

HELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

Centre de Médecine Sportive

L'ALIMENTATION DU SPORTIF : CONSEILS



HELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

Centre de Médecine Sportive

L'ALIMENTATION DU SPORTIF : CONSEILS



HELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

Centre de Médecine Sportive

L'ALIMENTATION DU SPORTIF : CONSEILS



SPORT ET ALIMENTATION, LE DUO GAGNANT !

Chaque discipline sportive est différente : adaptez votre alimentation en fonction de votre activité !

Tenez compte également des spécificités liées à **votre état de santé** (intolérances, diabète, cholestérol), vos horaires d'entraînements, vos compétitions éventuelles et vos préférences alimentaires... Pensez à réaliser un bilan auprès de votre spécialiste !

ALIMENTATION DU SPORTIF : LES RÈGLES DE BASE

HYDRATEZ-VOUS EN SUFFISANCE

N'attendez pas d'avoir soif pour boire. Lors d'une séance de **moins de 90 minutes**, buvez de l'eau avant, pendant et après l'effort. Pour les efforts de **plus de 90 minutes**, buvez de l'eau, éventuellement, en alternance avec des boissons contenant des glucides et du sel.



Bon à savoir - Réalisez cette boisson en mélangeant 400 ml de jus de raisin, 600 ml d'eau et une pincée de sel.

OPTEZ POUR UNE ALIMENTATION VARIÉE

Riche en fruits, légumes et glucides complexes (pain, pâtes, riz, semoule, pommes de terre...)



Bon à savoir - La viande n'est pas l'unique source de protéines, pensez aux œufs, produits laitiers, légumineuses (lentilles), soja, quinoa...

PRIORITÉ À LA QUALITÉ

Inutile de prendre des shakers protéinés ou compléments alimentaires : tous nos besoins nutritionnels peuvent être comblés via notre alimentation courante.

AVANT L'EFFORT

Mangez des glucides rapides : bananes bien mûres, compotes de fruits, biscuits secs, pain d'épices...

APRÈS L'EFFORT

Maximum 30 minutes après l'exercice, en plus de bien vous hydrater, mangez un repas ou un en-cas vous apportant les glucides et protéines nécessaires pour booster votre masse musculaire !

DIÉTÉTIQUE SPORTIVE

Centre de Médecine Sportive (CMS)
des CHU HELORA Mons-Kennedy



PRISE DE RENDEZ-VOUS : 065 41 76 00

SPORT ET ALIMENTATION, LE DUO GAGNANT !

Chaque discipline sportive est différente : adaptez votre alimentation en fonction de votre activité !

Tenez compte également des spécificités liées à **votre état de santé** (intolérances, diabète, cholestérol), vos horaires d'entraînements, vos compétitions éventuelles et vos préférences alimentaires... Pensez à réaliser un bilan auprès de votre spécialiste !

ALIMENTATION DU SPORTIF : LES RÈGLES DE BASE

HYDRATEZ-VOUS EN SUFFISANCE

N'attendez pas d'avoir soif pour boire. Lors d'une séance de **moins de 90 minutes**, buvez de l'eau avant, pendant et après l'effort. Pour les efforts de **plus de 90 minutes**, buvez de l'eau, éventuellement, en alternance avec des boissons contenant des glucides et du sel.



Bon à savoir - Réalisez cette boisson en mélangeant 400 ml de jus de raisin, 600 ml d'eau et une pincée de sel.

OPTEZ POUR UNE ALIMENTATION VARIÉE

Riche en fruits, légumes et glucides complexes (pain, pâtes, riz, semoule, pommes de terre...)



Bon à savoir - La viande n'est pas l'unique source de protéines, pensez aux œufs, produits laitiers, légumineuses (lentilles), soja, quinoa...

PRIORITÉ À LA QUALITÉ

Inutile de prendre des shakers protéinés ou compléments alimentaires : tous nos besoins nutritionnels peuvent être comblés via notre alimentation courante.

AVANT L'EFFORT

Mangez des glucides rapides : bananes bien mûres, compotes de fruits, biscuits secs, pain d'épices...

APRÈS L'EFFORT

Maximum 30 minutes après l'exercice, en plus de bien vous hydrater, mangez un repas ou un en-cas vous apportant les glucides et protéines nécessaires pour booster votre masse musculaire !

DIÉTÉTIQUE SPORTIVE

Centre de Médecine Sportive (CMS)
des CHU HELORA Mons-Kennedy



PRISE DE RENDEZ-VOUS : 065 41 76 00

SPORT ET ALIMENTATION, LE DUO GAGNANT !

Chaque discipline sportive est différente : adaptez votre alimentation en fonction de votre activité !

Tenez compte également des spécificités liées à **votre état de santé** (intolérances, diabète, cholestérol), vos horaires d'entraînements, vos compétitions éventuelles et vos préférences alimentaires... Pensez à réaliser un bilan auprès de votre spécialiste !

ALIMENTATION DU SPORTIF : LES RÈGLES DE BASE

HYDRATEZ-VOUS EN SUFFISANCE

N'attendez pas d'avoir soif pour boire. Lors d'une séance de **moins de 90 minutes**, buvez de l'eau avant, pendant et après l'effort. Pour les efforts de **plus de 90 minutes**, buvez de l'eau, éventuellement, en alternance avec des boissons contenant des glucides et du sel.



Bon à savoir - Réalisez cette boisson en mélangeant 400 ml de jus de raisin, 600 ml d'eau et une pincée de sel.

OPTEZ POUR UNE ALIMENTATION VARIÉE

Riche en fruits, légumes et glucides complexes (pain, pâtes, riz, semoule, pommes de terre...)



Bon à savoir - La viande n'est pas l'unique source de protéines, pensez aux œufs, produits laitiers, légumineuses (lentilles), soja, quinoa...

PRIORITÉ À LA QUALITÉ

Inutile de prendre des shakers protéinés ou compléments alimentaires : tous nos besoins nutritionnels peuvent être comblés via notre alimentation courante.

AVANT L'EFFORT

Mangez des glucides rapides : bananes bien mûres, compotes de fruits, biscuits secs, pain d'épices...

APRÈS L'EFFORT

Maximum 30 minutes après l'exercice, en plus de bien vous hydrater, mangez un repas ou un en-cas vous apportant les glucides et protéines nécessaires pour booster votre masse musculaire !

DIÉTÉTIQUE SPORTIVE

Centre de Médecine Sportive (CMS)
des CHU HELORA Mons-Kennedy



PRISE DE RENDEZ-VOUS : 065 41 76 00