

**LES REGLES D'EQUILIBRE ALIMENTAIRE pour les femmes sportives ...
par David RAVASSAT**

Vous désirez une hygiène de vie saine ?
Vous souhaitez que vos besoins énergétiques journaliers soient couverts complètement par vos apports alimentaires, sans prises de poids excessives ?
Pour cela, il existe des règles simples à respecter au quotidien.

1) Besoins et apports énergétiques

Votre dépense énergétique totale quotidienne correspond à votre dépense énergétique au repos (1200 Kcal environ pour les femmes), ajoutée à vos activités telles que vos sorties de course à pied. Ceci déterminant votre **BESOIN ENERGETIQUE JOURNALIER** (exprimé en Kcal).

En pratique pour le coureur à pied, nous vous proposons quelques valeurs moyennes en fonction de la vitesse de course :

Vitesse	Cal/Kg/h	60 Kg	65 Kg	70 Kg	75 Kg	80 Kg
Jogging (8,3 Km/h)	8,1	486	527	567	608	648
Jogging (12 Km/h)	12,5	750	813	875	938	1000
Jogging (16 Km/h)	15,1	906	982	1057	1133	1208

Anita Bean. L'alimentation du sportif. Ed. Chantecler, 117.

2) Les règles de l'équilibre alimentaire

La répartition des prises alimentaires journalières est importante. Elles doivent être fractionnées en 3 repas :

- *le petit déjeuner (25% de l'apport énergétique)
- *le déjeuner (35 à 40%)
- *le dîner (30%).

Et ce, selon l'équation simple suivante :

- *55% de glucides
- *15% de protéines
- *30% de lipides

Si votre dépense énergétique journalière est élevée, vous pourrez augmenter la proportion de glucides (60-65%) au détriment des lipides (proche de 25% au lieu de 30%), afin de renforcer les réserves de glycogène musculaire.

3) Comment équilibrer vos repas en pratique ?

Vos repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) doivent être structurés selon un schéma identique : le **421-GPL-EAU** (créé par Pr Creff A.). Il s'agit de consommer :

√ **4 portions de GLUCIDES** : 1 portion crudités (légumes et fruits crus), 1 portion cuités (légumes et fruits cuits), 1 portion féculent (légumineuses, lentilles, pain d'épices, riz, pâtes, pomme de terre), 1 portion sucrée

√ **2 portions de PROTEINES** : 1 portion laitière, 1 portion poisson, viande ou œuf

√ **1 portion de LIPIDES** : ½ portion lipides origines animales (beurre) et ½ portion lipides origines végétales (huile)

Votre alimentation équilibrée selon ce schéma, doit être également variée, c'est-à-dire, éviter de consommer toujours les mêmes aliments. De ce fait, vos apports nutritionnels et micro nutritionnels seront d'autant plus qualitatifs.

4) Attention aux dérives !

- ✓ Limitez les mauvaises calories apportées par l'alcool
- ✓ Evitez la **déshydratation** journalière. Prenez l'habitude de boire au minimum 1,5 l d'eau par jour, la seule « boisson » indispensable
- ✓ Evitez les **grignotages** entre les repas. Ainsi, vous éviterez toutes prises de poids. En revanche, pour les sportives ayant des activités sportives régulières, les collations de milieu de matinée (11h) ou de milieu d'après-midi (16h) sont justifiées. Privilégiez à cet effet, les fruits et les yaourts
- ✓ Limitez les apports lipidiques

Pour de futures performances sportives, pensez donc à rouler au GPL-Eau :

En savoir plus :

L'Homme peut être comparé à une voiture :

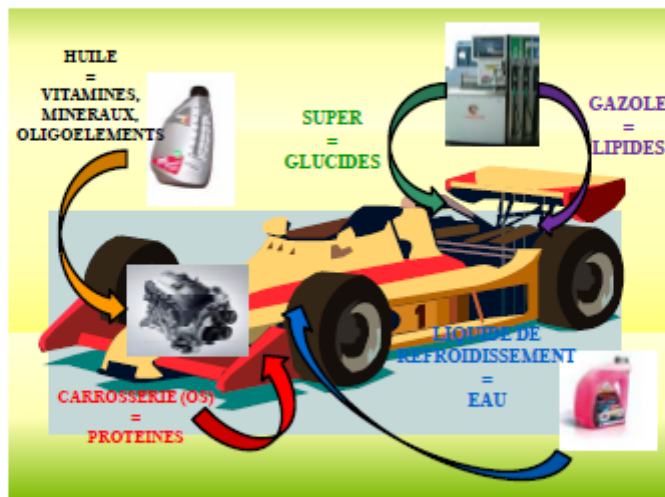
-votre **carburant** est représenté par les glucides et les lipides. On distingue les glucides à assimilation lente (comme le fructose, glucide issu des fruits, sirop d'agave...) des glucides à assimilation rapide (glucose, saccharose). A signaler que les protéines peuvent participer également à la production d'énergie (à de faibles proportions, surtout sur des efforts de longue durée).

-votre **huile** est matérialisée par les micronutriments (vitamines, minéraux et oligo-éléments). Ex. la vitamine B1 est nécessaire à la bonne utilisation des glucides au niveau musculaire.

-votre **carrosserie** est figurée par les muscles et les os

-enfin, le **liquide de refroidissement** de la voiture, si important pour éviter que la température du moteur s'élève trop haut, est comparé à notre système d'hydratation quotidienne.

Savez-vous que, seulement 25% du carburant issu de votre alimentation est utilisé à l'effort et aide à faire fonctionner les fonctions vitales et musculaires de notre organisme ? Les 75% restants correspondent à l'énergie perdue par le système de sudation.



David RAVASSAT



SDPO-mag 16 rue Jean Cocteau 95350 Saint Brice sous Forêt Tél : 01 39 94 01 87
Site Internet : www.sdpo.com Email : sdpo@sdpo.com