

# SHITOKAI KARATE EVERE



## MANGER SAINEMENT - RÉGIME ALIMENTAIRE POUR SPORTIFS

**MAIGRIR = DÉPENSER PLUS DE CALORIES QUE TU EN MANGES !**

Mange normalement car ton corps aura besoin d'énergie comme tu fais du sport. Limite-toi à 3 vrais repas par jour. Le danger, c'est ce que tu manges entre tes repas ou que tu sautes des repas ! Mange équilibré (cf page 2)!

### Quelques exemples de comment tu peux manger :

MATIN	10h	MIDI	15h-16h	SOIR	APRES LE REPAS
Le repas du matin est le plus important. Il te donnera de l'énergie pour toute la journée	Quelque chose de léger.	Idéalement, tu manges chaud à midi et froid le soir, mais dans notre société c'est presque pas possible...	Quelque chose de léger.	Attention, pense qu'après ce repas tu ne dépenseras plus trop d'énergie. Ton corps stockera donc ce que tu manges et en fera des graisses...	<b>Toutes les calories que tu manges ici ne seront plus brûlées.</b>
Sont conseillés : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Céréales + lait écrémé</li> <li>• Tartines</li> </ul> A éviter : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas manger !</li> <li>• Des couques</li> <li>• Des biscuits « petits-déjeuner »</li> </ul>	Sont conseillés : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits</li> <li>• Légumes</li> <li>• Yaourts</li> </ul> A éviter : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chips</li> <li>• Biscuits</li> <li>• ...</li> </ul>	Sont conseillés : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Céréales + lait écrémé</li> <li>• Tartines + blanc de poulet ou dinde + salade/tomate</li> </ul> A éviter : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas manger !</li> <li>• Des sandwiches avec beaucoup de mayonnaise.</li> </ul>	Sont conseillés : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits</li> <li>• Légumes</li> <li>• Yaourts</li> </ul> A éviter : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chips</li> <li>• Biscuits</li> <li>• ...</li> </ul>	Sont conseillés : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blanc de poulet</li> <li>• Les salades</li> <li>• Poissons pas trop gras</li> <li>• Les pâtes / le riz</li> </ul> A éviter : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza/frites</li> <li>• L'excès de viande rouge</li> <li>• Les sauces trop grasses</li> </ul>	Sont conseillés : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits</li> <li>• Légumes</li> <li>• Yaourts</li> </ul> A éviter absolument : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chips</li> <li>• Biscuits</li> <li>• ...</li> </ul>

### Boissons :

- L'idéal, c'est de l'eau.
- Evite l'alcool. Limite-toi par exemple aux week-ends. Evite surtout la bière.
- Evite les boissons trop sucrées : coca, Fanta, ...

### Régime :

- Ca ne s'appelle pas un « régime » pour rien, ce n'est pas toujours facile. Ne te rends pas la vie trop difficile non plus. Si c'est trop extrême la journée, tu craqueras le soir et tu mangeras des crasses. C'est le pire qui peut t'arriver, car tu ne brûleras rien et tu gâcheras tes efforts de la journée...
- Prévois un jour par semaine où tu manges ce que tu as envie de manger.

# SHITOKAI KARATE EVERE



## Manger équilibré :

Les aliments (nourriture) sont composés d'éléments nutritifs. Leur absorption se fait dans le système digestif. Après l'ingestion, ils jouent un rôle important dans de nombreux processus corporels. Ils servent à assurer nos besoins physiologiques, tels que la croissance, le développement et le métabolisme.

Les nutriments ont de différentes fonctions :

### Les macronutriments:

- Les protéines :
  - Les protéines sont des nutriments qui ont trois rôles primordiaux dans le corps.
    - Un rôle énergétique. Elles sont indispensables au bon fonctionnement de notre corps.
    - Un rôle de construction. Ce sont les **éléments bâtisseurs des muscles**, du cœur, du sang, du cerveau, des organes, ... Elles participent à la création de tous les tissus vivants de l'organisme ainsi qu'au renouvellement de la peau, des cheveux, des ongles...
    - Un rôle fonctionnel. Elles sont une aide précieuse dans la **défense de l'organisme contre les maladies**.
  - Pour les futures mamans : les protéines sont essentielles dans la formation du fœtus et au cours de toutes les étapes de la croissance.
  - On les retrouve entre autre dans les œufs, les viandes, les produits laitiers, les poissons, les crustacés et mollusques, les volailles, les féculents, ...
- Les hydrates de carbone (glucides) :
  - Les glucides sont le carburant, **la source d'énergie** rapidement mobilisable **pour l'effort musculaire et l'activité cérébrale**.
  - Il existe deux types de glucides :
    - les sucres « rapides » ou « raffinés » qui sont mauvais pour la santé (il ne faut donc pas en abuser)
    - les sucres « lents » qui sont essentiels pour les sportifs d'endurance . En effet, les sucres lents sont assimilés lentement et sont donc disponibles pendant une longue durée pendant l'effort. On les retrouve entre autre dans le pain, les pâtes, le riz, les pommes de terre, ...
  - Certains régimes alimentaires éliminent entièrement les hydrates de carbone (glucides). Ceci est néfaste pour votre endurance et même votre santé.
- Les lipides (ou graisses) :
  - Les graisses servent de
    - **réserve d'énergie** pour l'activité musculaire soutenue et **la lutte contre le froid**
    - protection et constitution des cellules du cerveau.
  - Il y a plusieurs types d'acides gras, qui sont à équilibrer pour une meilleure protection cardio-vasculaire.
  - Evitez les excès de beurre et de fromages gras, de viandes et charcuteries grasses, de frites, de viennoiseries, ...

# SHITOKAI KARATE EVERE



- Le cholestérol :
  - Il est en partie fabriqué par l'organisme et en partie apporté par les aliments (cerveau, beurre, abats).
  - Il est indispensable à la vie des cellules et à la synthèse d'hormones, mais son excès dans le sang est un facteur de risque cardio-vasculaire.

## Les micronutriments:

- Les vitamines
  - Vitamine A : protection de la vue, croissance, anti-oxydante. Se présente sous forme de carotène dans les fruits et légumes colorés ;
  - Vitamine B : B1 et B6 : protection du système nerveux, B2 : croissance, B9 et B12 : antianémiques. Toutes aident à la bonne assimilation des nutriments ;
  - Vitamine C : absorption du fer, croissance, résistance aux infections, anti-oxydante ;
  - Vitamine D : en partie fabriquée par l'organisme sous l'effet du soleil, en partie apportée par les produits animaux ;
  - Vitamine E : anti-oxydante, action contre le vieillissement des tissus ;
- Les minéraux
  - Calcium : constituant de l'os, croissance, solidité et entretien du squelette. Importance des apports dès l'enfance pour garantir un capital osseux pour la vie (prévention de l'ostéoporose notamment). Joue un rôle essentiel dans la contraction musculaire, dont le cœur ;
  - Fer : antianémique, constituant des globules rouges. A surveiller chez l'adolescente, la femme enceinte, les personnes âgées ;
  - Magnésium : régulation de l'équilibre nerveux et musculaire, du rythme cardiaque ;
  - Sodium : règle la répartition de l'eau dans l'organisme et le volume du sang. Doit parfois être limité, sur prescription médicale, dans certaines hypertensions, maladies cardiaques ou rénales.

## Les fibres :

Les fibres ne sont pas des nutriments à proprement parler parce que l'organisme ne les absorbe pas, mais elles jouent un rôle dans

- la **digestion** (anti-constipation) (fibres issues principalement des produits céréaliers et des légumes)
- l'anti-cholestérol (fibres issues principalement des fruits)

## L'eau :

L'eau est le liquide le plus indispensable de tous les nutriments, elle a un caractère essentiel pour tous les processus biologiques : hydratation des cellules, transport des nutriments, élimination des déchets, ...

**Tous les nutriments sont nécessaires dans notre régime alimentaire quand on veut manger équilibré.**

## Sources :

<http://www.doctissimo.fr>

# SHITOKAI KARATE EVERE

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Nutriment>  
<http://www.futura-sciences.com>  
<http://trucons.over-blog.com>  
<http://www.aufeminin.com>

