

Sommaire

- Rappel sur l'activité physique
- Rappel sur les besoins nutritionnels
- L'alimentation équilibrée
- L'alimentation avant la randonnée
- Pendant la randonnée
- Après la randonnée

La randonnée

- La marche:

Dépense énergétique de base sur terrain plat 4 kcal/kg/h pour une vitesse à 4km/h

- Soit 280 kcal/h pour un adulte de 70kg marchant à 4km/h
- La marche nordique: ↗ de 40% de la dépense énergétique



Bénéfices de l'activité physique

- \searrow LDL Cholestérol et \nearrow HDL Cholestérol
- Équilibre de la glycémie
- Stabilisation ou perte pondérale
- \nearrow Masse musculaire et \searrow Masse grasse
- \searrow Tour de taille
- \searrow Hypertension artérielle
- Meilleure estime de soi, plus de confiance et \searrow du stress



Les réserves de l'organisme

- Les glucides (sucre) sous forme de glycogène dans les muscles et le foie. (Faible ~ 500-600g pour un homme de 75kg)
- Les lipides (graisses) dans les adipocytes (Elevé ~ 11kg pour un homme de 75kg)

Besoins nutritionnels

- Protéines
- Lipides
- Glucides
- Fibres
- Eau
- Vitamines
- Minéraux: Calcium, fer, magnésium...

Les Protéines

- Composées d'Acides Aminés
- Rôle indispensable dans la fabrication des muscles et autres tissus.
- Certains Acides Aminés utilisés pour fonction spécifique (hormones...)
- Existence d'acides aminés indispensables obligatoirement fournis par alimentation.
- 1g de protéines fournit 4kcal

Les Lipides

- = Graisses
- Composés d'Acide gras: saturé, insaturé, essentiel (Oméga 3 et 6)
- Rôles: structure cellulaire, fournisseur d'énergie, fonctionnel
- Associé au cholestérol.
- 1g de lipides fournit 9 kcal

Les Glucides

- = sucres
- Rôles: énergétique, épargne l'utilisation des protéines, structure de certaines molécules (ADN...)
- Glucides simples (glucose, fructose....) et Glucides complexes (amidon)
- 1g de glucides fournit 4kcal

Les Fibres

- Composés non digérés
- Rôle sur le transit, la satiété, l'équilibre glycémique.

L'Eau

- Indispensable, constitue 70% de notre organisme.
- Pas de stock, apport = perte
- Adaptation des besoins par rapport aux pertes
- Soif = 2% de déshydratation = \searrow de ses capacités physiques et prise de décision.
- Apports environ 2.5L par jour (1L par aliments et 1.5L par boisson)

Les Vitamines

- Liposolubles: A, D, E, K
- Hydrosolubles: B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C.
- Sans valeur énergétique, indispensable dans le métabolisme (interviennent dans les réactions chimiques, structure, fonctionnement...)

Les minéraux

- Sodium, potassium, calcium, phosphore, magnésium, fer, zinc...
- Rôles divers et variés, +/- indispensables pour le fonctionnement de l'organisme

**BIEN MANGER, BOUGER,
PROTÈGE VOTRE SANTÉ.**



Bouger
au moins
30 minutes
par jour !

A chaque
repas

3 fois
par jour



Produits laitiers

1 à **2** fois
par jour



Viandes et Poissons

5

Eau à
volonté

par jour
au moins



Fruits & Légumes



Féculents



Gras

Salé

Sucré

limiter
la consommation



Ministère de la Santé
et des Solidarités



Pour plus d'informations

www.mangerbouger.fr



<p><u>Les féculents et céréales</u></p>		<p>Source principale de glucides complexes Pain, Pomme de terre, Pâtes, Riz, Semoule, Légumes secs... ♣ Céréales du petit-déjeuner limiter les frites limiter les biscuits apéritifs qui sont gras et salés</p>	<p>A chaque repas et selon l'appétit</p>
<p><u>Les fruits et légumes</u></p>		<p>Source de fibres, minéraux, vitamines et eau. Crus, cuit, en conserve ou surgelé , Jus de fruit</p>	<p>Au moins 5 par jour</p>
<p><u>Viande, poisson, fruits de mer et œufs</u></p>		<p>Source de protéines et lipides, riche en fer. Privilégier les morceaux les moins gras (escalope, poulet sans peau, steak haché 5% MG...) Poisson au moins 2 fois par semaine frais, surgelé ou en conserve limiter les formes frites et panées ♣ Charcuterie</p>	<p>1 à 2 fois par jour</p>
<p><u>Les produits laitiers</u></p>		<p>Source de protéines et calcium. Fromage Yaourt Fromage blanc Petit suisse Lait Crème dessert</p>	<p>3 à 4 par jour</p>
<p><u>Les matières grasses</u></p>		<p>Source de lipides et vitamines. Privilégier les « bonnes » graisses riche en acide gras essentiels (huile de colza, olive, tournesol...) limiter les graisses saturées (beurre, crème fraîche...) Sauces (mayonnaise, béarnaise...)</p>	<p>A chaque repas, en privilégiant la qualité</p>
<p><u>Les produits sucrés</u></p>		<p>Source de sucres rapides Boissons sucrées (sirop, sodas, nectar...) Bonbon Aliments gras et sucrés: viennoiseries, pâtisseries, chocolat, barres chocolatées, Nutella@...</p>	<p>A limiter</p>
<p><u>Boisson</u></p>		<p>De l'eau à volonté limiter les boissons sucrées ♣ Alcool</p>	<p>Tout au long de la journée</p>
<p><u>Sel</u></p>		<p>Ne pas resaler avant d'avoir goûté</p>	<p>limiter la consommation</p>

L'équilibre alimentaire se construit sur une
journée, sur une semaine... pas sur un seul
repas

Variété, régularité, modération et qualité.

Tenir compte de ses sensations de faim et
satiété.

Les repas

- Le petit-déjeuner
- Le déjeuner
- Le goûter
- Le dîner



Grignotage

Repas dans le calme

A heure régulière

En Famille, accompagné...

Avant la randonnée

- Éviter les aliments difficiles à digérer:
 - ✓ Légumes: céleri, poireaux, champignons, artichaut, choux, navets, salsifis, poivron...
 - ✓ Légumes secs: lentilles, flageolets...
 - ✓ Les aliments gras: charcuterie (sauf jambon), friture, panure, pâtisserie à la crème...
 - ✓ L'alcool.



Exemple de repas

Petit-déjeuner	Déjeuner
<p>Féculents Produit laitier Fruit Matières grasses Boisson</p>	<p>Légumes verts Viande, Poisson, œuf Féculents Produit laitier Fruit Matières grasses</p>
<p>Thé Tartines de pain beurré Fromage blanc avec 1 cuillère de confiture de fraise 1 kiwi</p>	<p>Carottes râpées avec huile de colza Steak grillé Courgettes sautées et riz Camembert et pain Raisin</p>

Pendant la randonnée

- Hydratation indispensable

Eau éventuellement aromatisée (Pulco® ou un peu de sirop)

Si chaleur importante rajouté 1 pincée de sel/litre

Boire sans soif, le plus souvent possible et en petite quantité à chaque fois



Possible collation/repas si marche longue:

- Barre de céréales, biscuits secs
- Pain + fromage, jambon, poulet, thon...
- Salade composée avec riz, pâtes...
- Fruits secs, compote



Après la randonnée

- Poursuivre l'hydratation
- Repas suivant équilibrée
- Consommer des légumes verts et fruits en bonne quantité
- Éviter l'alcool

Légumes verts	Salade verte vinaigrette
Viande,Poisson, œuf	Cabillaud en papillote
Féculents	Ratatouille et semoule
Produit laitier	Yaourt nature
Fruit	Pomme au four
Matières grasses	

Conclusion

Bonne randonnée!

