

# Régime alimentaire

## ANTI-FATIGUE

Pour éviter le coup de barre, il faut faire le plein d'énergie avant l'effort ! Pour cela, pas de secret : il faut penser **sucres lents**. C'est le carburant du footballeur ! Ces sucres vont permettre à l'organisme de stocker des réserves directement utilisables pendant le match. Pâtes, riz, pomme de terre, pain... doivent donc impérativement figurer au menu.

Attention : prenez votre dernier repas au moins trois heures avant l'épreuve. Sinon, l'énergie utilisée pour digérer risque de vous faire défaut sur le terrain...

Durant l'effort, ce sont les **sucres rapides** qui vous redonneront un coup de fouet en cas de baisse de régime (barres céréalières, fruits secs...).



## LE FER

Le fer est un élément incontournable pour garder la forme et éviter les contre-performances. Du point de vue de la couverture des besoins, la **viande**, et notamment la viande rouge, est la source la plus intéressante: elle contient la forme de fer la mieux absorbée par l'organisme.

Il faut également **consommer des vitamines** (C par exemple) qui facilitent l'assimilation de ce minéral. Alors n'oubliez pas les fruits et légumes.

## ANTI-CASSE

- **Pour les muscles :**

De la viande, du poisson et des oeufs, riches en protéines pour aider à l'entretien des muscles.

- **Pour les os :**

Des produits laitiers à chaque repas pour un apport suffisant en calcium et en protéines. Ne pas oublier la vitamine D, essentielle pour les os. Elle se cache notamment dans les œufs et le beurre.

- **Pour tout l'organisme :**

Des fruits et des légumes, qui apportent les fibres, les vitamines et minéraux essentiels pour maintenir son corps au top.