

# Alimentation, santé – performance

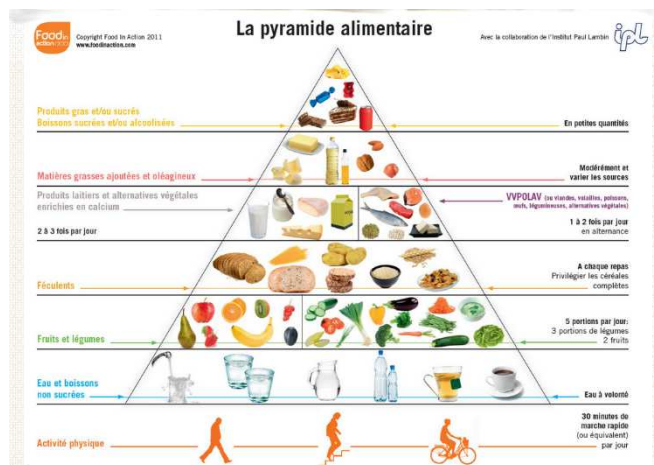
Bilan de formation du 13-10-2014

20 personnes présentes à la formation de Rachid Ziane intervenant du Conseil Général 94.

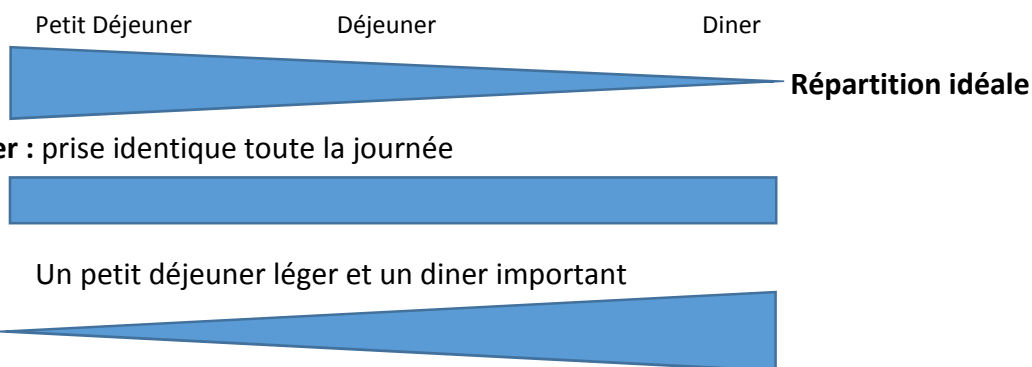
Des modifications du corps humain se font avec l'âge comme l'augmentation de la tension, la modification du code génétique qui entraîne un moins bon fonctionnement des enzymes. Le corps est soumis aussi à des contraintes variées, l'activité en hiver n'est pas la même qu'en été... Le corps doit donc réagir à des déficits alimentaires. Une bonne alimentation pour être en forme ou réaliser la prochaine compétition demande de respecter certains principes.

- Prendre en compte son métabolisme de base : c'est le nombre de kilocalories dont on a besoin par jour =  $24h \times \text{poids de corps}$ .
- Réinstaurer une hygiène de vie grâce à un journal alimentaire. Journal réalisé en fonction des activités plus ou moins réalisées chaque jour sur une semaine. Je mange plus (mais bien) les jours d'entraînement. Une bonne alimentation permet notamment d'être moins fatigué, c'est aussi important pour les personnes qui font des activités non compétitives que les personnes en compétition.
- La meilleure façon de voir si on prend du poids, c'est de se peser chaque jour à la même heure. Attention ! ne pas prendre la décision brutale de faire un régime, car l'organisme réagit au mécanisme de vigilance et en définitive, on a l'effet inverse avec un stockage des graisses.
- Rééquilibrer l'alimentation : utiliser les muscles comme consommateur de graisses. Pour équilibrer son alimentation, les notions à prendre en compte sont la répartition des aliments, la quantité d'aliments, les besoins de la personne en nourriture par rapport à son poids, à son activité...). Ce rééquilibrage se fait en pouvant prendre la référence de la formule IMC (Indice de Masse Corporel) :  $IMC = \text{poids} : \text{taille}^2$  et de son interprétation (ordre de grandeur valable en France-non universelle)  $18,5 < \text{normal} < 25$ . Donc  $IMC < 18,5$  signe de maigreur et  $IMC > 25$ , personne en surpoids.
- Une alimentation équilibrée, c'est tous les jours, à tous les repas. Avant le sport mangez léger et éventuellement mangé après. On crée un déficit que l'on comble ensuite.
- Il faut habituer l'organisme à être en action tous les jours et tout en équilibrant son alimentation. Avoir une activité cardio régulière de 30 minutes maximum.

- Il existe une classification des aliments en 7 groupes :
  - Groupe 1 (protéines, vitamines A, B, K) : viande, poisson, œuf, légumes secs...
  - Groupe 2 (calcium, vitamine A, B et D, Protéines) : lait et fromages
  - Groupe 3 beaucoup de calories, vitamines A, D et E : corps gras (huiles, beurre, saindoux, margarines...)
  - Groupe 4 (énergie facilement utilisable, protéines incomplètes) : céréales et leurs dérivées.
  - Groupe 5 (vitamines, calcium, fer, substance de protection, fibres) : légumes et fruits crus.
  - Groupe 6 : légumes et fruits cuits.
  - Groupe 7 (minéralisées, eaux gazeuses) : l'eau et les boissons
- Répartition en pyramide : fondement de l'alimentation équilibrée



- La quantité à prendre en fonction de la journée :



Le repas du soir doit être léger et au moins 2h avant le coucher.

Ceci n'est qu'un résumé de cette séquence de formation, beaucoup de notions ont été abordé dans le détail.