

Bien manger pour réussir

Une bonne alimentation toute l'année

Pour réussir une bonne saison de football, bien manger est essentiel. Bien sûr, les apports énergétiques doivent constituer une part importante des repas. Il faut privilégier :

- Les sucres complexes (ou lents) : les pâtes, le riz, le pain ou les pommes de terre.
- Une alimentation variée : des fruits et légumes pour les vitamines et les minéraux; de la viande ou du poisson pour les apports en protéines (indispensables pour les muscles) et en fer ainsi que des produits laitiers pour le calcium...

Durant toute la saison, il est indispensable de choisir des menus qui incluent tous les groupes d'aliments!



Garder le bon rythme

- Il est préférable de prendre votre repas environ trois heures avant l'activité physique, afin d'éviter les efforts en pleine digestion.
- Le temps d'ingestion est également important : il faut que le repas dure environ 40 minutes.
- Si l'activité physique se déroule le soir, pensez au goûter, vers 16h (fruit, produit laitier, céréale).
- Habituez-vous à boire régulièrement au cours de la journée, et non uniquement lors des matchs.

Savoir « suivre les saisons »

- L'été, il est essentiel de boire beaucoup d'eau. Surtout, il ne faut pas attendre d'avoir soif pour se réhydrater, buvez régulièrement.
- L'hiver ne doit pas être un prétexte pour manger plus. Notre corps aura naturellement tendance à consommer davantage de sucres complexes, inutile donc d'en rajouter !
- Gardez une alimentation variée (fruits et légumes!) et évitez les excès durant l'intersaison. Prendre un ou deux kilos pendant les vacances est toutefois raisonnable!