

Alimentation et marche nordique

St Malo septembre 2016



EM

1

Vos besoins

- En calories
- En protéines
- En sucres et féculents
- En eau
- En calcium

Besoins en calories

- Si votre poids est stable, si vous vous sentez bien dans votre corps : les apports en calories correspondent à vos dépenses énergétiques

Si vous souhaitez perdre 3,4 kilos :

- Ne prenez rien en dehors des repas
- Ne buvez pas de boissons sucrées
- Limitez les desserts sucrés mais conservez les laitages sans sucre
- Limitez votre consommation de pain

Besoins en protéines

- Avec l'âge la masse musculaire diminue progressivement d'environ 30% entre 50 et 80 ans
- L'activité physique et la nutrition (principalement l'apport en protéines) permettent de maintenir votre masse musculaire
- Vous avez besoin de protéines pour réparer les fibres musculaires que vous sollicitez, et pour en fabriquer de nouvelles
- Les recommandations actuelles sont de 1 à 1,2g/kg /jour
- Où trouve-t-on des protéines?

Protéines animales et végétales

- Protéines animales



- Protéines végétales



Besoins en glucides

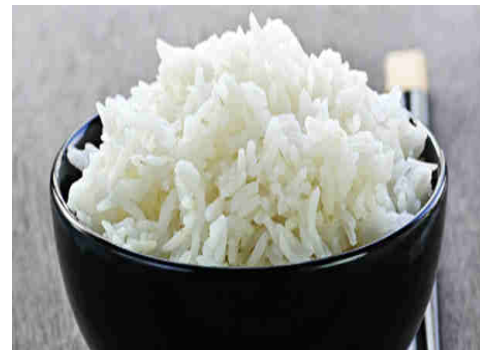
- C'est le nutriment du muscle en action
- Le glycogène est le stock de sucre dans notre corps
 - dans les muscles : 400 à 500g
 - dans le foie : 100 g environ

Où trouve-t-on des glucides ?

- Les sucres rapides



- Les amidons



L'eau

- Indispensable. Le muscle est efficace s'il est bien hydraté
- Mesurez la quantité d'eau que vous buvez par jour : environ 1,5l à 2 litres d'eau par jour (tous les liquides : thé, café, tisane, potages...)
- Essayez des bouteilles d'1/2 litre
- C'est la densité urinaire qui vous indique votre état d'hydratation
- Quelle eau? Celle qui vous plaît au goût

Les eaux intéressantes

Riches en sel et bicarbonates
Eaux de récupération

- Vichy st Yorre®
- Vichy Célestin®
- Rozana®
- Quezac®










Riches en calcium
Le calcium est bien absorbé

- Courmayeur®
- Contrex®
- Vittel®



PRINCIPALES

EAUX MINÉRALES NATURELLES VENDUES EN FRANCE (teneurs exprimées en mg/litre sauf pH exprimé en unité)

	EAUX MINÉRALES NATURELLES	pH	Résidu sec à 180 °C	Calcium Ca ²⁺	Magnésium Mg ²⁺	Potassium K ⁺	Sodium Na ⁺	Bicarbonate HCO ₃ ⁻	Chlorure Cl ⁻	Sulfate SO ₄ ²⁻	Nitrate NO ₃ ⁻	Fluor F ⁻	NATURE
EAUX MINÉRALES NATURELLES PLATES	 HÉPAR ▲	7,2	2513	549	119	4,0	14	384	19	1530	4,3	0,4	Eau sulfatée calcique et magnésienne
	COURMAYEUR	7,4	2285	533	66	2	1	176	<1	1420	<2	<1	Eau sulfatée calcique et magnésienne
	 Contrex ▲	7,3	2125	486	84	3,2	9,1	403	10	1187	2,7	0,36	Eau sulfatée calcique et magnésienne
	 Vittel ▲	7,3	841	202	43	2	4,7	402	8	336	4,6	0,28	Eau sulfatée calcique
	PLANCOET	6,8	343	55	22	6	36	112	38	69	0	0,16	Eau faiblement minéralisée
	THONON	7,4	342	108	14	<1	3	350	9	13	8	ND	Eau faiblement minéralisée
	EVIAN	7,2	309	78	24	1	5	357	4,5	10	3,8	ND	Eau faiblement minéralisée
	ABATILLES	8,1	259	16	8	3	75	195	95	8	0	0,21	Eau faiblement minéralisée
	 VALVERT ▲	7,7	201	67,6	2	0,2	1,9	204	4	18	3,5	<0,05	Eau faiblement minéralisée
	VOLVIC	7	130	11,5	8	6,2	11,6	71	13,5	8,1	6,3	ND	Eau faiblement minéralisée
EAUX MINÉRALES NATURELLES GAZEUSES	ST YORRE	6,6	4774	90	11	132	1708	4368	322	174	ND	9	Eau bicarbonatée chlorurée sodique
	VICHY CELESTINS	6,8	3325	103	10	66	1172	2989	235	138	ND	5	Eau bicarbonatée chlorurée sodique
	ROSANA	6,3	3022	301	160	52	493	1837	649	230	1	ND	Eau bicarbonatée chlorurée sulfatée sodique calcique et magnésienne
	ARVIE	6,3	2520	170	92	130	650	2195	387	31	0	0,9	Eau bicarbonatée chlorurée sodique calcique et magnésienne
	 Contrex ▲	5,0	2125	486	84	3,2	9,1	403	10	1187	2,7	0,36	Eau sulfatée calcique et magnésienne
	 QUEZAC ▲	6,1	1656	241	95	49,7	255	1685,4	38	143	<1	2,1	Eau bicarbonatée sodique calcique et magnésienne
	BADOIT & BADOIT rouge	6	1200	190	85	10	165	1300	44	38	ND	1,2	Eau bicarbonatée calcique et magnésienne
	 S.PELLEGRINO ▲	7,6	959	186,9	52,2	2,2	39,0	241,9	61,1	476,0	1,9	0,5	Eau sulfatée calcique et magnésienne
	LA SALVETAT	6	850	253	11	3	7	820	4	25	<1	ND	Eau bicarbonatée calcique
	 Natura  eau ▲	6	475	149	7	1,4	11,5	420	23	42	5	0,1	Eau faiblement minéralisée

▲ ▲ Eaux minérales naturelles distribuées par Nestlé Waters Marketing et Distribution.

Les informations indiquées dans le tableau ont soit été relevées sur les étiquettes, soit été demandées aux Services Consommateurs concernés ou bien sont le résultat d'analyses internes.

ND : Non Disponible



MARKETING & DISTRIBUTION

Le calcium

- Le calcium intervient dans la contraction musculaire : unité fonctionnelle : os-muscle
- Le calcium du lait a le meilleur coefficient d'absorption
- Consommez au moins 3 ou 4 produits laitiers par jour
- Sans oublier la vitamine D



Sortie le matin

- Petit déjeuner

Peu de liquides :

- Café, thé, lait
- Pain blanc + confiture ou miel
Ou
- Fromage blanc + céréales + compote
Ou
- Pain d'épices + 1 yaourt

- Evitez

- Les aliments gras longs à digérer :
Beurre, Nutella®, brioche,
croissant
- Les grands volumes d'eau



Sortie l'après-midi

- Petit déjeuner : plus copieux

Au petit déjeuner habituel, ajoutez :

- du pain et du fromage ou du jambon
- ou du riz au lait
- ou 1 yaourt aux fruits
- ou 1 jus de fruit ou une banane ou autre fruit ou de la compote

- Déjeuner

Pas d'entrée :

- 1 plat : escalope de dinde + pâtes
- ou poisson + riz
- ou steak + purée
- 1 laitage sucré: riz au lait, crème
- 1 fruit cru ou compote ou fruits au sirop
- eau

Pendant la sortie

Eau + sucre

- Camel back ou gourdes d'eau ou bidons
- Dans ces bidons : eau plate + sirop ou miel ou jus de fruits (sel?) ou eau plate + vichy + sirop ou jus de fruits

« En-cas » solides

Barres de céréales: Spécial K®, Grany®...Pâtes de fruits; biscuits: petit lu, paille d'or, pain d'épices, pastilles vichy, abricots secs, amandes

En rentrant

- Eau gazeuse riche en sel et bicarbonates (Vichy®, Rozana®, Quezac®),
- Eau plate
- Jus de fruits, thé, café, potage, bouillon vermicelles,
- lait; lait baratté, yaourt, fromage blanc



EM



Quel que soit l'âge l'organisme est toujours capable de former de la masse musculaire avec l'exercice physique

Vos questions

Merçi



ME

17