

Les Glucides

Les glucides rapides :

- Dans les féculents : pain complet, pain de mie, riz blanc, couscous
- Dans les céréales : corn flakes
- Dans les sucres simples : glucose, sirop d'érable, miel
- Dans les fruits : banane mure, raisins secs, datte sèche
- Dans les boissons : sirop, oasis, coca (mais non "light")
- Dans les sucreries : pain d'épice, Granny non chocolaté, Kit Kat, etc.

Les glucides moyens :

- Dans les féculents : pâtes, riz complet
- Dans les céréales : muesli
- Dans les fruits : banane pas mure
- Dans les légumes : pomme de terre cuite à l'eau
- Dans les boissons : jus de fruits naturel
- Dans les sucreries : Brownies, barre de céréale, Granny chocolaté

Les glucides lents :

- Dans les fruits : pommes, cerises, pêches, prunes, pamplemousse
- Dans les légumes : haricots, flageolet, lentilles
- Dans les sucres : fructose
- Dans les laitages : crème glacée, lait fromage frais, yaourt

Les équivalences

- 1 œuf = 1/8 de camembert = 30 g de jambon = 20 g de saucisson = 20 g de gruyère = 40 g de viande ou poisson
- 100 g de pain = 8 biscottes = 50 g de céréales
- 200 g de pomme de terre = 50 g de pâtes ou de riz = 300 g de légume vert + 40 g de pain
- 1 fruit = 3 morceaux de sucre
- 1 verre de jus d'orange (pressé maison) = 6 morceaux de sucre
- 1 verre de boissons aux fruits ou soda = 15 g de sucre

10 conseils de Doctissimo.com

Lors de la pratique d'un sport, chacun y va de sa formule, de son «truc». Bien des idées fausses circulent. Certaines sont sans conséquence, d'autres plus dangereuses, notamment celles qui touchent à l'hydratation.

1. Un sportif doit doubler ses portions de viande

Faux : il est certes utile d'en consommer régulièrement, ne serait-ce que parce que c'est une très bonne source de fer (dont les besoins sont élevés chez les sportifs), mais une alimentation riche en viande n'augmente pas la masse musculaire, et n'améliore pas les performances.

2. Il faut manger beaucoup de sucre quand on fait du sport

Faux : le sucre entre, bien sûr, dans la ration du sportif. Mais attention aux excès, qui peuvent déséquilibrer l'alimentation et provoquer des hypoglycémies réactionnelles et des "passages à vide".

3. Pendant le sport, il faut limiter les boissons pour ne pas avoir les jambes "coupées"

Faux : un apport hydrique insuffisant rend, au contraire, l'activité sportive difficile et pénible, et peut provoquer des troubles graves.

4. L'activité sportive augmente le besoin de magnésium

Vrai : le magnésium est utilisé pour la contraction musculaire et le métabolisme des glucides. Un sportif a donc intérêt à privilégier des aliments à haute teneur en magnésium (légumes verts, céréales complètes, fruits secs oléagineux, chocolat...), et certaines eaux minérales riches en magnésium (Hépar, Badoit, Contrex...).

5. On recommande de prendre du bouillon de légumes après une épreuve sportive

Vrai : c'est une excellente façon de se réhydrater, tout en aidant l'organisme à reconstituer ses réserves minérales.

6. Le café permet d'améliorer les performances sportives

Faux : La caféine apportée par le café stimule la vigilance et peut parfois améliorer les réflexes. Mais, à forte dose (variable selon les individus), elle peut aussi provoquer maux de tête, nausées, tachycardie...

A noter : la caféine à dose pharmacologique pourrait permettre une économie du stock de glycogène, en mobilisant les acides gras libres. C'est pourquoi elle est maintenant inscrite sur la liste des produits dopants : le seuil autorisé (12 µg/ml) permet de distinguer une consommation "normale" d'une charge pharmacologique.

7. Pour augmenter la force musculaire, il est utile d'ajouter des protéines en poudre à l'alimentation

Faux : les muscles se développent d'abord grâce à l'activité physique. Et dans une alimentation bien équilibrée, l'apport de protéines est largement suffisant, même pour les sportifs.

8. Il faut consommer des fruits secs

Vrai : ils constituent une excellente collation énergétique grâce à leurs sucres naturels aisément assimilables. Ils apportent, de plus, des minéraux très utiles pour l'activité musculaire (potassium et magnésium notamment). A consommer sans hésiter

9. Un supplément de vitamines est nécessaire pour les sportifs

Faux : une alimentation bien équilibrée permet de couvrir l'ensemble des besoins vitaminiques des sportifs. Ce n'est que dans des cas particuliers qu'il peut être utile de renforcer l'apport alimentaire par un complément médicamenteux.