

# DIETETIQUE



**SAVEZ-VOUS BIEN MANGER  
POUR BIEN PEDALER ?**

# DIETETIQUE

FORMER LES  
HOMMES, CE  
N'EST PAS  
REEMPLIR UN  
VASE, C'EST  
ALLUMER UN  
FEU.

Aristophane



## SAVEZ-VOUS BIEN MANGER POUR BIEN PEDALER ?



**Dans notre vie, nous prenons plus de 80 000 repas...**

**La répétition d'une même erreur ou d'un même bénéfice peut changer beaucoup de choses !**

**Les français mangent trop de graisses saturées, de sel, pas assez de calcium et de vitamine D...**

**Le but de cet exposé est de vous donner quelques repères utiles « de la théorie à la pratique sportive. »**



- **QUELQUES REPERES POUR LA VIE DE TOUS LES JOURS**
- **Savoir lire les étiquettes des produits alimentaires.**
- **LE VIN CONTRE LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES**
- **Les vitamines**
- **Le Calcium**
- **Les aliments « protecteurs » (Antioxydants)**
- **Vos questions ?**





**Comité Départemental de  
Cyclotourisme de l'Isère**



## **EN PRATIQUE QUELQUES REPERES POUR LA VIE DE TOUS LES JOURS**

**Manger le matin comme un roi, le midi comme un prince et le soir comme un mendiant.  
Ne pas abuser des protéines animales : 100 à 150 g de viande poisson ou œuf par jour  
sont largement suffisants, plutôt en 2 petites portions qu'en une grosse, plus importante  
à midi que le soir.**

**Penser à compléter les protéines végétales entre elles.**

**Manger régulièrement du poisson plutôt que de la viande (au moins 2 x par semaine, plus  
c'est mieux), plutôt des poissons gras (Oméga 3), et plutôt des petits que des gros (moins  
de métaux lourds)**

**Privilégier les aliments riches en vitamines et minéraux : fruits et légumes frais, levure de  
bière, légumes secs, céréales complètes, fruits secs...**

**Privilégier les glucides à IG bas, consommez les autres en fin de repas.**

**Limiter l'emploi des graisses, surtout animales**

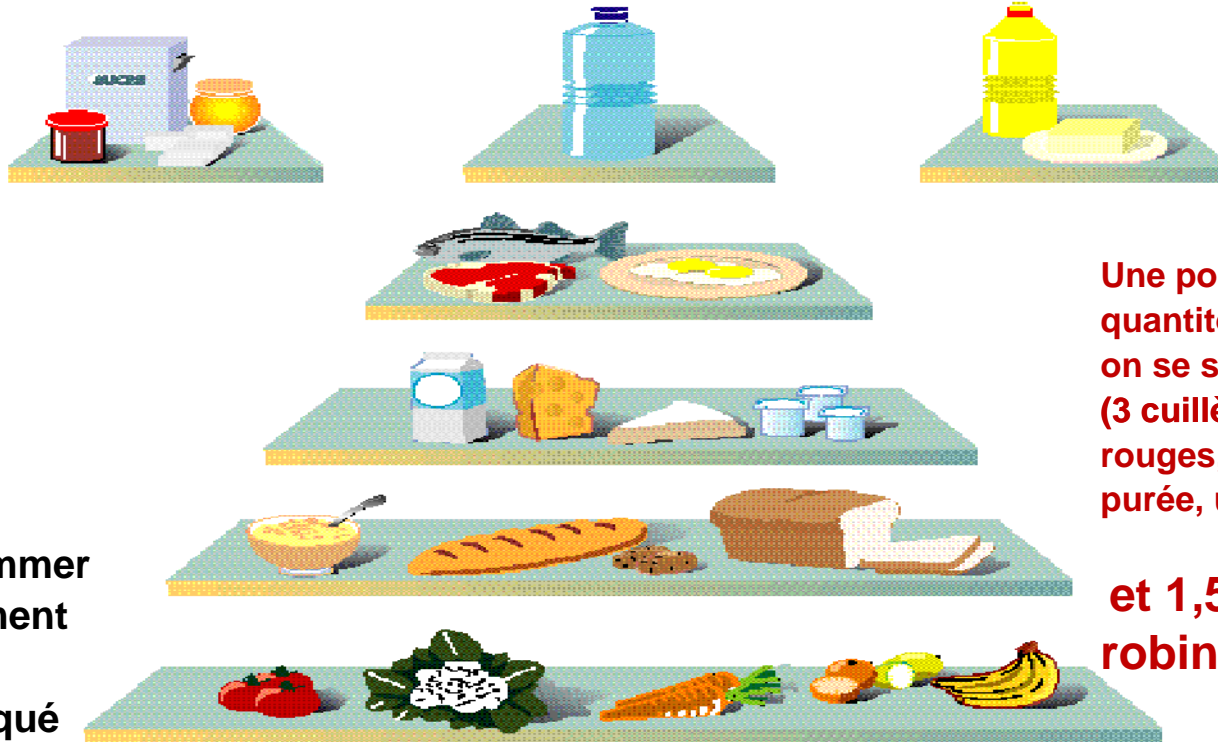
**Privilégier les huiles végétales 1ère pression à froid, plutôt crues.**

**Éviter les aliments carbonisés ou trop grillés (réaction de Maillard)**

**1 petit verre de bon vin rouge plutôt vers la fin du repas est bénéfique**

**Ne pas s'imposer de contraintes trop draconiennes, impossibles à tenir sur la longueur...**

# TOUS LES JOURS



Une portion est la quantité d'aliment dont on se sert spontanément. (3 cuillères de betteraves rouges, 5 cuillères de purée, une part de tarte...)

et 1,5 litre d'eau du robinet / jour.

Il faut consommer quotidiennement le nombre de portions indiqué selon la catégorie, à répartir en 3 ou 4 repas.



## **Manger le matin comme un roi, le midi comme un prince et le soir comme un mendiant.**

**Petit déjeuner : Il doit apporter le 1/5<sup>ème</sup> de la ration calorique journalière.**

- **Un produit céréalier : pain, biscottes, semoule, biscuits secs ou céréales complète, fruits secs.**
- **Un produit laitier : lait demi -écrémé, yaourt ou fromage blanc ou fromage peu gras.**
- **Un fruit frais ou cuit, du miel, confiture ou compote.**
- **Une boisson chaude : café, thé, infusion ou chicorée avec un jus de fruit frais.**
- **Du jambon (1/2 tranche) ou œuf.**



**Manger le matin comme un roi, le midi comme un prince et le soir comme un mendiant.**

**Midi :**

- Une entrée de crudités.
- Une viande blanche ou rouge ou du foie (fer) ou des œufs ou du poisson ou fruits de mer. (oligoéléments)
- Des glucides ( pain, riz, p.de terre, pâtes, mais, semoule, lentilles... ) et légumes verts cuits.
- Un produit laitier, fromage, yaourt...
- Un fruit cru si légumes verts cuits et inversement. De l'eau... et un verre de bon vin par repas...



**Manger le matin comme un roi, le midi comme un prince et le soir comme un mendiant.**

**Soir :**

- Entrée de crudités ou une soupe.
- Des glucides ( pain, riz, p.de terre, pâtes, mais, semoule, lentilles... ) et légumes verts cuits.
- Un produit laitier : lait demi -écrémé, yaourt ou fromage blanc ou fromage peu gras. **(Protéines)**
- Un fruit cru si légumes verts cuits et inversement.
- De l'eau... et **très peu de vin** . (1/2 verre) \_ L'alcool trouble le sommeil...





## **Privilégier les glucides à index glycémique bas, consommez les autres en fin de repas.**

- **Pour éviter le cercle vicieux : hyperglycémie → hypoglycémie réactive → envie de sucré → Ingestion produit sucré à IG élevé → hyperglycémie → hypoglycémie réactive → etc...**
- **Pour limiter la prise de poids : une production massive d'insuline provoque aussi le stockage de lipides.**
- **Parce que le pancréas est agressé par les IG élevés, et à long terme un diabète peut s'installer...**



**Privilégier les glucides à index glycémique bas, consommez les autres en fin de repas.**

En théorie, et dans la vie de tous les jours, nous devrions consommer **moins de 10%** de la ration énergétique totale en saccharose (**sucre de table + produits sucrés**), soit moins de 10 morceaux de sucre, ou  $\frac{1}{2}$  litre de Coca ou de jus de pomme, ou 75 g de confiture ou 100g de chocolat noir.



– **Notion d'Index Glycémique (IG) :**

- Ancienne distinction « sucre simple » = « sucre rapide » et « sucre complexe » = « sucre lent » est dépassée.

C'est l'effet de l'ingestion d'un glucide sur la production d'insuline qui va induire des réponses métaboliques différentes, que ce glucide soit simple ou complexe :

- Ingestion glucide
  - Digestion et passage dans le sang
  - Augmentation glycémique, proportionnelle à l'IG du glucide
  - Détection par le pancréas
  - Production d'insuline, proportionnelle à l'augmentation glycémique
  - Entrée glucose dans les cellules (dont les cellules adipeuses si excès)
  - Baisse glycémique = hypoglycémie réactive, proportionnelle à l'augmentation préalable, 2 à 3 h après ingestion (peut aller jusqu'à la fringale... )
- L'amplitude de ces réponses étant proportionnelle à l'IG, il est très important pour le sportif de connaître l'IG de ses aliments pour éviter les hypoglycémies réactives accompagnées de « coups de pompe ».



- **Ce qui augmente l'IG des aliments :**
  - Une cuisson prolongée
  - De nombreuses transformations (étuvage, pré cuisson...)
  - Le raffinage
  - Une texture mixée, en purée, en jus...
- **Ce qui fait baisser l'IG des aliments :**
  - La présence de fibres
  - **Le fait de les consommer en même temps que des protéines ou/et des lipides (Un aliment à IG élevé consommé en fin de repas se comporte comme si son IG était bas)**



# Comité Départemental de Cyclotourisme de l'Isère



– **Les IG de quelques glucides :** Ils ont été définis en mesurant l'évolution de la glycémie et du taux d'insuline dans les heures qui suivent l'ingestion de l'aliment.

• <b>Glucose (= glucide étalon pour l'IG)</b>	<b>100</b>
• <b>Carottes cuites</b>	<b>90</b>
• <b>Corn Flakes (et pourtant sucres complexes)</b>	<b>89</b>
• <b>Miel</b>	<b>88</b>
• <b>Purée (sucres complexes... )</b>	<b>80</b>
• Riz blanc, précuit ou étuvé (SC)	70 à 80
• Pain blanc (SC... )	75
• Sucre blanc	70
• Müesli	67
• <b>Nouilles, pâtes trop cuites...</b>	<b>60</b>
• Sirop d'érable	56
• Pain complet, de seigle...	55 à 65
• Riz complet, thaï, basmati...	55 à 60
• <b>Banane fraîche</b>	<b>55</b>
• <b>Pâtes Al dente</b>	<b>45 à 55</b>
• Riz glutineux	47
• Pain aux noix	45
• <b>Pâtes complètes (Al dente)</b>	<b>42</b>
• Carottes crues	40
• Banane sèche	37
• <b>Pomme</b>	<b>30 à 36</b>
• <b>Pois chiches, pois cassés, lentilles...</b>	<b>30 à 35</b>
• <b>Fructose (et pourtant sucre simple)</b>	<b>20</b>





**Penser à compléter les protéines végétales entre elles.**

**Associer CEREALES (déficiente en méthionine) et LEGUMES SECS (Déficiente en lysine) pour qu'ils se complètent : Riz et lentilles, semoule et pois chiche, maïs et haricot rouge, etc...**

**Base de nombreux plats traditionnels.**



## **Limiter l'emploi des graisses, surtout animales (Acides gras saturés - AGS)**

- Beurre : 82% (AGS)
- Fromage : en moyenne 22% (AGS)
- Charcuteries : très variable, jusqu'à 40% (AGS)
- Produits laitiers non écrémés
- Jaunes d'œufs : 31% (AGS, AGMI, Cholestérol)
- Viandes : de 3 à 25 % (AGS)

## Privilégier les huiles végétales 1ère pression à froid, plutôt crues.



- > **Les huiles riches en graisses saturées** (à éviter) : l'huile de palme
  - > **Les huiles riches en Oméga 6** (ne pas en abuser, car les Français consomment trop d'Oméga 6) : huile de tournesol, maïs, pépins de raisin, sésame.
  - > **Les huiles riches en Oméga 9** (à consommer car intéressantes en prévention du risque cardio-vasculaire) : olive, avocat, noisette, carthame, arachide.
  - > **Les huiles riches en Oméga 3** (à consommer pour augmenter le niveau d'apport en Oméga 3 qui est déficitaire chez les Français) : huile de colza, soja, noix, germe de blé. Il faut éviter de les faire cuire et elles s'oxydent relativement vite car les Oméga 3 sont fragiles.
- L'idéal est d'en consommer 20 g par jour** : une cuillère à soupe de 10 g pour les vinaigrettes (idéalement de l'huile de colza, de soja ou de noix, pour les Oméga 3) et une cuillère à soupe de 10 g pour les cuissons (huile de tournesol, olive). Vous pouvez aussi n'avoir qu'une seule huile, sous forme d'huile de mélange combinant plusieurs huiles pour avoir un profil combinant les différents lipides.



# DIETETIQUE

**Savoir lire les étiquettes**





# **Savoir lire les étiquettes**

**Les lettres « AB » et le « Label Rouge »**

**Ce qui se cache derrière les « E », les additifs**

**La « composition des aliments »**

**Les « Informations nutritionnelles »**





# Savoir lire les étiquettes

## Les lettres « AB » et le « Label Rouge »

**« AB » atteste que le produit contient au moins 95 % d'ingrédients issus de l'agriculture biologique et que son mode de production s'effectue dans le respect de l'environnement et du bien-être des animaux.**

Produit issu d'un mode de production qui exclut l'utilisation de produits chimiques de synthèse, en conciliant au maximum l'équilibre sol-plante-animal, les cycles naturels, l'aménagement équilibré du territoire, le respect de l'environnement et du bien-être animal. Il faut également savoir qu'il y a dans l'agriculture biologique une interdiction totale d'utilisation des OGM et de leurs dérivés.

Les productions biologiques sont définies par le règlement européen n° 834/2007 et son règlement d'application n° 889/2008 en vigueur depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2009.

**« LR » désigne des produits agricoles de qualité supérieure.**

Pour en savoir plus :

<http://www.quechoisir.org/alimentation/produit-alimentaire/viande-charcuterie/actualite-poulet-bio-la-guerre-des-labels>



# **Savoir lire les étiquettes**

## **Ce qui se cache derrière les « E », les additifs**

**Les colorants (E110 à E 199).**

**Les conservateurs (E200 à E640)**

**Les exhausteurs de goûts (E620 à E 640)**

**« Choisissez les produits qui contiennent le moins d'additifs, voire pas du tout »**

Pour en savoir plus :

[http://www.quechoisir.org/alimentation/securite -hygiene/etude -liste -des -additifs -alimentaires](http://www.quechoisir.org/alimentation/securite-hygiene/etude-liste-des-additifs-alimentaires)



## Savoir lire les étiquettes

### Ce qui se cache derrière les « E », les additifs







# Comité Départemental de Cyclotourisme de l'Isère



## Savoir lire les étiquettes Ce qui se cache derrière les « E », les additifs

**SIROP DE MENTHE**

**INGRÉDIENTS :**

Eau - sucre - sirop de glucose-fructose - arôme naturel de menthe - colorants : caramel ordinaire, E133.

**BOISSON  
CONCENTRÉE À DILUER AVEC  
ÉDULCORANTS PARFUM MENTHE**

**INGRÉDIENTS :**

Eau - dextrine - acidifiant : acide citrique - arôme naturel de menthe - édulcorants : acésulfame-K, sucralose, glycosides de stéviol - épaississants : gomme de cellulose, gomme xanthane - colorants : caramel ordinaire, E133 - conservateur : sorbate de potassium.

**Même charge d'additifs pour le sirop de menthe Monoprix édulcoré (à droite).**



# **Savoir lire les étiquettes**

## **La composition des aliments**

**« Plus la liste d'ingrédients est longue et plus l'aliment aura subi des transformations »**

**Regardez ce qui figure en 1<sup>ère</sup> ou 2<sup>ème</sup> place : Si vous achetez des raviolis et que les 2 premiers ingrédients indiqués sont eau et pâtes => il y a beaucoup de sauce, de pâtes et très peu de viande...**

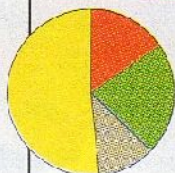
Pour savoir plus :



## Savoir lire les étiquettes La composition des aliments

### CARREFOUR POULET AUX LÉGUMES SAUCE ESTRAGON ET BOULGOUR

PRIX **2,34 €** | ÉQUIVALENT FAIT MAISON **0,88 €**



► L'eau arrive en deuxième position dans la liste d'ingrédients. On paie cher le centilitre d'eau! À la pesée, on trouve nettement plus de boulgour qu'annoncé.

Il représente plus de la moitié de la recette.

Peut-on décemment appeler « poulet aux légumes » un plat qui ne contient que 15% de poulet et un cinquième de légumes?

« Comment avez-vous trouvé le poulet? »

- Par hasard, en soulevant un grain de boulgour. »

QUE DE  
FÉCULENTS!





# Savoir lire les étiquettes

## La composition des aliments

**MARIE JAMBON, PURÉE DE POMMES DE TERRE, EMMENTAL**

PRIX **4,37 €** | ÉQUIVALENT FAIT MAISON  
**1,06 € à 1,93 €**



■ Poisson, viande  
■ Légumes  
■ Féculents  
■ Sauce

► Ici, le slogan «*les mêmes ingrédients qu'à la maison*» sonne un peu faux. Peu de familles ont dans leur placard des flacons de sirop de glucose et des boîtes de ferments... Le nom aussi prête à confusion: avec seulement 12% de jambon, l'intitulé ne devrait pas faire apparaître celui-ci en premier. Comme pour les Saint-Jacques de la même marque, la portion de protéines est riquiqui. Pas le prix...




**ET LES PROTÉINES?**

MONOPRIX DENNE AL DOULET

Coulevie 2015



## **« Informations nutritionnelles »**

### **L'apport énergétique du produit pour 100 g**

**Un nombre de calorie élevé est souvent lié à la présence importante de lipides (Graisses) et de sucres (Glucides simples)**

**Regardez ce qui figure sur la ligne « Matières grasses » ou « lipides » et sucres ou glucides.**

**Un yaourt aux fruits=3 sucres**

**Une canette de soda=6 sucres**

**Une barre chocolatée=5 sucres et une cuillère à café d'huile**

**Un paquet de biscuits au chocolat (300 g)=15 à 20 sucres et 3 à 4 cuillères à soupe d'huile**



## **« Informations nutritionnelles »**

**L'apport énergétique du produit pour 100 g**

**Un nombre de calorie élevé est souvent lié à la présence importante de lipides. (Graisses)**

**Regardez ce qui figure sur la ligne « Matières grasses » ou « lipides »**

---

**Exemple d'aliments « pour enfant » :**

**« Kinder Délice » et « Pomme Pocket Carrefour Kids »**





# Comité Départemental de Cyclotourisme de l'Isère



## « Informations nutritionnelles »

**Kinder Délice : 28,4g de graisses / 100g, 42,5 g de sucres / 100 g =  
450 kcal/100 g \_\_\_\_\_ (1 cuillère à soupe d'huile dans cette barre)**

Valeurs nutritionnelles moyennes Gemiddelde voedingswaarden	Pour 100g Per 100g	
Valeur énergétique/Energetische waarde	1875kJ - 450kcal	787kJ -
Protéines/Eiwitten	6g	2,5g
Glucides/Koolhydraten	42,5g	17,9g
Lipides/Vetstoffen	28,4g	11,9g
Calcium	120mg (15%*)	50mg (6%*)
Phosphore/Fosfor	133mg (16%*)	55mg (6%*)





# Comité Départemental de Cyclotourisme de l'Isère



## « Informations nutritionnelles »

**Pomme Pocket Kids : 0,4 g de graisse pour 100 g + 12 g de sucres / 100g = 53 kcal / 100 g = 8 fois moins que Kinder Délice !**

### Nutrition

**Valeurs énergétique et nutritionnelles moyennes pour 100 g :**

**Valeur énergétique : 226 kJ - 53 kcal**

**Valeurs nutritionnelles : Protéines : 0,4 g - Glucides : 12 g (dont sucres : 9 g) - Lipides : 0,4 g (dont acides gras saturés : 0 g)**

**Fibres alimentaires : 2 g - Sodium : Traces (soit sel : 0 g)**

**Vitamine C : 10 mg (soit 17% des A.J.R.\*).**

**\*A.J.R : Apports Journaliers Recommandés.**



# Comité Départemental de Cyclotourisme de l'Isère



## « Informations nutritionnelles » Les produits « allégés en sucre »

INFORMATION NUTRITIONNELLE				INFORMATION NUTRITIONNELLE			
	Pour 100 g	Par Portion (20 g)	%* Par (20 g)		100 g	20 g	%*/20 g
Énergie	2120 kJ/510 kcal	424 kJ/102 kcal	5 %	Énergie	2130 kJ / 510 kcal	422 kJ / 102 kcal	5 %
Matières grasses	28 g	5,6 g	8 %	Matières grasses	42,5 g	8,5g	12 %
dont acides gras saturés	18 g	3,6 g	18 %	dont acides gras saturés	27,5 g	5,5 g	28 %
Glucides	55 g	11 g	4 %	Glucides	33,0 g	6,6 g	3 %
dont sucres	52 g	10,5 g	12 %	dont Sucres**	0,4 g	0,1 g	<1 %
Fibres alimentaires	7,1 g	1,4 g	-	dont polyols	28,5 g	5,7 g	-
Protéines	4,8 g	1,0 g	2 %	Fibres alimentaires	6,7 g	1,3 g	-
Sei	<0,01 g	<0,01 g	<1 %	Protéines	6,9 g	1,4 g	3 %
				Sel	<0,01 g	<0,01 g	<1 %

**Le chocolat « ligne » Poulain, ci-dessus à droite, est allégé en sucres mais contient beaucoup plus de graisses que sa version « normale ».**





# Comité Départemental de Cyclotourisme de l'Isère



## « Informations nutritionnelles » La teneur en sel (Chlorure de Sodium)



**Un gramme de sel contient 400 mg de sodium.**

**Il faut consommer entre 5 et 6 grammes de sel / jour, soit 2000 à 2400 mg de sodium.**

En France, les nutritionnistes dénoncent une surconsommation deux à trois fois supérieure à la normale : au moins 10 à 12 grammes par jour. Le sel serait responsable de plus de 75 000 accidents cardiovasculaires et de 25 000 morts chaque année en France.

**Attention au pain, aux plats et soupes préparés de façon industrielle !**

## « Informations nutritionnelles »

### La teneur en sel (Chlorure de Sodium)

Aliments	Teneur en sel
Pain	2,5-2,7 g /baguette
Céréales	1,0-1,1 g /100 g
Fromages	0,6-1,4 g /100 g
Charcuteries	0,9-2,0 g /100 g
Hamburgers	0,5-0,7 g /burger
Plats cuisinés	1,1-1,4 g /portion
Soupes	8-11 g /100 ml
Conserves	2-3 g /boite





## « Informations nutritionnelles » La teneur en sel (Chlorure de Sodium)

**Exemple : pain de mie du commerce = 1,4 g de sel pour  
100 g de produit fini !**

Valeurs énergétique et nutritionnelles moyennes pour 100 g :	
Valeur énergétique :	1208 kJ - 286 kcal
Valeurs nutritionnelles : Protéines 8 g - Glucides 50 g (dont sucres 5 g) - Lipides 6 g (dont acides gras saturés 0,6 g) - Fibres alimentaires 2,5 g - Sodium 0,55g (soit 1,4g de sel).	





**LES VITAMINES**

**BIEN ASSEZ**



# LES VITAMINES

**Apportées par une alimentation variée  
et riche en fruits et légumes.**

**Aucun supplément n'est  
nécessaire en France  
SAUF en VITAMINE D.**

# VITAMINE D

**La concentration sérique en vitamine D est un excellent biomarqueur de la santé des plus de 50 ans, un taux bas insuffisant étant associé à un surcroît de mortalité et à l'augmentation du risque d'atteintes métaboliques et cardiovasculaires, de certains cancers, d'infections, de pathologies inflammatoires ou auto-immunes, ainsi qu'à celui de fracture et de déclin cognitif.**

# LES VITAMINES

## VITAMINE D :

**Nous sommes tous carencés car il faudrait manger 20 boites de sardines par jour !**

**Une ampoule tous les 3 mois à demander à votre médecin.**



## LE CALCIUM

**FAITES VOTRE COMPTE !**





**Comité Départemental de  
Cyclotourisme de l'Isère**



# LE CALCIUM

**Calculez vos apports quotidiens !**

**Facile sur le site :**

**<http://www.grio.org/calcul-apport-calcique-quotidien.php>**

Centre hospitalier Universitaire d'AMIENS

# LE CALCIUM

## Calcium et Eaux minérales



L'eau minérale peut être une importante source de calcium

Eaux plates	
Hépar	555
Courmayeur	533
Contrexéville	486
Wattwiller	288
Vittel	202
Évian	78
Volvic	12
Eaux gazeuses	
Contrex Fines Bulles	486
Chateldon	383
Rozana	301
Salvetat	253
Quézac	241
Badoit	190
San Pellegrino	185
Perrier	149
Vichy Celestin	103
Saint Yorre	90

Teneur en calcium en mg par litre  
Les produits indiqués sont fournis à titre d'exemple

## Quelques règles à respecter

1. Variez votre alimentation
2. Consommez un produit laitier par repas
3. Pensez à boire régulièrement sans attendre d'avoir soif
4. Lorsque vous surveillez votre poids, préférez les aliments à faible teneur en matières grasses, ils contiennent autant de calcium
5. Consommez des protéines elles aident à fixer le calcium
6. La vitamine D favorise l'absorption du calcium par l'organisme

## Une alimentation équilibrée et riche en calcium pour des os plus solides



**Calcium**  
**Votre objectif :**  
**1200 mg par jour**

# LE CALCIUM

## Calcium et Fruits et Légumes



Les légumes et les fruits, peu riches en calcium, mais indispensables pour les vitamines, les minéraux et les fibres, doivent être consommés régulièrement.

Épinards (150g)	168
Brocolis (150g)	114
Haricots blancs cuits (150g)	90
Cresson (50g)	79
Farine de soja (50g)	77
Amandes sèches (30g)	75
Figues sèches (3 = 40g)	64
Haricots verts (150g)	60
Orange (1 = 130g)	52

Teneur moyenne en calcium en mg

## Calcium et Produits laitiers



La consommation quotidienne de produits laitiers, en quantité suffisante, permet d'assurer la couverture des besoins calciques.

Emmental (30g)	356
Beaufort (30g)	312
Cantal (30g)	291
1 yaourt lait entier nature	189
1 yaourt 0% de MG nature	188
1 yaourt lait entier aux fruits	162
Fromage blanc à 0% (100g)	126
Fromage blanc à 30% (100g)	115
Lait demi écrémé (100ml)	114

Teneur moyenne en calcium en mg

## Calcium et Aliments riches en protéines



L'apport de protéines est indispensable pour préserver la force musculaire et pour les os.

Sardines à l'huile* (100g)	400
Anchois à l'huile* (100g)	200
Coquilles St Jacques (100g)	120
Crevettes cuites (100g)	115
Truite (150g)	105
Moules cuites (100g)	100
Sole (100g)	100
Omelette nature* (150g)	120
Pain de mie (100g)	100

Teneur moyenne en calcium en mg

\*Aliment riche en vitamine D

**Le calcium est naturellement présent dans de nombreux aliments  
Une alimentation variée permet de couvrir vos besoins en calcium de 1200 mg par jour**

# De la couleur et des saveurs pour croquer la vie

## Le top 10 des aliments protecteurs de la santé :

Des choux, des brocolis

Des tomates

Des agrumes

Des fruits rouges

Une bouteille d'huile colza -olive biologique première pression à froid

Du poisson gras : sardines, maquereaux, thon, saumon

Un paquet de thé vert

Du chocolat noir

Du gingembre

Un petit sachet de curcuma





## LE VIN

# CONTRE LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES



## LE VIN CONTRE LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Les vins, surtout les rouges, contiennent du resvératrol, un flavonoïde libéré lors de la fermentation. C'est un remarquable antioxydant auquel on attribue des bienfaits sur le système cardiovasculaire. Les vins les plus riches en resvératrol sont ceux élevés dans les régions fraîches et humides comme la Bourgogne. Et plus il est rouge et jeune, plus il en contient.

Le Pr Serge Renaud et ses collègues de l'hôpital Emile -Roux à Limeil -Brevannes (Val de Marne) ont mené une étude publiée dans l'American Journal of Clinic Nutrition. Il s'agissait d'analyser des informations recueillies auprès de 36 583 hommes suivis durant treize à vingt et un ans. Ces données montraient l'évolution de l'état de santé par rapport à la consommation de vin.

Résultat : les consommateurs modérés (moins de 60 g d'alcool par jour, qui ne boivent pas de bière), et dont la tension systolique (le premier chiffre) est de 16 en moyenne ont un risque de mortalité diminué de 23%. Le chiffre passe à 27 % pour ceux ayant une tension de 14, et à 37 % avec 12 de tension.

**Pour les « gros » consommateurs, les effets bénéfiques ne se font plus ressentir... !**

Sophie Lacoste TV SANTE – TV MAGAZINE \_ 7 au 13/12/2014



# Boire un verre d'alcool par jour est mauvais pour le cœur



**Boire un verre d'alcool par jour sous prétexte que c'est bon pour la santé n'est décidément plus une excuse valable !**

Après la découverte de ses effets cancérigènes, une étude internationale portant sur plus de 260000 participants révèle que **la consommation modérée d'alcool ne présente aucun effet protecteur pour le cœur, bien au contraire.**

Les chercheurs se sont intéressés aux individus intolérants (l'alcool rougeurs, picotements) et qui boivent donc de manière exceptionnelle.

Ils se révèlent être en meilleure santé (pression artérielle et poids moins élevés) notamment que des personnes ne buvant pourtant que deux verres d'alcool par semaine.

Même les petits buveurs gagneraient donc à réduire leur consommation d'alcool pour se protéger des maladies cardiovasculaires

***BMJ, juillet 2014\_Sciences & vie de septembre 2014***



# Calculer son alcoolémie

Sur le site : <http://www.stethonet.org/trucs/calcul.htm#not>

Boisson	Degré	Grammes
1 litre de bière ou de cidre	5 %	40 g
1 demi de bière (250 ml)	7 %	13 g
1 litre de vin	10%	80 g
1 bouteille de vin de 75 cl	10%	60g
1 verre de vin	10 %	8 g
1 verre de vin	12 %	9,6 g
1 bouteille de vin de 75 cl	12%	72g
1 litre d'apéritif	20 %	160 g
1 verre de 50 ml de Porto	20 %	9 g
1 litre d'eau de vie	40 %	320 g
1 verre de 40 ml de whisky	44 %	13,2 g
1 coupe de champagne	10 %	8 g





## EN PRATIQUE AVANT UNE RANDONNEE

– 3 à 4 jours avant une épreuve :

Le but est d'arriver le jour J avec un organisme reposé, « détoxiné », et un stock de glycogène maximum. On évitera donc digestion laborieuse et aliments riches en toxines.

Il est cependant trop tard pour faire des miracles et rattraper une éventuelle alimentation déséquilibrée, ainsi que pour perdre ou gagner du poids (fatigue).

Remarque : si quelques (!) kilos en trop sont souvent un handicap, pour une épreuve de longue distance comme le Paris Brest Paris ils peuvent aussi être une réserve énergétique fort intéressante, surtout vers la fin...

- Augmenter l'apport en glucides en privilégiant d'autant plus ceux à IG bas : féculents
- Choisir ceux que l'on digère le mieux, diminuer l'apport en fibres en cas d'intestins fragiles.
- De moins en moins de glucides à IG élevé, pour limiter les risques d'hypoglycémie réactive.
- Limiter progressivement les aliments gras et surtout les graisses cuites
- Limiter les viandes rouges, les plats en sauce longtemps mijotés (Bœuf Bourguignon...), les fromages bien faits, et tout ce qui vous « reste sur l'estomac »...
- Eviter toute innovation ou expérience alimentaire de dernière minute, du type « recette miracle » soufflée par un copain bien intentionné...

Voir Diaporama d'Isabelle Hild - Étudiante en BTS Diététique -



## Références bibliographiques



- Médecine du sport ( 6<sup>ème</sup> édition ) Masson . E. Brunet -Guedj B. Moyen J. Genéty
- Médecine du Cyclisme. Masson . H. Judet G. Porte
- Diaporama « Alimentation et Sport, quelques notions de base. Isabelle HILD, Étudiante en BTS Diététique Grenoble
- Pratique du cyclotourisme \_CNF\_ FFCT.
- Diététique gourmande. Les bons reflexes pour une alimentation équilibrée. Editions DANDLE, 2011
- L'excès de sel, rapport remis par Pierre Meneton (Inserm U 367) à l'Afssa (Agence française de sécurité sanitaire des aliments) en février 2000 et repris par le magazine Le Point du 15 février 2001.
- Apports Nutritionnels conseillés pour la population française, AFSSA, Editions Tec&Doc Lavoisier, 44,21 €uros.
- [http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/mag\\_2001/mag0330/nu\\_3744\\_sel\\_exces.htm](http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/mag_2001/mag0330/nu_3744_sel_exces.htm)
- Que choisir n °517 bis - sept 2013 p. 16 \_ Plats cuisinés. Trop de fausses promesses.
- Que choisir n °532 - janv. 2015 p. 152\_ Faut -il se méfier des faux sucres?
- Que choisir : <http://www.quechoisir.org/alimentation/securete-hygiene/etude-liste-des-additifs-alimentaires>
- Sites Internet : [http://www.sante.gouv.fr/htm/actu/34\\_010131.htm#nutrition](http://www.sante.gouv.fr/htm/actu/34_010131.htm#nutrition)  
[http://www.inpes.sante.fr/espace\\_nutrition/guide/presentation/presentation.asp](http://www.inpes.sante.fr/espace_nutrition/guide/presentation/presentation.asp)  
[http://m.costant.free.fr/cyclotourisme/ctg/page/menu\\_princ/rub\\_med.htm](http://m.costant.free.fr/cyclotourisme/ctg/page/menu_princ/rub_med.htm)  
<http://www.mutuellebleue.fr/actu-et-prevention/prevention-dossier-beurre-creme-margarines-huiles-et-autres-matieres-grasses-mode-d-emploi>



## Références bibliographiques



- [http://www.iedm.asso.fr/IMG/pdf/croqlavie\\_-04-2012-4.pdf](http://www.iedm.asso.fr/IMG/pdf/croqlavie_-04-2012-4.pdf) \_ Croquer la vie dans son assiette \_ Le panier anti -âge
- [http://www.iedm.asso.fr/IMG/pdf/CroquerLaVie\\_3.pdf](http://www.iedm.asso.fr/IMG/pdf/CroquerLaVie_3.pdf) \_ Prèvenir le cancer
- [http://www.grio.org/documents/depliants\\_-information-85-1387381164.pdf](http://www.grio.org/documents/depliants_-information-85-1387381164.pdf)

---

Diaporama réalisé par Michel COSTANTINI  
Médecin du Sport \_ Version 22/02/2015