- biscuits diététiques
- pâte d'amande
- Biscuits secs,

- fruits oléagineux
- miche au jambon/fromage
- biscottes, cracottes,…
- TUC
- Sultana salé
- Crackers de Lu
- Biscuits salés
- SAUCISPORTS,

COMMENT BIEN RECUPERER ?

- “Opened window” = fenêtre métabolique
- 30 min MAX après l’effort = CRUCIAL

1. **BOISSON SUCREE** ET / OU BANANE
2. **EAU** +++ (Vichy, Hépar…)
3. **PROTEINES** (WHEY PROTEIN, BCAA, CECEMEL)

} < 30 min

4. **REPAS DE RECUP**: PATES + poulet ou thon (à DOMICILE)

   ou CORNET DE PATES ou SANDWICHS (en déplacement >> CAR)

Exemples pratiques boisson/nutrition de récupération

Immédiatement après:











+







2-3h après un repas complet:



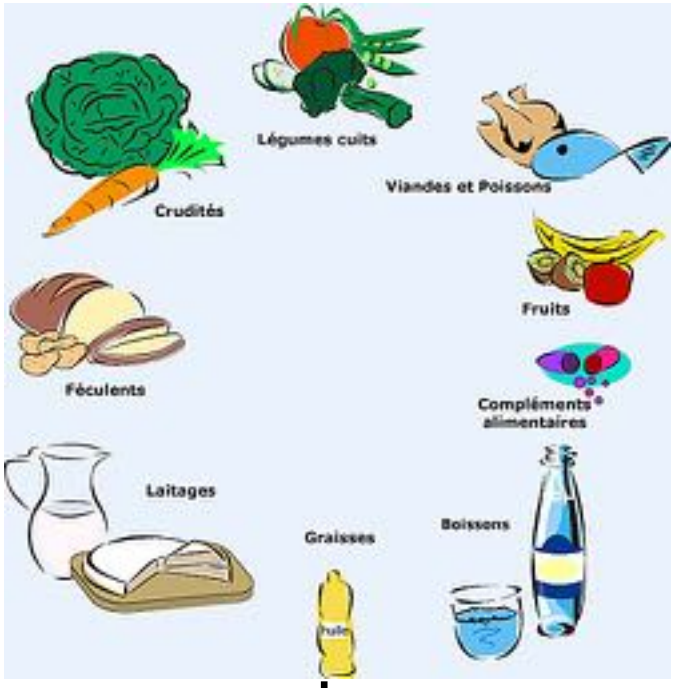




Compléments intéressants pour les sportifs (« vieillissants »)

- Vitamine D
- Magnésium
- Omega-3
- Spiruline et/ou Fer et/ou Vitamine B12
- BCAA
- Acide hyaluronique et/ou collagène

Alimentation adéquate



PERFORMANCE

Alimentation déséquilibrée



CONTRE -PERFORMANCE

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

Damien PAUQUET

www.nutripauquetcenters.be

NUTRI PAUQUET CENTERS

NUTRITION • BIEN-ÊTRE • SPORT