

## Sports d'hiver : Et si on parlait aussi Santé et Nutrition ?



### Les 10 règles d'or pour des sports d'hiver réussis

- ▶ Se préparer quelques jours avant de partir aux sports d'hiver : marcher davantage, faire travailler ses articulations et s'efforcer de manger équilibré pour ne pas être exposé(e) à des déficiences nutritionnelles.
- ▶ Prendre son temps pour s'adapter aux nouvelles conditions de vie : ne pas faire de surmenage sportif, particulièrement redoutable le premier et le deuxième jour. En profiter à son rythme.
- ▶ Commencer la journée par un bon petit déjeuner complet avec pain ou céréales, lait ou yaourt, fruit et boisson ; ne pas partir sur les pistes le ventre quasiment vide.
- ▶ Ne pas hésiter à emmener avec soi une barre céréalière, en cas de petit creux sur les pistes car le froid donne faim.
- ▶ Penser à boire environ 2 litres d'eau par jour car le ski, les randonnées ou les raquettes augmentent les pertes d'eau par sudation ; boire bien avant de partir sur les pistes... pour skier léger !
- ▶ Ne pas boire d'alcool avant de s'élancer sur les pistes pour garder toute sa clairvoyance et la maîtrise de ses skis ; par ailleurs l'alcool ne réchauffe pas mais provoque au contraire de l'hypothermie, à moyen terme.
- ▶ Eviter de manger trop gras, trop sucré et donc trop calorique au repas du déjeuner, avant de reprendre le ski ou les raquettes. C'est un conseil utile pour garder les jambes solides.
- ▶ Donner la priorité aux aliments riches en glucides comme le pain, les féculents et les produits sucrés car les sucres sont le carburant essentiel et privilégié des muscles.
- ▶ Ne pas penser que les sports d'hiver fassent maigrir ; certes, en général ils entraînent une dépense calorique supplémentaire de 300 à 400 Kcal par jour, mais cette dépense est compensée par des plats spontanément plus caloriques.
- ▶ Un plat calorique appelle un dessert léger tel un yaourt et des fruits ; ils apportent des vitamines nécessaires au tonus.