

Conseils diététiques du jour :

Il existe des glucides lents (car ils sont lents à se faire digérer) contenus dans les pâtes, le riz, les pommes de terre, la semoule... et des glucides rapides (car ils sont rapides à se faire digérer) contenus dans les confitures, le chocolat au lait, les bonbons,....

Il faut éviter les glucides rapides en dehors des repas, car ils sont stockés plus facilement dans les tissus adipeux (réserves de graisse)

Conseils diététiques du jour :

Après chaque repas, le glucose (glucide rapide) arrive dans le sang pour apporter l'énergie qui permet au corps de fonctionner. Ce glucose va alors dans le sang (toujours la même quantité), dans le foie, dans les muscles et le surplus dans les réserves adipeuses (les réserves de graisse).

Moins on est musclé et plus on mange des glucides « rapides » et des graisses, plus le glucose se transforme en graisses dans les tissus adipeux.

Conseils diététiques du jour :

Quand la sensation de soif arrive, le corps a déjà commencé à se déshydrater et cela entraîne très rapidement une baisse de la capacité physique ;

C'est pourquoi, lors d'un effort il faut boire souvent (toutes les 20 mn) et régulièrement, des petites quantités d'eau (10 à 20 cl= 1 à 2 verres d'eau).

Le mieux : c'est d'avoir avec soi une bouteille d'eau !

Conseils diététiques du jour :

Le dernier repas avant un effort important doit être pris, si possible, 3 h avant l'exercice.

En effet, il faut que la digestion soit terminée au moment où débute l'effort pour que le sang qui irrigue les muscles ne soit pas aussi demandé dans l'abdomen pour finir la digestion.

Cela provoque soit un arrêt de la digestion (mal au ventre, nausée, voire...qui ralentissent l'effort) soit un arrêt de l'exercice (incapacité à poursuivre l'effort)

Conseils diététiques du jour :

Chaque individu possède des réserves de graisse localisées dans les cellules adipeuses (les adipocytes).

Leur nombre n'évolue pas (ou peu) à l'âge adulte.

C'est la façon dont ces cellules vont se remplir qui est variable d'un individu à l'autre. Les régimes successifs brutaux facilitent le remplissage (brutal) de ces cellules.

Conseils diététiques du jour :

Pour utiliser les réserves de graisse contenues dans les cellules adipeuses, il faut en complément à la musculation faire moins 1 fois par semaine (2 fois c'est plus efficace) un effort long -au moins 45 minutes -et peu intense (vélo, natation, marche et /ou course à faible allure).

L'énergie alors nécessaire pour cet effort provient des lipides (contenus dans les cellules adipeuses). Si l'effort est plus intense alors l'énergie (qui devra être plus importante) proviendra du glucose stocké dans les muscles et le foie.

Conseils diététiques du jour :

Boire de l'eau sucrée (pas plus de 5% de glucose par litre) n'a de l'intérêt que si on effectue un effort intense de longue durée (supérieur à 1h30).

Cela pour apporter de l'énergie aux muscles.

En revanche il est nécessaire de boire régulièrement de l'eau avant, pendant et après l'effort physique de quelque durée qu'il soit (cf. conseil de la séance n°4)

Conseils diététiques du jour :

Les édulcorants (aspartam, saccharine) sont des substances qui n'ont pas de valeur calorique, mais qui ont le goût du sucre

Point positif : Quand ce « faux sucre » arrive dans le sang, la glycémie (le taux de sucre dans le sang) n'est pas perturbée, il n'y a pas de stockage du sucre sous forme de graisses dans les réserves adipeuses

Point négatif : la prise régulière de ces produits (associés aux boissons gazeuses « light » coca, Orangina, ...) habituent les ados au goût sucré à toute heure de la journée et crée une habitude, une dépendance aux produits sucrés (qu'ils soient light ou pas !).