

# LA COMPOSITION DE NOTRE ORGANISME

\* **EAU** = principal constituant, environ 60 % du poids corporel. La proportion d'eau dépend de plusieurs facteurs :

- L'âge (la proportion d'eau diminue avec l'âge)
- L'adiposité (tissu graisseux contient moins d'eau et que les muscles)
- Le sexe (la proportion est plus importante chez l'homme qui a plus de masse maigre que la femme)
- L'état de santé
- La consommation d'eau et l'alimentation

Répartition dans le corps (adultes) :

Graisse	Os	Peau	Muscles, estomac, intestin	Poumons	Cœur, sang	Reins
10%	22%	70%	75%	78%	79%	81%

\* **AUTRES MOLECULES**

- Protéines et enzymes (molécules complexes),
- Acide gras et glucose (molécules plus simples)
- Minéraux comme par exemple calcium et phosphore, chlore, sodium, potassium

\* **MUSCLES** = 3 types de muscles :

- Squelettiques : ils permettent le mouvement, la posture, l'équilibre, les actions.
- Lisses : ils assurent le transport de différents composés comme le sang ou l'air au niveau des artères, du tube digestif, de l'appareil respiratoire, urinaire et génital.
- Cardiaque : il assure la circulation sanguine.

\* **OS** = charpente structurelle de notre organisme :

- Ils renferment les nerfs, les vaisseaux sanguins, la moelle épinière où sont produits les globules rouges.
- Ils stockent les minéraux, principalement du calcium, du phosphore et du magnésium qui sont libérés au besoin.

\* **MASSE ADIPEUSE** = masse grasse

- Stocke l'énergie
- Protège et isole l'organisme et les organes

Notre corps contient aussi des organes dont le cœur, le cerveau, les poumons, l'estomac, le foie, le pancréas, les reins.

# LES BESOINS DE NOTRE ORGANISME

Notre organisme est comme une machine. Il a besoin de carburant pour fonctionner au quotidien (fonctionnement métabolique et fonctionnement physiologique) :

**PROTIDES** = molécules constituées d'un assemblage d'acides aminés et selon le nombre d'acides aminés, on parle de peptides ou de protéines. Certains acides aminés sont dits « essentiels » (9) car apportés par l'alimentation seule.

Rôles : structure et renouvellement cellulaire (tissus, cheveux, poils, ongles, os, peau), croissance, production (grossesse, allaitement), coagulation, contraction musculaire, fonctionnement et circulation des informations (enzymes, hormones), défense immunitaire (anticorps), transport d'oxygène grâce à l'hémoglobine), énergétique mais c'est secondaire.

**LIPIDES** = ou corps gras = triglycérides et phospholipides constitués d'acides gras dont certains sont dits « essentiels » (oméga 3 et 6) car apportés par l'alimentation seule.

Rôles : réserve énergétique (dans le tissu adipeux), structure des cellules.

**GLUCIDES** = composés d'origine végétale, de 2 sortes : glucides complexes (amidon) et glucides simples (ou sucres).

Rôles : Carburant et réserve énergétique, structure (cellulose), fonctionnel (communication entre les cellules), composé biologique (ADN, ARN).

**FIBRES** = constituants végétaux qui ne sont pas digérés par l'intestin grêle.

Rôles : régulation du transit intestinal, satiété, régulation de la faim, régulation de la glycémie, régulation du cholestérol, prévention de l'obésité

**MINÉRAUX** = substances inorganiques parfois indispensables au bon fonctionnement du corps.

Rôles : Sodium = rétention d'eau, transmission de l'influx nerveux (rythme cardiaque), transport de glucose par exemple ; Potassium = maintien du volume intracellulaire ; Calcium = rigidité des os et des dents, contraction musculaire, coagulation ; Phosphore = constituant des os et des dents ; Fer = transport et stockage de l'oxygène dans le sang ; Magnésium = contraction musculaire, système immunitaire ; Sélénium = anti-oxydant, protecteur du système immunitaire ; Iode = production hormones thyroïdiennes, régulation de la thermogénèse ; Fluor = constituant des os et des dents.

**EAU** = seule boisson indispensable ; l'organisme élimine de l'eau en permanence (excrétions principalement l'urine, respiration, transpiration).

Rôles : solvant, transport, hydratation, hydrolyse, maintien de l'équilibre acido-basique, régulation thermique comme lors d'une activité physique, amortissement (protection du cerveau, du cœur par exemple).

**VITAMINES** = substances qui n'apportent pas d'énergie mais qui sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme ; vitamines liposolubles (A, D, E, K) et vitamines hydrosolubles (C, groupe B).

Rôles : Vitamine A = vision, croissance tissulaire, système immunitaire, activité anti-cancéreuse ; Vitamine D = fixation du calcium, stimulation de la sécrétion d'insuline ; Vitamine E = anti-oxydant ; Vitamine K = coagulation du sang ; Vitamine C = anti-oxydant, immunostimulant, rôle dans le métabolisme du fer ; Vitamines du groupe B ont des rôles dans le métabolisme des nutriments et le fonctionnement physiologique (B9, B12 = importants pour le fonctionnement du cerveau et du système nerveux)

**Les besoins nutritionnels et hydriques dépendent du sexe, de l'âge, de la taille, du poids et de l'activité physique (plus elle est intense, plus les besoins sont élevés).**

# APPORTS NECESSAIRES POUR REPONDRE AUX BESOINS

Nos apports nutritionnels et hydriques, c'est-à-dire l'alimentation et l'hydratation, permettent de répondre à nos besoins. Ils doivent s'adapter quand nos besoins augmentent ou diminuent, ils doivent s'adapter à certains besoins spécifiques comme ceux liés à la croissance, à la grossesse, à l'allaitement, à l'activité physique.

## = > APPORTS = BESOINS

Les recommandations en apports nutritionnels et hydriques sont fixées par l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail).

	ENFANTS	ADULTES (à partir de 18 ans)
REPARTITION DE LA PRISE ALIMENTAIRE	3 REPAS + 1 GOUTER	3 REPAS (mais 1 collation l'après-midi peut permettre d'attendre jusqu'au repas du soir sans y arriver avec une faim susceptible de faire manger vite et n'importe quoi + utile en cas d'activité physique)
EQUILIBRE ALIMENTAIRE	<p>= alimentation suffisante d'un point de vue énergétique, la plus diversifiée possible et avec une bonne répartition entre protéines, lipides, glucides, fibres, vitamines et fibres</p> <p>Petit-déjeuner : 1 produit céréalier (pain = idéal, ou équivalent comme des biscottes), 1 produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc, fromage), 1 fruit, 1 boisson chaude + éventuellement du beurre, et miel ou confiture, ou du jambon ou 1 œuf</p> <p>Déjeuner : entrée (de crudité), protéines, légumes + féculent, produit laitier, dessert (le fruit est un dessert)</p> <p>Collation = goûter : 2 des 3 produits ci-contre : pain ou équivalent, produit laitier, fruit</p> <p>Dîner : entrée (exemple soupe), protéines (végétales si le midi elles étaient d'origine animale), légumes + féculent, produit laitier, dessert</p>	
QUALITE	<p>Privilégier les aliments bruts, non transformés</p> <p>Privilégier les aliments qui ont un effet bénéfique sur la santé</p> <p>Manger à table, au calme et avec plaisir</p>	
HYDRATATION	<p>Boire régulièrement, par petites gorgées, plus entre les repas et un peu moins aux repas / apports différents selon l'âge et il faut les augmenter en fonction de l'activité physique</p>	

Tableau des recommandations ci-dessous valables pour des personnes sans pathologie particulière ou sans allergie (allergènes avec un astérisque \*)

PORTIONS DES ALIMENTS (voir mangerbouger .fr)	Entre 4 et 6 ans	Entre 7 et 17 ans	Adultes
<b>FRUITS ET LEGUMES (frais et cuits)</b> = 5 portions, c'est-à-dire par exemple 3 portions de légumes + 2 fruits ou 4 portions de légumes + 1 fruit  Portion = taille du poing du mangeur	1 portion = 40 g à 50 g	Augmentation progressive pour atteindre la portion adulte	1 portion = 80g à 100 g Exemple : 1 tomate moyenne, 1 poignée de radis ou haricots verts, 1 bol de soupe, 1 pomme, 2 abricots, 4-5 fraises, 1 banane
Le jus de fruit ne correspond pas à 1 portion de fruits (car trop sucrés, pauvres en fibres) mais préférer un fruit pressé « maison » à un jus en bouteille ; Les fruits secs ne comptent pas pour 1 portion de fruits (trop sucrés). La compote de fruits peut correspondre à 1 portion si elle est « sans sucre ajouté » ou maison (sans sucre) mais pas plus d'une fois par jour. La soupe correspond à 1 portion (même si vous avez mis plusieurs légumes pour la faire). Pensez aux fruits et légumes en bocaux, en conserves ou surgelés (bonne qualité nutritionnelle)			
<b>LEGUMES SECS = LEGUMINEUSES</b>	2 fois / semaine	2 fois / semaine	2 fois / semaine
Ils sont vendus déjà cuits en bocaux, en conserves ou surgelés. On peut les associer avec des céréales (riz, blé, maïs..) pour des repas végétariens. On peut les consommer avec des légumes en accompagnement ou en soupe (+/- légumes) ou en salade			
<b>CEREALES (pain*, riz, pâtes*, semoule*, pommes de terre)</b>	Tous les jours, à chaque repas Au moins 1 fois par jour, des céréales complètes ou semi-complètes		
<b>POISSON MAIGRE* ET POISSON GRAS* EN ALTERNANCE</b> 2 portions par semaine dont 1 gras (sardine, maquereau, hareng, saumon) Poissons gras sont riches en oméga 3	1 portion / jour (1 portion = 50 g)  Pas de coquillage cru ni de poisson cru (pas de sushi)	1 portion / jour 7 – 11 ans = augmentation progressive de 50 g à 100 g  A partir de 11 ans = 100 g	1 portion et demie / jour 1 portion = 100 g
Pensez aux surgelés (éviter les nuggets et autres panures), aux boîtes. Utilisez des épices pour la cuisson. Pensez à la cuisson en papillote (moins d'odeur et cuisson saine)			
<b>VIANDE 2 fois / semaine</b> De préférence viande maigre (volaille sans la peau à privilégier, veau, rôti de porc) Limiter la viande rouge	1 portion / jour (1 portion = 50 g)  Bien cuire la viande surtout la viande hachée	1 portion / jour 7 – 11 ans = augmentation progressive de 50 g à 100 g  A partir de 11 ans = 100 g	1 portion et demie / jour (1 portion = 100 g)
<b>CHARCUTERIE* (sulfites)</b> 1 fois / semaine maximum	Consommation très exceptionnelle, hors jambon blanc ou jambon de volaille	Consommation très exceptionnelle, hors jambon blanc ou jambon de volaille. A partir de 11 ans, consommation inférieure à 150 g / semaine	Moins de 100 g / semaine
<b>ŒUFS*</b> 4 œufs par semaine	1 portion = 1 œuf Eviter œufs crus et préparations à base d'œufs crus ou peu cuits	1 portion = 2 oeufs	1 portion = 2 oeufs
<b>ALTERNER SUR LA SEMAINE VIANDE, POISSON, ŒUF ET LEGUMINEUSES</b>			

PRODUITS LAITIERS* (lait, yaourt fromage blanc, fromage)	3 par jour (1 portion de fromage = 20 g / jour max) Lait cru et produits à base de lait cru sont interdits car risques infectieux.	3 par jour (1 portion de fromage = 30 g / jour max)	2 par jour (1 portion de fromage = 30 à 40g / jour max)
Alterner lait, yaourt, fromage blanc et fromage (pas de fromage 3 fois par jour). Les fromages fondus ou à tartiner sont moins riches en calcium, plus riches en matière grasse et en sel donc moins conseillés.			
MATIERES GRASSES AJOUTEES (qu'on ajoute soi-même) = beurre*, margarine, crème fraîche*, huiles végétales	Beurre 10-15g / jour max Huiles 20-30mL/jour (=2-3 c. soupe)	Jusqu'à 11 ans, Beurre 10-15g / jour max et Huiles 20-30mL/jour (=2-3 c. soupe) A partir de 11 ans, comme les adultes	Beurre 15-20 g / jour max Huiles 30-40mL / jour (=3-4 c. soupe)
Beurre = à consommer cru en tartine ou sur des légumes ou des pâtes. Limiter les graisses saturées beurre, crème fraîche, huile de palme, de coco Privilégiez huile de colza, de noix et d'olives => Assaisonnement = huile de colza, de noix, d'olives => Cuisson = huile d'olives, de tournesol			
FRUITS A COQUE* NON SALES, NON SUCRES	Un peu mais pas en entier (sous forme de poudre), 2-3 fois par semaine	Avant 11 ans, 1 petite poignée 2 -3 fois par semaine. A partir de 11 ans, augmentation progressive jusqu'à la portion adulte	1 petite poignée par jour (environ 25-30g)
EAU	Seule boisson indispensable – à volonté		
AUTRES BOISSONS = sodas, jus de fruits, sirops, boisson aux fruits = A limiter	Pas plus d'1/2 verre	7-11 ans = pas plus d'1/2 verre par jour A partir de 11 ans = pas plus d'1 verre par jour	pas plus d'1 verre par jour
BOISSONS contenant caféine (café, thé, boissons « énergisantes »)	A ECARTER		A LIMITER

LIMITER LE SEL ET LES PRODUITS SALES = produits apéritifs, fromage, charcuterie, snack salés, nuggets, pizza....

LIMITER LES ALIMENTS GRAS, SUCRES, SALES ET ULTRA-TRANSFORMES (qui sont souvent gras, salés, sucrés) = pâtes à tartiner, gâteaux, chocolat, crèmes dessert, certaines céréales du petit-déjeuner, glaces, biscuits apéritifs, certains plats préparés du commerce

CHOISIR LES PRODUITS AVEC UNE LISTE DES INGREDIENTS LA PLUS COURTE POSSIBLE, SANS ADDITIFS

Ce sont des recommandations, mais rien n'empêche des plaisirs de temps en temps, surtout avec les fêtes qui approchent 😊

# Où TROUVER LES NUTRIMENTS

PROTEINES	
D'ORIGINE ANIMALE	D'ORIGINE VEGETALE 1 à 2 portions par jour
viande, poisson*, œuf*, Produits laitiers*	Légumineuses (lentilles, haricots blancs ou rouge, pois chiche...) Fruits à coque* (noix, amande...), Graines de courges..., Soja* (attention pas plus d'1 produit par jour et interdit en cas d'antécédent de cancer du sein)

LIPIDES	
D'ORIGINE ANIMALE	D'ORIGINE VEGETALE
Produits laitiers*, viande, poisson*, œufs*, matières grasses animales (beurre*, crème fraîche*)	Matières grasses végétales (huiles végétales), fruits oléagineux

GLUCIDES	
COMPLEXES (d'assimilation lente => satiété = A CHAQUE REPAS)	SIMPLES (d'assimilation rapide => énergie mais attention car en cas d'excès, ces sucres sont stockés dans le tissu adipeux = A LIMITER)
Céréales* (complètes surtout) et les produits à base de céréales : riz, pâtes*, pain*, légumineuses	fruits, légumes, sucre blanc, miel, confiture, soda, jus de fruits

FIBRES
Fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes*

EAU = seule boisson indispensable
Eau du robinet, eau minérale embouteillée + Aliments comme les fruits et légumes

VITAMINES LIPOSOLUBLES		VITAMINES HYDROSOLUBLES	
A	Beurre, fruits et légumes colorés	C	Agrumes, fruits (kiwi) et légumes (choux) crus surtout
D	Poisson gras, beurre	B1	Céréales complètes, légumineuses, petits pois, poisson, œufs
E	Céréales, légumineuses, Fruits et légumes	B2	Tous les aliments
		B5	Presque tous les aliments
K	Légumes verts foncés à feuilles	B3	Poisson gras, Viande, céréales complètes
		B6	Poisson*, viandes, levures, banane, oléagineux
		B8	Jaunes d'œufs*, soja*, légumineuses, céréales*, poisson, noix*
		B9	Légumes à feuilles, graines oléagineuses, légumineuses
		B12	Viande, poisson*, jaune d'œufs*, produits laitiers*

MINERAUX	
Sodium= pain, fromages, viandes, charcuterie, Calcium = produits laitiers, légumes notamment les crucifères, eaux calciques, oléagineux,	Fer = légumineuses, viande rouge, Magnésium = chocolat, légumineuses Potassium = légumineuses

# ACTIVITE PHYSIQUE – LA DANSE

ACTIVITE PHYSIQUE = BOUGER DANS SON QUOTIDIEN (EPS et AS à l'école, marcher, faire du vélo, courir...) + PRATIQUER 1 SPORT COMME LA DANSE

## Conséquences sur l'organisme :

- Augmentation des dépenses énergétiques totales quotidiennes, du rythme cardiaque, de la respiration, de l'activité des muscles et du flux sanguin
- Travail de l'équilibre
- Augmentation de la production de radicaux libres
- Perte en eau (de 0.5L à 3-4L selon intensité), en minéraux

**Conséquences sur les besoins :** ils sont augmentés **Conséquences sur les apports :** il faut les adapter

=> ci-dessous quelques conseils d'adaptation et des réponses aux questions que vous avez posées (vos questions en rouge précédées d'un astérisque\* et la réponse en face).

**Equilibre alimentaire et alimentation :** l'équilibre s'applique à tous, les non sportifs et les sportifs, mais il est d'autant plus important quand on est sportif pour faire face à l'augmentation des besoins

\*Faut-il changer de régime alimentaire quand on fait de la danse ? => La base de l'alimentation est la même pour tout le monde (équilibre alimentaire)

\*est-ce que c'est équilibré de manger légume + accompagnement ? => légume = accompagnement, il est conseillé de manger des légumes avec une viande ou du poisson ou des œufs ou des légumineuses mais ça ne suffit pas à atteindre l'équilibre car il faut aussi un féculent, un produit laitier (surtout s'il en faut 3 par jour)

\*Conseil sur l'équilibre alimentaire (beaucoup de lecture sur le sujet mais ça reste trop vague). \*A quoi sert l'alimentation ? => Voir présentation ci-dessus

\*Les tomates sont-elles bonnes pour la santé ? => oui, comme tous les fruits et légumes

\*Faut-il manger de la viande 2 fois / jour ? => 1 fois de la viande par jour suffit, surtout pour les enfants (voir tableau des recommandations)

\*y a-t-il des heures recommandées pour le repas du soir ? (digestion, meilleur sommeil) => Préférable de manger 2 à 3 H avant de se coucher

Boisson : s'hydrater 2 H avant le cours de danse pour préparer son corps à la perte d'eau à venir (entre 300 et 500 mL d'eau)

S'hydrater pendant l'effort = 500mL par heure d'effort

**ATTENTION :** boire avant la sensation de soif car la soif indique déjà une déshydratation.

Buvez de l'eau seule et si vous en avez marre de l'eau seule, alterner avec une eau que vous aurez aromatisée avec un peu de jus de citron, ou prenez une infusion (pour information, certaines infusions sont à base d'arômes de plantes et de sucre donc veillez à choisir des infusions à base de plantes, sans sucre).

\* **Est-ce bon de boire ?** => oui, de l'eau => c'est vital.

\* **Comment faire 1 boisson de récupération pour le cours** => Les cours de danse sont d'1h30 maximum donc une boisson de récupération n'est pas nécessaire, boire de l'eau seule suffit. Une boisson de récupération peut être utile au-delà d'1h30 d'activité physique (voir fiche conseils recettes).

\* **Est-ce normal de trop boire ?** => si quelque chose vous paraît anormal, consultez un médecin

Manger avant le cours de danse : Il est préférable d'avoir une activité physique en ayant passé le temps de la digestion. Par conséquent, l'heure à laquelle on mange et la quantité que l'on mange sont à adapter. Un vrai repas = 3 H avant le cours // une collation = 1H30 avant le cours

\*quel type d'aliment est recommandé avant une activité physique ? Combien de temps avant vaut-il mieux manger ? \*Quels sont les aliments à manger avant le cours pour ne pas ressentir de lourdeur mais avoir suffisamment d'énergie surtout en fin de journée (heure de cours tardive) \*Est-il préférable de manger avant l'activité ou prendre 1 collation et manger après ? => Manger 3 H avant s'il s'agit d'un repas ou 1h30 avant s'il s'agit d'un goûter

Exemple de repas :

- protéines = viande blanche ou poisson ou légumineuses (1/4 assiette) ou œufs (coque de préférence)
- glucides complexes = riz, pâtes al dente, semoule de blé (1/4 assiette)
- des légumes (1/2 de l'assiette)
- 1 yaourt ou 1 morceau de fromage (exemple chèvre)
- 1 gros fruit ou 2 petits fruits

Exemple de collation => voir fiche sur le goûter

\*Quand on a faim à 18h-18h30, vaut-il mieux prendre son dîner ou prendre 1 collation/goûter et prendre son dîner plus tard ? => Le cours aura lieu moins de 3H après 18h-18h30, vous n'aurez pas le temps de digérer un repas complet, donc une collation / un goûter serait préférable et vous prendrez votre dîner après le cours.

### Pendant le cours de danse :

\*Quoi prendre pendant le cours pour tenir ? => Les cours sont d'1h30 maximum, donc si vous avez mangé de manière adaptée avant, vous n'avez besoin de rien d'autre que de l'eau. Si vous n'avez rien mangé avant, prenez 1 fruit ou 1 poignée de fruits à coque et toujours de l'eau.

Après le cours de danse : si le repas suivant (déjeuner ou dîner) est éloigné de plus de 30 minutes de la fin du cours, prendre une petite collation et toujours boire de l'eau

=> 1 gros fruit ou 2 petits fruits ou 1 compote sans sucre ajouté, éventuellement 1 tranche de pain

## Petit-déjeuner, goûter :

\*Est-ce que je mange assez le matin ? Ou que manger de plus ?  
Si pas assez, faudrait-il que je prenne un encas dans la matinée ?  
Est-ce que finalement, c'est bon de faire un goûter ? \* Faut-il goûter ? Si oui, pourquoi ? \* le petit-déjeuner est-il obligatoire ?  
Si oui, quels aliments choisir ?

=> Le petit-déjeuner est conseillé (exemple ci-contre) car il permet de couper le jeûne de la nuit et de tenir jusqu'au repas de midi. Les apports nutritionnels au petit-déjeuner participent à une bonne répartition de tous les apports nécessaires de la journée. Cependant, on ne peut forcer personne à manger le matin si cela occasionne une véritable gêne (comme des nausées). La faim pourrait « se réveiller » dans la matinée, longtemps avant le déjeuner, et dans ce cas un goûter pourrait être utile (1 fruit ou 1 produit laitier par exemple), surtout s'il y a plus de 5 heures entre le petit-déjeuner et le déjeuner.

=>Le goûter le matin n'a pas lieu d'être si un bon petit-déjeuner a été pris ; le goûter de l'après-midi est conseillé pour les enfants et peut l'être pour les adultes, surtout quand il y a un cours de danse avant le repas du soir ou si l'heure du repas est très éloignée de celle du midi (plus de 5 H entre déjeuner et dîner), ça peut éviter de grignoter ou de manger n'importe quoi le soir. Le goûter n'est pas du grignotage. A prendre de préférence 2 H avant le repas du soir.

## Exemple de petit-déjeuner :

Au moins 2 tartines de pain complet ou semi-complet ou aux céréales + beurre + 1 c. à café de confiture ou miel + 1 lait avec du cacao (= boisson chaude)

OU

Au moins 2 tartines de pain complet ou semi-complet ou aux céréales + fromage + 1 fruit + 1 infusion ou 1 thé ou 1 café (= boisson chaude)

OU

Au moins 2 tartines de pain complet ou semi-complet ou aux céréales + œuf coque ou 1 tranche de jambon blanc de qualité + 1 fruit + 1 infusion ou 1 thé ou 1 café ou du lait chaud (= boisson chaude)

OU

porridge (flocon d'avoine) ou riz au lait maison ou semoule au lait maison + 1 fruit + 1 infusion ou 1 thé ou 1 café (= boisson chaude)

## Exemple de goûter :

1 tartine de pain complet ou semi-complet ou aux céréales beurrées + 2 carrés de chocolat noir + 1 verre de lait

OU

1 tartine de pain complet ou semi-complet ou aux céréales + 1 yaourt ou du fromage blanc (125g) ou 1 portion de fromage + 1 infusion

OU

30 g de fruits à coque (amande, noix) + 2 clémentines + 1 verre de lait

## Divers :

**\*Crampes, fatigue, quoi faire ?** => Les crampes ont des causes multi-factorielles = carence en calcium, carence en magnésium, déshydratation, c'est difficile de le savoir donc a minima, si vous avez une crampe, buvez de l'eau et massez le muscle.

Quant à la fatigue, elle peut être due à votre journée, à un sommeil non réparateur, à un effort trop important, à des apports énergétiques insuffisants par rapport à vos dépenses => nourrissez-vous bien et buvez de l'eau de manière adaptée

**\*conseils sur les besoins en minéraux + apports** (voir tableau et Anses.fr)

**\*Où trouver du calcium ?** => Produits laitiers (lait, yaourt, fromage blanc, fromage), légumes et notamment les choux, fruits à coque, eaux caliques comme Hépar, Courmayeur, Contrex

## Exemple de smoothies (possible de les préparer la veille si vous n'avez pas assez de temps le matin mais on perd les vitamines du fruit) :

Le smoothie peut être à base de yaourt nature ou de lait, demi-écrémé de préférence, et vous pouvez y ajouter les fruits que vous aimez. Pour 1 personne : 1 yaourt nature (=125g) ou 125 mL de lait demi-écrémé + 1 ou 2 fruits (banane seule, kiwi seul, banane-kiwi, banane-pomme, framboise...). La banane permet de donner une bonne consistance. Les fruits peuvent être frais, surgelés si ce n'est pas la saison du fruit choisi.



smoothie pomme-banane au yaourt (mixer 1 yaourt + 1 pomme + 1 banane)

**Cuisson des légumes :** pour garder le goût et les vitamines, privilégiez des cuissons douces à basse température comme la cuisson vapeur, la cuisson à l'étouffée (légumes et 1 ou 2 cuillères à soupe d'eau dans une poêle ou casserole couverte ce qui va générer de la vapeur grâce à l'eau contenue dans les légumes). Vous pouvez cuire vos légumes en ragoût avec votre viande ou en cuisson avec vos pâtes ou votre riz. Vous pouvez les cuire à la poêle avec 1 filet d'huile d'olive.

**Recette maison pour une boisson de l'effort** (les boissons énergisantes du commerce sont trop sucrées et plus chères que le fait maison) :

20 cl de jus de raisin ou de pomme ou d'orange

+ 40 cl d'eau

= 60 cl de boisson d'effort

(si vos contenants sont de 50 cl alors diluez 15 cl de jus + 35 cl d'eau).

**Rappel, la boisson de l'effort n'est utile que pour une activité physique supérieure à 1h30 et doit être en alternance avec de l'eau seule.**

## Conseils pour les longues répétitions (Mosaïque, Odyssée) et les longues heures de préparation au concours de danse classique

1/ Manger 3 H avant un vrai repas ou 1H30 avant une collation

REPAS 3 H AVANT	COLLATION 1H30 AVANT
-protéines = viande blanche ou poisson ou légumineuses (1/4 assiette) ou œufs (2) -glucides complexes = riz, pâtes al dente, semoule de blé (1/4 assiette) - des légumes (1/2 de l'assiette) -1 yaourt ou 1 morceau de fromage (exemple chèvre) -1 gros fruit ou 2 petits fruits	-protéines = 1 tranches de jambon cru ou de jambon de dinde ou de jambon blanc de qualité ou 1 œuf (coque de préférence) -glucides complexes = 1 tranches de pain complet ou de pain au levain - salade verte avec filet d'huile de noix ou colza, (1/2 de l'assiette) -1 yaourt ou 1 morceau de fromage (exemple chèvre) -1 gros fruit ou 2 petits fruits

2/ Boire de l'eau 2 H avant (300 à 500 mL d'eau)

3/ Avoir toujours de l'eau avec soi pendant la séance (500 mL par heure d'effort) et éventuellement une boisson de l'effort en cas d'effort supérieur à 1h30 (recette ci-dessous)

4/ Avoir avec soi pendant la séance vos fruits à coque et/ou vos fruits secs (faites vos propres mélanges) = environ 30g ou 1 poignée, 1 fruit frais (clémentines par exemple)

5/Fin de séance + goûter si le repas suivant est à plus de 30 minutes de la fin de séance : pain + fromage blanc ou fromage + 1 gros fruit ou 2 petits fruits ou 1 compote sans sucre ajouté

6/ Au repas suivant la répétition, boire une eau minéralisée (Hépar, Contrex, Badoit, St Yorre, Vichy) pour compenser la perte en minéraux par la sueur, consommer des légumes (1/2 assiette) + féculents salés (1/2 assiette), pain, 1 fruit mûr, éventuellement 1 petit peu de viande maigre + 1 produit laitier (yaourt, fromage blanc ou fromage si du fromage n'a pas été mangé avant dans la journée)

**Recette pour une boisson de l'effort faite maison** car les boissons énergisantes du commerce sont trop sucrées et plus chères que le fait maison :

20 cl de jus de raisin ou de pomme ou d'orange

+ 40 cl d'eau

+ 1 g de sel (mais à tester pour voir si la tolérance est bonne)

= 60 cl de boisson d'effort (si vos contenants sont de 50 cl alors diluez 15 cl de jus + 35 cl d'eau).

Rappel, la boisson de l'effort n'est utile que pour une activité physique supérieure à 1h30 et doit être en alternance avec de l'eau seule.

Sites intéressants à consulter si vous voulez d'autres informations :

[WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

[WWW.ANSES.FR](http://WWW.ANSES.FR)

## ALLERGENES



# Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

## Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs :  
lentilles, haricots, pois  
chiches, etc.



Les fruits à coque :  
noix, noisettes, amandes  
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

## Aller vers ↗



Le pain complet  
ou aux céréales, les pâtes,  
la semoule et le riz complets



Les poissons gras  
et maigres en alternance



L'huile de colza,  
de noix, d'olive



Une consommation  
de produits laitiers  
suffisante mais limitée



Les aliments de saison  
et les aliments produits  
localement



Les aliments bio

## Réduire ↘



L'alcool



Les produits sucrés  
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande :  
porc, bœuf, veau, mouton,  
agneau, abats



Les produits avec  
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

Chaque petit pas compte  
et finit par faire une grande différence

Equilibre  
alimentaire

## Déjeuner ou Dîner

1/4 Produit céréalier  
et/ou féculent

1/4 Volaille, viande,  
poisson, oeuf



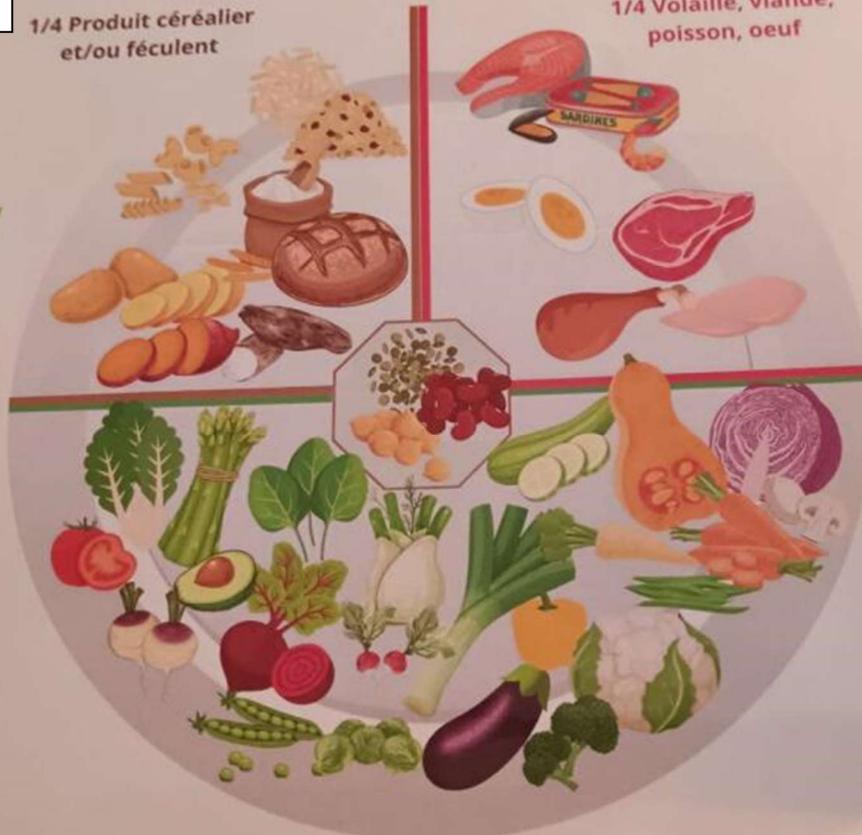
Boisson non  
sucrée



Produit laitier



Fruits oléagineux  
1 poignée par jour



Fruit cru



Matières grasses

1/2 légumes

Service diététique, 20