

1.2. LES AMANDES

Excellente source de magnésium et de vitamine E antioxydante, des fibres, du potassium, du calcium, du phosphore et du fer.

Très riches en protéines, elles en fournissent 19 g pour 100 g

Protège des maladies cardio-vasculaires en diminuant le mauvais cholestérol (LDL).

1.3. LE CHOCOLAT

Contient des anti-oxydants, des polyphénols:

- protéger le mauvais cholestérol (LDL) de l'oxydation et donc de diminuer le risque cardio-vasculaire.
- fluidifier le sang
- dilater les artères
- diminuer l'inflammation chronique

Molécules du plaisir dans le chocolat : La sérotonine (antistress).

- La phényléthylamine: analogue aux amphétamines. Substance d'éveil, antidépresseur.
- La théobromine: précurseur de la caféine, stimule le système nerveux central, tonocardiaque, facilite l'effort musculaire en stimulant les muscles striés, augmente la résistance à la fatigue.
- Le chocolat contient deux principaux oligo-éléments: le fer et le cuivre.
- Le chocolat est riche en vitamine D: régule l'absorption intestinale du calcium et du phosphore; rôle essentiel dans le développement osseux, la contraction musculaire et l'excitabilité nerveuse
- Riche en potassium (l'excitabilité neuromusculaire)
- Riche en phosphore (formation des molécules riches en énergie (ATP), formation de l'os, constituant des lécithines qui sont en quantité importante dans le cerveau.
- Riche en magnésium (contraction musculaire et transmission nerveuse).
- Riche en calcium : il facilite l'amincissement
- Riche en chrome : c'est un bon régulateur de l'action de l'insuline.

1.4. FRUITS ET LÉGUMES

Très pauvres en calories (15-80 calories/100 g),

Pas de matière grasse ni de protéines,

Riches en hydrates de carbone (fournisseurs d'énergie), Fibres alimentaires,

Riches en vitamines hydrosolubles (vitamines B, C et en bêta-carotène ou provitamine A),

Vitamine E (germe de blé)

Riches en substances minérales (potassium, magnésium, sélénium)

Les antioxydants des fruits et légumes luttent contre les effets néfastes des radicaux libres à l'origine du vieillissement cellulaire, des maladies métaboliques et des cancers.

1.5. Conseils utiles pour maîtriser son cholestérol et éviter les maladies métaboliques :

- 1 - Remplacer le lait entier par du lait demi-écrémé ou écrémé.
- 2 - Limiter la quantité de fromage et compenser avec des yaourts.
- 3 - Privilégier les viandes maigres (volaille, lapin).
- 4 - Poisson: trois à quatre fois par semaine (AGPI n-3).
- 5- Pas plus de deux œufs par semaine : 300 mg cholestérol dans un seul jaune.
- 6 - Fruits et légumes sont tous recommandés: ne contiennent ni cholestérol ni graisse, contiennent des fibres.
- 7 - Cuisiner des plats allégés, pauvres en graisses.
- 8 - Huiles riches en acides gras insaturés (tournesol, olive).

1.6. Prévenir le cancer, 8 recommandations:

1. Soyez mince
2. Pratiquez une activité physique (au moins trente minutes par jour)
3. Limitez la consommation d'aliments à forte densité calorique (produits très sucrés, très gras ou pauvres en fibres). Évitez les boissons sucrées
4. Augmentez la consommation de légumes, fruits, céréales complètes et légumes secs
5. Limitez la consommation de viande rouge
6. Évitez la charcuterie
7. Limitez la consommation d'aliments salés
8. Ne prenez pas de compléments alimentaires (vitamines, minéraux ou autres) pour vous protéger du cancer

1.7. Alimentation en cas de diabète :

- Choisir des aliments maigres ;
- Effectuer des cuissons sans matières grasses
- Privilégier les huiles riches en AGPI (tournesol, maïs, olive)
- Augmenter la quantité de poissons ;

- Réduire l'ingestion de graisses saturées pour obtenir la diminution du taux de cholestérol, l'athérosclérose étant l'un des principaux facteurs de mortalité chez le diabétique.
- Pour lutter contre l'hypertension artérielle, une restriction modérée en sel est recommandée.
- Les glucides doivent être à IG faible (glucides complexes tels que les céréales complètes, les légumes et les fruits).
- Répartir les aliments glucidiques sur plusieurs petits repas au cours de la journée
- Boissons sucrées très limitées
- Remplacer le sucre par des édulcorants sans calories.

1.8. Prévenir l'Hypertension

- la limitation de la consommation en sel (6 g/j): Limiter les produits industriels, les gâteaux, les pâtes, la charcuterie, les fromages, les amuse-gueules
- une réduction du poids en cas de surcharge pondérale (IMC en dessous de 25 kg/m²) ou obtenir une baisse de 10 % du poids initial
- régime alimentaire riche en légumes, en fruits et pauvre en graisses saturées graisse d'origine animale
- Augmenter l'activité physique

1.9. Alimentation en cas d'obésité

Il n'y a aucune méthode qui fonctionne réellement, il faut donc prévenir.

La thérapie est surtout alimentaire mais on ne peut pas faire de miracle, il faut faire attention de ne pas mettre la santé en jeu.

En dessous de 1500 Kcal on perd de la masse maigre, grasse et de l'eau.

Tous les régimes faisant perdre de la masse maigre sont mauvais puisque on diminue les dépenses énergétiques et on favorise donc la reprise de poids.

Le meilleur moyen est de créer un déficit de 500 Kcal/j et avoir un régime alimentaire bien varié.

1.10. Alimentation saine

<p>1,5 à 2 litres d'eau en dehors des entraînements</p>  <p>L'eau est la seule boisson indispensable. LIMITEZ les boissons sucrées.</p>	<p>3 portions de fruits par jour</p> <p>Fruits</p>  <p>Consommez-les frais de préférence. Favorisez les fruits de saison et variez votre consommation. ÉVITEZ les jus de fruits industriels.</p>	<p>2 portions de légumes cuits par jour et au moins une crudité</p> <p>Légumes</p>  <p>Consommez-les frais, surgelés et en conserve. Variez votre consommation. ÉVITEZ les crudités et les légumes pré-cuisinés du commerce.</p>	<p>3 portions de féculents par jour (1 portion à chaque repas). 2 portions par semaine de légumes secs (lentilles, haricots rouge...)</p> <p>Féculents/légumes secs</p>  <p>La quantité est à adapter en fonction de la dépense d'énergie. ÉVITEZ les plats déjà préparés du commerce.</p>
<p>3 à 4 produits laitiers par jour</p> <p>Produits laitiers</p>  <p>Favorisez le lait demi-écrémé, les yaourts nature, le fromage blanc et les petits suisses à 20 % de MG. ÉVITEZ les entremets, les crèmes dessert, les flans...</p>	<p>2 portions de viande, poisson ou œuf par jour</p> <p>Vandres, poissons, œufs</p>  <p>Au moins 2 poissons gras par semaine (saumon, thon, sardine...). La taille de la portion varie en fonction du poids de corps. ÉVITEZ les viandes et poissons panés, les plats préparés, les charcuteries. Privilégiez les morceaux inférieurs à 6 % de MG pendant l'entraînement et surtout la compétition.</p>	<p>2 cuillères à soupe d'huile au minimum</p> <p>Matières grasses</p>  <p>Privilégiez la qualité. Variez huile de colza, d'olive, de noix. ÉVITEZ les graisses d'origine animale : beurre, crème.</p>	<p>Ayez une bonne gestion des aliments riches en graisses et/ou en sucres</p> <p>Produits sucrés Aliments gras</p>  <p>Leur consommation doit rester occasionnelle (1 friture et 1 pâtisserie par semaine).</p>

