



PASS POUR TOUS

MON PASS SPORT SANTÉ

LES BIENFAITS DU SPORT
SUR VOTRE SANTÉ

MON PASS SPORT SANTÉ

LES BIENFAITS DU SPORT **SUR LA SANTÉ**

SOMMAIRE

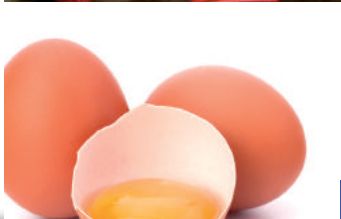
LA SANTÉ EN BOUGEANT P 3

7 BONNES RAISONS DE SE METTRE AU SPORT	P 4/5
TEST : BOUGEZ-VOUS ASSEZ ?	P 8/9
À CHACUN SON SPORT !	P 10
QUELQUES ACTIVITÉS SPORTIVES ACCESSIBLES EN AUTONOMIE	P 14/15
SPORTS DE NATURE : DES CENTAINES DE SITES ET D'ASSOCIATIONS POUR BOUGER PRÈS DE CHEZ VOUS	P 16/17
QUELQUES ACTIVITÉS DE PLEIN AIR RECOMMANDÉES	P 18/19

LA SANTÉ EN MANGEANT P 20

LES CONSEILS DE BÉRENGÈRE CHEZE, DIÉTÉTICIENNE AU DÉPARTEMENT DE L'ISÈRE	P 21
QUE METTRE DANS SON ASSIETTE ?	P 22/23
LES RECETTES SANTÉ	P 25
L'ALIMENTATION DU SPORTIF	P 28
POURQUOI ET COMMENT BIEN S'ALIMENTER / S'HYDRATER ?	P 29
COMMENT BRÛLENT LES CALORIES ?	P 30

POUR ALLER PLUS LOIN P 31



LA SANTÉ EN BOUGEANT

Terre de champions et d'olympisme, l'Isère est sportive par nature avec une longue tradition et quelques 3000 associations et clubs sportifs. Ses reliefs variés, ses 9000 km de sentiers de randonnée balisés et ses vastes espaces naturels font de notre département une vraie salle de sport à ciel ouvert !

Pourtant, les Isérois comme les autres sont gagnés par les méfaits de la sédentarité, deuxième cause de mortalité en France. La faute à nos modes de vie toujours plus stressants et ultra connectés. On passe aujourd'hui cinq heures par jour devant les écrans contre trois heures il y a dix ans. Et nos enfants selon une étude récente auraient perdu près de 25 % de leurs capacités cardio-vasculaires en 40 ans ! Moins d'une personne sur deux respecte les 60 minutes d'activité physique quotidienne (ou les 10 000 pas !) recommandés par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

Même si vous n'êtes pas sportif, ce Pass Sport santé va vous aider à prendre de bonnes résolutions et à vous remettre en mouvement ! Et si vous êtes accro à l'écran, le Département vous invite à télécharger son application «Spot Isère» et à vous plonger dans l'une de ses vidéos immersives en 3D au cœur de nos sites naturels : de quoi vous donner des fourmis dans les jambes. À fond la forme !



7 bonnes raisons de se mettre au sport



Ça booste le cerveau

La pratique sportive améliore les performances cognitives : mémoire, langage, apprentissage, attention... C'est une prévention efficace contre le vieillissement neuromusculaire et l'apparition de maladies nerveuses dégénératives ou mentales.



Ça améliore l'endurance

Grâce à une activité physique régulière, le volume d'air inspiré est de plus en plus grand (la capacité pulmonaire s'améliore), les muscles et le cœur sont mieux oxygénés : on gagne en endurance et on peine moins à l'effort.



Ça renforce le système immunitaire

Le fait de bouger régulièrement retarde la survenue de maladies chroniques (diabète de type 2), de cancers (côlon, sein) et de maladies dégénératives (Alzheimer, Parkinson)...



C'est bon pour le cœur

Lorsque nous réalisons un effort physique, nous sollicitons et tonifions notre cœur. Grâce à un cœur plus fort et plus endurant, nous réduisons le risque d'accident cardiaque par deux. Le système cardiovasculaire bien irrigué permet aussi de faire baisser la tension artérielle.



C'est bon pour les os

Dès l'âge de 25 ans, nous perdons en moyenne 1% de masse d'os tous les ans ! Cette perte s'accroît vers la cinquantaine, particulièrement chez les femmes à la ménopause : gare à l'ostéoporose. L'activité physique permet de densifier les os, qui sont donc moins fragiles en cas de chute.



Ça aide à contrôler son poids

Associée à une alimentation équilibrée, une activité physique sur la durée contribue à réguler le poids. La dépense en calories d'un corps musclé étant naturellement plus élevée, on brûle plus de calories même au repos !



C'est bon pour les articulations

Les muscles sont plus toniques et le squelette mieux gainé : on se tient mieux, on gagne en équilibre et les articulations s'assouplissent. On a donc moins mal au dos et moins de douleurs ou d'arthrose !

© B. Fouquet - 06 76 17 79 28

UNE ACTIVITÉ SPORTIVE RÉGULIÈRE, C'EST BON POUR LE CORPS MAIS AUSSI POUR LE MORAL ET LE BIEN-ÊTRE

→ Un anti-stress naturel

Lors d'un effort physique, le cerveau libère une hormone de bien-être appelée endorphine qui a un effet direct sur la diminution du stress et de l'anxiété. A l'issue d'une activité sportive, bien que fatigué, on se sent détendu et de meilleure humeur.

→ Un cadre propice pour créer du lien

En bonne forme physique, relaxé, on se sent mieux et on gagne en estime de soi. Des atouts pour s'ouvrir aux autres et nouer des relations.

→ Un sommeil réparateur

Une activité sportive d'intensité moyenne et d'endurance, en début de journée, améliore la qualité du sommeil. A contrario toutefois une pratique intensive en fin de journée peut retarder l'endormissement !



QUELS SONT LES PREMIERS BIENFAITS DU SPORT AU QUOTIDIEN ?



→ Emilien PRADAL, Entente

Athlétique de Grenoble, Sprinter niveau inter-régional (60m, 200m, 400m)

"La pratique quotidienne permet de relâcher la pression accumulée dans la journée, on pense à autre chose. On se dépense physiquement, tout en travaillant ses capacités mentales et motrices."



→ Mathieu THEYSSIER, Responsable U17, Educateur U17 Honneur,

Football Club Bourgoin-Jallieu,

"Le sport permet de se maintenir en bonne condition physique et donc en bonne santé. C'est également un bon moyen de se sortir du rythme quotidien qui est de plus en plus facteur de stress et d'anxiété chez de nombreuses personnes."



→ Philippine MIAS,

joueuse FCG AMAZONES, sélectionnée en Équipe de France U20

"Le sport apporte un équilibre, il a des bienfaits physiques mais participe aussi à développer la confiance en soi ou de réduire le stress."



TEST : BOUGEZ-VOUS ASSEZ ?

1 AU TRAVAIL, VOUS AVEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE :

- Légère (1 point)
- Modérée (2 points)
- Moyenne (3 points)
- Intense (4 points)
- Très intense (5 points)

2 EN DEHORS DU TRAVAIL, COMBIEN DE TEMPS CONSACREZ-VOUS CHAQUE SEMAINE AU BRICOLAGE, JARDINAGE, MÉNAGE ... :

- Moins de 2h (1 point)
- 3 à 4h (2 points)
- 5 à 6h (3 points)
- 7 à 9h (4 points)
- 10h et plus (5 points)

3 COMBIEN DE MINUTES PAR JOUR CONSACREZ-VOUS À LA MARCHÉ ?

- Moins de 15 min (1 point)
- De 15 à 30 min (2 points)
- De 30 à 45 min (3 points)
- De 45 min à 1h (4 points)
- Plus d'1h (5 points)

4 COMBIEN D'ÉTAGES MONTEZ-VOUS EN MOYENNE À PIED CHAQUE JOUR (EN CUMULÉ) ?

- Moins de 2 (1 point)
- De 3 à 5 (2 points)
- De 6 à 10 (3 points)
- De 11 à 15 (4 points)
- 16 et plus (5 points)

5 PRATIQUEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT UNE OU PLUSIEURS ACTIVITÉS SPORTIVES ?

- Non (1 point)
- Oui (5 points)

SI OUI, À QUELLE FRÉQUENCE ?

- 1 fois par semaine (2 points)
- 2 fois par semaine (3 points)
- 3 fois par semaine (4 points)
- 4 fois par semaine et plus (5 points)

QUEL TEMPS CONSACREZ-VOUS EN MOYENNE À CHAQUE SÉANCE ?

- Moins de 15 min (1 point)
- Entre 15 et 30 min (2 points)
- Entre 30 et 45 min (3 points)
- Entre 45 min et 1h (4 points)
- Plus d'1h (5 points)

COMMENT PERCEVEZ-VOUS VOTRE EFFORT ?

- Très facile (1 point) → Facile (2 points)
- Modéré (3 points) → Difficile (4 points)
- Très difficile (5 points)

VOTRE PROFIL (À DÉCOUVRIR PAGE 10 À 12)

MOINS DE 16 POINTS : **VOUS ÊTES SÉDENTAIRE.** Essayez d'augmenter votre quantité d'activité physique quotidienne, vous en ressentirez les bienfaits au bout de quelques semaines seulement !

ENTRE 16 ET 32 POINTS : **VOUS ÊTES ACTIF(VE) !** Continuez pour garder les bénéfices acquis !

PLUS DE 32 POINTS : **VOUS ÊTES SPORTIF(VE), BRAVO !** Pensez à varier les activités et à vous accorder du repos.

À CHACUN SON SPORT !

Pratiqué en loisir ou en compétition, dans une recherche de bien-être ou de performance personnelle, de manière autonome ou au sein d'une association, le sport revêt des formes très variées. À vous de trouver l'activité qui vous correspond : l'important c'est d'y prendre plaisir !

SI VOUS ÊTES SÉDENTAIRE

LE SPORT, JE N'AIME PAS ÇA, CE N'EST PAS POUR MOI !

Pour vous, le sport est associé à l'effort, vous n'aimez pas ça, et c'est votre droit ! Pour améliorer petit à petit votre condition physique sans peine, fixez-vous des objectifs réalistes mais motivants.

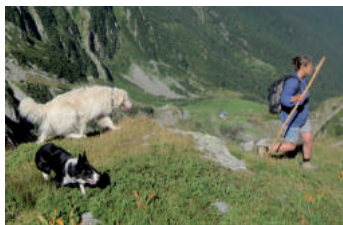
1 **DIX MINUTES PAR JOUR C'EST SUFFISANT POUR COMMENCER !**

2 **PRENDRE SYSTÉMATIQUEMENT L'ESCALIER**, plutôt que l'ascenseur ou les escalators : ça tonifie les muscles des jambes et permet d'augmenter le rythme cardiaque.

3 **RESTER DEBOUT DANS LES TRANSPORTS COLLECTIFS**, et descendre un ou deux arrêts plus tôt pour augmenter le temps de marche et vous aérer l'esprit.

4 **SE DÉPLACER À VÉLO** fait travailler l'endurance et sollicite tous les muscles du corps.

5 **FAIRE SES COURSES, LE MÉNAGE, LE JARDIN, BRICOLER** : c'est utile et c'est bon pour la silhouette. On tonifie les muscles des bras et du dos.



SI VOUS ÊTES ACTIF

« JE SOUHAITERAIS PRATIQUER PLUS RÉGULIÈREMENT UNE ACTIVITÉ SPORTIVE
MAIS JE VOUDRAIS COMMENCER EN DOUCEUR »

1 **POUR DÉBUTER UNE ACTIVITÉ**, l'idéal est d'inscrire sa pratique sur la durée, afin d'en ressentir petit à petit tous les bienfaits.

2 **DEMANDEZ L'AVIS DE VOTRE MÉDECIN** qui saura vous conseiller une activité adaptée à vos conditions cardio-respiratoires, articulaires et morphologiques.

3 **UN BILAN EST RECOMMANDÉ** dès 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes et pour toute personne prenant des médicaments pour le cœur, l'hypertension, le cholestérol ou le diabète.

→ LES 7 CONSEILS DU COACH :

- 1 *Prévoir des séances de 30 minutes minimum*
- 2 *Adapter sa tenue vestimentaire*
- 3 *Respecter 15 à 20 minutes d'échauffement avant l'effort et 10 minutes d'étirement à la fin pour éviter les courbatures (attention toutefois à ne jamais étirer un muscle lésé)*
- 4 *Boire de l'eau toutes les 30 minutes (une gorgée suffit) et bien s'hydrater après l'effort*
- 5 *Pas de sport intense en cas de fièvre ou dans les huit jours suivant un épisode grippal*
- 6 *Éviter les efforts intenses durant les pics de température (froid et chaud) et de pollution.*
- 7 *Pas d'alcool ni de tabac une heure avant et deux heures après la séance.*

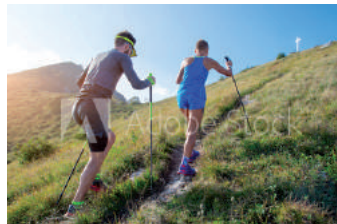
SI VOUS ÊTES SPORTIF

« JE PRATIQUE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE RÉGULIÈRE
ET J'AIMERAI ÊTRE ACCOMPAGNÉ POUR AMÉLIORER MES
PERFORMANCES. »

1 Pour commencer, **VÉRIFIEZ VOTRE RYTHME CARDIAQUE MAXIMALE (FCM)**. C'est le rythme auquel doit idéalement battre votre cœur pour pratiquer sans risque durant l'effort. Le FCM diminue en général avec l'âge. Pour le calculer, la méthode la plus simple est de soustraire au chiffre 220 votre âge. Si vous avez 35 ans, cela vous fait $220 - 35 = 185$.

Vous pouvez ensuite **APPLIQUER LE POURCENTAGE D'EFFORT SOUHAITÉ** (ex : $185 \times 85\% = 157$ puls). Si vous souhaitez vous entraîner à 85%, vous travaillerez donc dans la zone autour de 157 (entre 155 et 159).

2 **PRATIQUEZ AU SEIN D'UNE ASSOCIATION SPORTIVE** qui vous offrira un accompagnement diplômé et personnalisé. Les groupes de pratiquants sont formés en fonction du niveau de chacun et de ses objectifs sportifs ou de bien-être. Une structure associative permet d'accéder à des équipements et à un encadrement de qualité.



POURQUOI PRATIQUER AU SEIN D'UNE ASSOCIATION ?



→ **Philippine
MIAS,**
joueuse FCG
sélectionnée
en Équipe de France U20

"On est suivi par des personnes compétentes. En s'inscrivant dans une association on est aussi amené à être régulier dans nos entraînements. On sait qu'on pourra retrouver des amis et faire de nouvelles connaissances. Aller faire un footing seule est moins fun que d'y aller en groupe et pour ma part moins motivant."



→ **Norman
VILARDELL,**
Préparateur
Physique,
Association
des Brûleurs
de Loups

"Principalement pour deux bonnes raisons : la première pour être encadré par un professionnel qui adaptera votre séance en fonction de votre niveau et de votre état de santé ; la deuxième pour le lien social et la motivation de pratiquer en groupe."



QUELQUES ACTIVITÉS SPORTIVES ACCESSIBLES EN AUTONOMIE

➊ **LA MARCHÉ** est l'activité la plus simple et accessible pour entretenir une bonne condition physique au quotidien. Marcher rapidement pendant 1 heure est plus bénéfique et plus doux pour le squelette que 30 minutes de course à pied.

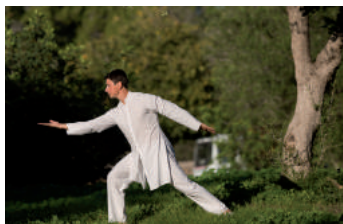
➋ **LA COURSE À PIED** fait travailler le cœur et l'endurance. Choisissez des chaussures adaptées et préférez les sols souples en espace naturel, pour préserver les articulations. Les petits chocs provoqués par la course permettent de lutter efficacement contre l'ostéoporose. Commencez par des petites distances et surveillez votre fréquence cardiaque, à l'aide d'un bracelet connecté par exemple.

➌ **LE YOGA** tonifie les organes internes et assouplit les articulations. Certaines positions soulagent les douleurs, celles du dos en particulier. Le yoga facilite le contrôle des émotions (techniques de respiration).

➍ **LE TAI CHI CHUAN** est un art martial chinois qui permet de travailler en douceur le tonus musculaire, la souplesse, l'équilibre et la coordination. Cette activité est adaptée aux personnes âgées ou convalescentes est recommandée pour la prévention des chutes.

➎ **LA NATATION** développe l'endurance et la coordination des mouvements. Dans la piscine, le corps ne pèse plus qu'un dixième de son poids et les articulations sont protégées : les muscles peuvent travailler en toute sécurité. En aquagym, le travail musculaire est plus intense que dans une salle de gym, mais vous ne vous en rendez pas compte !

➏ **LE CYCLISME** fait travailler le cœur sans traumatiser les articulations. Avec le développement des pistes cyclables et l'arrivée du vélo à assistance électrique, il est praticable par tous, partout !



➐ **LA CORDE À SAUTER** pour les personnes qui n'ont pas de problème articulaire, c'est l'alliée d'un entraînement « cardio » efficace. Commencez par des séquences très courtes (30 sec. à 1 min.) entrecoupées de temps de marche. Cette activité qui sollicite tous les muscles, tonifie le corps et prévient l'ostéoporose.

➑ **LES SPORTS DE GLISSE.** Ski de fond, snowboard, skate, ou stand up paddle sont des sports complets qui sollicitent tous les muscles (jambes, abdominaux, bras...) et fortifient le cœur. Consommant énormément d'énergie, ils sont bons pour la ligne !



© Urope

POURQUOI BIEN S'ÉCHAUFFER AVANT ET S'ÉTIRER APRÈS L'EFFORT ?

LA PAROLE AUX SPÉCIALISTES



→ **Corentin
PARMENTELAT,**
éducateur au Football
Club de Bourgoin-Jallieu.

"L'échauffement est nécessaire car le cœur et les muscles ne peuvent pas être soumis à un effort intense à froid sans être exposés à des risques de blessures. Quant à l'étirement, il sert à limiter les courbatures et à gagner en souplesse : ce qui améliore la performance sportive et tonifie pour la vie de tous les jours."



→ **Louis
CONCHON,**
préparateur
physique
du Grenoble
Tennis club.

"L'échauffement permet de se concentrer avant l'effort. Il a également des vertus de récupération : plus l'organisme est préparé à l'effort plus la fatigue engendrée est faible. Le rendement est aussi nettement plus élevé après un échauffement sérieux."



SPORTS DE NATURE : DES CENTAINES DE PRÈS DE CHEZ VOUS

Faire de l'exercice en plein air, au contact de la nature, c'est encore mieux qu'à l'intérieur pour faire le plein d'oxygène, de vitamine D et de bonne humeur.

En Isère, même si l'on habite en ville, la verdure n'est jamais bien loin et de nombreux sites aménagés (voies vertes, parcours de trail, sentiers de randonnée, skate-parks, via ferrata...) vous attendent !

Pour vous aider à choisir l'activité qui vous convient près de chez vous, le Département a créé Isère Outdoor et Spot Isère : deux applications à télécharger pour vous guider dans toutes vos sorties sportives.

→ 1. Isère Outdoor : une cartographique interactive

Elle répertorie près de 400 sites de loisirs de nature partout en Isère, avec des topoguides à télécharger gratuitement (accessibles sur internet via :

<https://carto.isere.fr/isere-outdoor>).

→ 2. Spotisère : application sport-santé

Déjà plus de 300 associations sportives et 1000 activités (football, course à pied, escalade, natation, randonnée, yoga...) y sont référencées partout en Isère pour tous les goûts.

NOUVEAU : POUR DÉCOUVRIR OU REPREDRE UNE ACTIVITÉ, une quinzaine d'associations partenaires du Département vous proposent sur Spotisère/Sport santé un COACHING PERSONNALISÉ À TARIF RÉDUIT, avec un bilan et un suivi d'une durée de 1 à 4 mois. Un bracelet connecté, (prêté par le Département via l'association) vous permettra de mesurer vos progrès. Tennis, aviron, marche nordique, cyclisme, taekwondo, football américain... vous avez le choix !

Liste actualisée des associations partenaires sur l'application SPOTISÈRE (Sport santé) et sur isere.fr



SITES ET D'ASSOCIATIONS POUR BOUGER

ZOOM

DE L'ÉCRAN À LA RÉALITÉ

Vous avez toujours rêvé de plonger dans les gouffres du Vercors, de dévaler l'Isère en kayak ou de goûter aux vertiges de la via ferrata sans oser vous y aventurer ? Le Département vous invite à découvrir toutes ces activités et des sites naturels spectaculaires en immersion totale avec des vidéos à 360° en réalité virtuelle. Kayak sur le Vénéon, Via ferrata à Chamrousse, Spéléologie et VTT dans le Vercors, Hockey sur glace à Vaujany, Ski cross aux 7 Laux et bientôt parapente dans le Trièves ! Ces activités fortes en sensations peuvent tous être pratiqués en Isère, librement ou avec un encadrement adapté.

Ces vidéos 360° sont visibles sur la chaîne Youtube du Département (playlist sport-réalité virtuelle) ou sur son stand « Sport santé », présent lors de nombreuses manifestations sportives ou culturelles sur le territoire isérois ou sur demande, dans les collèges et au sein des entreprises.

Renseignements : www.isere.fr/contact



QUELQUES ACTIVITÉS DE PLEIN AIR RECOMMANDÉES

1 LA MARCHÉ NORDIQUE : marcher en ville à un bon pas, c'est bon pour le cœur, les articulations, le stress... En altitude, ces effets sont décuplés. Prenez deux bâtons qui propulsent le corps en avant et répartissent l'effort, et la dépense énergétique sera jusqu'à 40 % supérieure à une marche classique ! La marche nordique renforce vos fonctions cardiaques, respiratoires et cérébrales en faisant travailler chaque muscle en finesse. De quoi vous sculpter un corps de rêve !

Il existe 9000 km de sentiers balisés pour randonner en Isère. Ceux de faible dénivelé sont propices à la marche nordique.

A NOTER : l'Euronordicwalk, le plus grand rassemblement européen de la marche nordique, est organisé chaque année en juin dans le Vercors.

2 LE TRAIL (OU COURSE EN MONTAGNE) : comme tous les sports d'endurance, le trail renforce durablement le système cardio-vasculaire et la capacité respiratoire. En montagne, par rapport au bitume, vos articulations sont mieux préservées et la masse musculaire se développe plus rapidement : le pied ne se posant jamais de la même façon, tous les muscles sont sollicités. Et rien de tel que de respirer l'air de la montagne !

En Isère, il existe aujourd'hui 6 stations et 92 parcours de trail recensés dans tous les massifs. Le département compte par ailleurs de très nombreuses courses de trail emblématiques : l'UT4M, L'Echappée Belle, le Trail des passerelles, ou encore la Course de la Résistance, organisée par le Département le 8 mai.

Un plan trail, mené par le Département - en collaboration avec la Fédération française d'athlétisme, le ministère des sports et l'AFNOR - devrait permettre l'émergence de nouveaux parcours.



3 LE SKI NORDIQUE : praticable à tout âge, il est bénéfique pour le cœur, la circulation sanguine, les poumons, les muscles, les articulations et développe la coordination. Entre 1 000 et 1 500 m d'altitude, il n'y a pas de raréfaction de l'oxygène ni de contre-indications. Et quel bonheur de glisser au calme dans des espaces vierges !

L'Isère, et notamment le Vercors, sont l'eldorado du ski nordique avec 30 sites de fond et 1200 km de pistes balisées et des courses emblématiques comme la Foulée blanche ou la TransVercors. Prenez quelques cours pour apprendre les bases techniques : vous aurez bien plus de plaisir.

5 LES RAQUETTES À NEIGE : une variante du ski nordique (mêmes bénéfices santé).

L'Isère propose 150 itinéraires dans 21 stations sur 5 massifs (Belledonne, Chartreuse, Oisans, Sud-Isère, Vercors) avec un balisage uniformisé, pour faciliter la découverte (plans en téléchargement gratuit sur Isère Outdoor)

6 LA VIA FERRATA : pas besoin de talents d'alpiniste pour goûter les joies de cette randonnée verticale en paroi qui sollicite l'ensemble du corps en développant l'équilibre et la confiance en soi. Casqué et assuré grâce à une longe spéciale, vous n'avez plus qu'à vous laisser griser à chaque mètre parcouru par la beauté des paysages...

En Isère, vous avez au moins 17 parcours de via ferrata dont un en pleine ville, à la Bastille de Grenoble : unique en France !

7 LA COURSE D'ORIENTATION : à pratiquer en famille, entre amis ou en compétition, elle fait travailler à la fois la tête et les jambes de façon ludique !

En Isère, 12 sites permanents et plus de 40 parcours offrent des thématiques variées : patrimoine, VTT, trail, disc golf (infos et plaquettes à retrouver gratuitement sur Isère Outdoor ou dans les offices de tourisme).

LA SANTÉ EN MANGEANT

Il n'est pas toujours aisé de trouver le temps de cuisiner et d'équilibrer ses repas : les plats cuisinés des supermarchés atterrissent régulièrement dans notre panier par facilité. Pourtant, on le sait, la santé c'est bien bouger **ET** bien manger.

Mais qu'est-ce que « bien manger » ?

LES CONSEILS DE BÉRENGÈRE CHEZE, DIÉTÉTICIENNE AU DÉPARTEMENT DE L'ISÈRE



© F. Pattou

Quelles sont les clés d'une alimentation équilibrée ?

→ Bien manger c'est choisir son carburant alimentaire en qualité et en quantité. Écoutez votre faim, mangez de tout, variez vos menus. Avoir un bon rythme est indispensable : le corps fonctionne mieux avec des repères. Bien boire est aussi essentiel : l'organisme a besoin d'un litre à un litre et demi d'eau par jour.

Y a-t-il des aliments à éviter ?

→ Chaque aliment a des vertus, excepté les produits transformés issus de l'industrie agro-alimentaire souvent très sucrés, salés, gras. Consommez des aliments simples, non raffinés.



LE BON RYTHME ALIMENTAIRE :

❶ **PETIT DÉJEUNER** : après une nuit de jeûne, il doit être énergétique et hydratant avec une boisson (thé, café, ou eau fraîche), un aliment céréalier (pain complet idéalement ou céréales non sucrées), un produit laitier (lait, yaourt nature ou fromage), un fruit ou compote ou jus d'orange pressé. On peut l'agrémenter de miel, confiture ou beurre.

❷ **DÉJEUNER** : il doit être équilibré et assez consistant pour éviter de grignoter dans l'après-midi. Vous pouvez combiner des légumes cuits ou crus, avec des protéines (viande, poisson ou œufs) et des féculents (pâtes, riz, semoule, pomme de terre, pain...). Terminez par un laitage ou une portion de fromage, un fruit, et bien sûr de l'eau à volonté.

❸ **COLLATION (SI BESOIN)** : évitez les viennoiseries. Optez pour un ou deux aliments (yaourt, fruit de saison, biscuit aux céréales...)

❹ **DÎNER** : plus léger que le déjeuner, il doit contenir des légumes cuits ou crus avec un peu de viande (blanche de préférence) ou du poisson, des féculents, sans oublier un produit laitier et un fruit. Privilégiez les plats de saison : potage l'hiver, ou assiette fraîcheur l'été (salade composée, melon...).

QUE METTRE DANS SON ASSIETTE ? LES BESOINS AU QUOTIDIEN

GLUCIDES COMPLEXES :
pâtes, riz, semoule, flocons
d'avoine, pommes de terre,
pain...

VITAMINES ET FIBRES :
fruits et légumes



PROTÉINES ANIMALES :
viande, poisson, œufs

LIPIDES : huiles, beurre, crème...

CHOISISSEZ LES BONS ALIMENTS *

PAINS, CÉRÉALES, LÉGUMES SECS, FÉCULENTS : préférez-les à base de farine complète ou bis. Les pâtes « al dente », sont intéressantes pour leur faible indice glycémique. **À chaque repas.**
RÔLE : ÉNERGIE LENTE.

FRUITS ET LÉGUMES FRAIS : choisissez-les frais et de saison, ils auront plus de vitamines (n'ayant pas séjourné au frigo). Crus, cuits (de préférence au wok), nature ou même surgelés ou en conserve, ils apportent fibres, vitamines et sels minéraux. **Au moins cinq par jour.**
RÔLE : ÉLIMINATION INTESTINALE (LÉGUMES CRUS) ET ANTIOXYDANT.

VIANDES, POISSONS, ŒUFS : la viande rouge apporte du fer et évite l'anémie. La viande blanche contient aussi de bonnes protéines. Limiter les préparations frites et panées. Les poissons gras (saumon, sardines, maquereaux) sont riches en oméga 3. Quant aux œufs, source de protéines et bon marché, n'hésitez pas à en consommer régulièrement. **Une à deux fois par jour.**

RÔLE : CONSTRUCTION DU TISSU, CROISSANCE, ENTRETIEN.

PRODUITS LAITIERS : évitez les fromages à tartiner, très gras et salés et pauvres en calcium. Les fromages à pâte dure (tomme, gruyère) sont les plus riches en calcium, mais aussi en graisses donc mieux vaut varier. **Quantité : trois par jour.**

RÔLE : CONSTRUCTION DE SQUELETTE ET DES DENTS.

HUILES ET MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES : alternez les huiles pour profiter de leurs bénéfices, en alternative aux graisses animales (beurre, crème). L'huile d'olive (vierge extra) est riche en vitamine E. L'huile de colza et l'huile de noix sont riches en acides gras indispensables, dont les oméga 3 (vertus anti-inflammatoires). **À limiter.**

RÔLE : ÉNERGIE, CHALEUR ET RÉSERVES, VITAMINES DE CROISSANCE.

SEL : préférez le sel iodé et ne resalez jamais sans avoir goûté ! Utilisez l'ail, l'oignon et les herbes aromatiques pour aromatiser et diminuer les quantités de sel. **À limiter.**

FRUITS SECS : faciles à emporter, riches en lipides, les fruits secs comme la noix de Grenoble sont un concentré de protéines et d'acides gras de haute qualité. Et ils ne font pas forcément grossir. **Quantité : cinq à huit noix de Grenoble par jour .**

RÔLE : ÉNERGIE, OMÉGA 3.

PLATS CUISINÉS : bien souvent trop gras, trop sucrés et salés. **À limiter (en dépannage).**












EAU : elle vous apporte les sels minéraux dont vous avez besoin, que ce soit nature, sous forme de boissons chaudes (thé vert, tisanes) ou fraîches (aromatisées de jus de citron ou de morceaux de fruits) Évitez les sodas et boissons sucrées ! **À volonté, en cours et entre les repas.**

RÔLE : HYDRATATION ET ÉLIMINATION RÉNALE.

* source : Programme national nutrition santé

LES ALIMENTS À ÉVITER

Certains aliments appréciés par les gourmands doivent être consommés avec modération car leur composition est trop grasse ou trop sucrée :

	Composition en graisse (1 cuillère à soupe = 10g)	Composition en sucre (1 carré de sucre = 5g)
Canettes de soda (33cl)	0	6 à 8 sucres 
1 barre chocolatée	1 à 2 cuillères à soupe d'huile 	6 sucres 
1 viennoiserie (brioche, croissant)	1 cuillère à soupe d'huile 	4 sucres 
3 biscuits secs fourrés au chocolat	1 cuillère à soupe d'huile 	4 sucres 
1 paquet individuel de biscuits apéritifs	6 à 7 cuillères à soupe d'huile 	6 sucres 
Pâte à tartiner chocolatée (sur 1 tartine)	1 cuillère à soupe d'huile 	2 sucres 

IDÉES DE RECETTES À RÉALISER EN FAMILLE :

UNE RECETTE SANTÉ À BASE DE NOIX, UN PRODUIT LOCAL :
Le terroir de l'Isère regorge de produits énergétiques et bons pour la santé du sportif !

GRANOLA AUX NOIX DE GRENOBLE

Auteur : Céline Mennetrier
Crédit photo : Aurélie Jeannette

INGRÉDIENTS :

- 400g de Noix de Grenoble AOP
- 300 g de petits flocons d'avoine
- 100 g d'un mélange de graines (lin, sésame, tournesol, pavot, ...)
- 150 g de compote de pommes
- 150 g de sirop d'érable
- 2 c. à soupe d'huile vierge de noix
- 125 g de figues sèches
- 75 g de raisins secs
- 2 c. à café de cannelle moulue

PRÉPARATION :

- Casser les noix et récupérer les cerneaux et brisures de noix. A l'aide d'un couteau, les concasser grossièrement.
- Préchauffer le four à 160°.
- Dans un grand saladier, mélanger les flocons d'avoine avec le mélange de graines, les noix concassées et la cannelle.
- Dans une casserole, faire chauffer à feu moyen la compote de pommes, le sirop d'érable et l'huile de noix jusqu'à frémissement. Verser sur le mélange de flocons-noix-graines et bien mélanger.
- Répartir la préparation sur 1 plaque de cuisson et enfourner pour 30 à 40 minutes. Remuer toutes les 10 minutes le granola jusqu'à ce qu'il soit joliment doré. Bien surveiller la fin de cuisson car il peut vite brûler. Sortir et laisser refroidir.
- Ajouter les figues séchées coupées en petits morceaux et les raisins secs.
- À conserver dans un bocal hermétique.

Pour un petit déjeuner sain et gourmand

Vous pouvez accompagner votre granola aux Noix de Grenoble de lait ou en parsemer un petit bol de fromage blanc ou de yaourt. Une compote maison ou des fruits frais lui apporteront de la fraîcheur !

IDÉES DE RECETTES À RÉALISER EN FAMILLE :

DÉJEUNER : CLAFOUTIS DE TOMATES CERISES

- 500g de tomates cerises (possibilité de mélanger tomates rouges et tomates jaunes !)
- 4 œufs
- Une petite brique de crème liquide
- Quelques feuilles de basilic
- Du sel, du poivre

PRÉPARATION :

- Laver les tomates et les couper en deux.
- Les disposer sur une plaque et les faire précuire au four quelques minutes avec un filet d'huile d'olive.
- Laver le basilic et le couper finement.
- Dans un saladier, battre les œufs avec la crème fraîche, ajouter le sel et le poivre.
- Disposer les tomates dans un moule à gratin, et les recouvrir de la préparation aux œufs. Enfournez 30 minutes à 200°.

Servir accompagné de salade verte et d'une tranche de jambon ou de blanc de poulet.



PETIT DÉJEUNER : PANCAKES AUX FRUITS

- 250g de farine
- 3 œufs
- 30cl de lait
- 50g de sucre roux
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 100g de fruits au choix : bananes, myrtilles, fraises, raisins...



- Mélanger les ingrédients secs ensemble (farine, sucre, levure, sel).
- Ajouter les œufs, puis le lait, et mélanger à l'aide d'un fouet pour éviter les grumeaux.
- Faire cuire les pancakes quelques secondes de chaque côté dans une poêle légèrement beurrée ou huilée (comme des crêpes mais en les faisant plus petits).

Pour un petit déjeuner complet, servir le tout avec du jus de fruits, du lait ou un yaourt.

DESSERT : BROCHETTE DE FRUITS

Faites le plein de vitamines avec des brochettes de fruits. Il faut :

- Des pics à brochettes en bois
- Selon la saison : de la pomme, de l'orange, des fraises, de la figue, du melon, du kiwi, de la banane, de l'ananas...

Privilégier les fruits frais, naturellement riches en vitamines. Possibilité d'utiliser des fruits en conserve.

Couper les fruits en cubes et les répartir sur les pics pour composer les brochettes en alternant les couleurs et les goûts.



L'ALIMENTATION DU SPORTIF

→ Plus le corps fournit d'efforts, plus il a besoin de carburant : l'énergie est apportée par les aliments sous forme de calories.

→ Les sucres lents, qui apportent au corps de l'énergie « prolongée », sont à privilégier avant l'effort : pâtes, riz, pommes de terre ou pain...

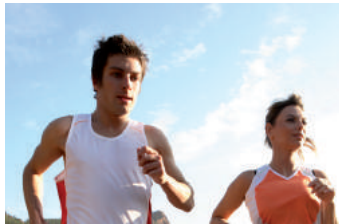
→ Réduire les produits gras et augmenter la portion de fruits et légumes.

→ Manger au moins trois heures avant la pratique car la digestion gêne l'effort.

→ L'activité sportive endommage les protéines contenues dans les cellules musculaires. Après l'effort, il faut des protéines (viande, poisson, laitages, céréales, légumineuses, œufs) et des glucides lents.

→ Une bonne hydratation est nécessaire : seule l'eau est indispensable.

→ Les boissons salées-sucrées sont à envisager quand l'effort est long et intensif. Attention toutefois aux boissons énergisantes, composées d'ingrédients stimulants pas toujours adaptés à la pratique sportive. Exemple la caféine, diurétique, accentue la déshydratation ou induit des effets cardiovasculaires secondaires.



POURQUOI ET COMMENT BIEN S'ALIMENTER / S'HYDRATER ?



→ **Philippine MIAS,** joueuse FCG **AMAZONES, sélectionnée en Équipe de France U20**

" Une bonne alimentation amène à faire des progrès sportifs beaucoup plus rapidement. On est aussi moins fatigué et on récupère beaucoup plus vite. "



→ **Emilien PRADAL,** Entente **Athlétique de Grenoble, Sprinter niveau inter-régional (60m, 200m, 400m)**

" L'hydratation est au centre de la performance. Il ne faut pas attendre d'avoir soif : prenez toujours une bouteille d'eau avec vous et n'hésitez pas à boire une gorgée d'eau toutes les 15 minutes pendant l'activité. En hiver, il faut continuer à s'hydrater, même si la sensation de soif est plus modérée qu'en été. Vous pouvez consommer de l'eau gazeuse enrichie en minéraux (magnésium...) après l'entraînement. "



→ **Corentin PARMENTELAT,** éducateur au **Football Club de Bourgoin-Jallieu**

" Une mauvaise alimentation et hydratation peuvent être la cause directe de blessures et de mauvais rendements sportifs ! Les sportifs ont besoin de protéines, de féculents, de beaucoup d'eau et des fibres contenues dans les fruits et légumes, dans des proportions adaptées à la quantité et à l'intensité de l'effort. Les petits plaisirs ne sont pas forcément à exclure mais sans excès. "



COMMENT BRÛLENT LES CALORIES ?

Les lipides, glucides et protéines contenus dans les aliments apportent de l'énergie mesurée en calories. Elles sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme : en moyenne, on recommande 2500 calories par jour pour un homme et 2000 pour une femme

LA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DÉPEND DE QUATRE FACTEURS :

- La dépense : pour maintenir notre corps à 37°C.
- La dépense : pour faire fonctionner les organes et les muscles au repos : cerveau, cœur, reins, etc.
- La dépense liée à la digestion : travail du foie, de l'intestin, production d'enzymes digestives.
- La dépense liée à l'activité physique : varie selon l'activité pratiquée, son intensité et selon les individus (corpulence, sexe...). À poids, âge et sexe égal, une personne musclée dépense plus d'énergie qu'une personne dont la masse corporelle est plus largement composée de graisses (les muscles ont besoin de plus d'énergie pour fonctionner, même au repos).

POUR ALLER PLUS LOIN

● Téléchargez l'application SPOTISERE pour retrouver :

→ La cartographie interactive référençant les associations partenaires du projet « Sport Santé ». Grâce à la recherche par filtre, trouvez les associations sportives proches de chez vous.

→ L'univers Isère Outdoor qui référence les sites de pratique de pleine nature.

● Retrouvez plus de conseils en nutrition sur le site mangerbouger.fr

● Les personnes âgées, en situation de handicap ou en affections de longue durée (ALD) peuvent bénéficier d'un accompagnement adapté à une reprise d'activité avec le dispositif Prescri'Bouge, développé par le Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Isère dans le cadre du Plan régional sport, santé, bien-être.

→ + d'informations sur le site <http://prescribouge.fr>

→ Contact : Fanny BIZARD - 06 03 93 60 69
info@prescribouge.fr



SPOTISERE

L'APPLICATION DU DÉPARTEMENT DE L'ISÈRE

RETROUVEZ TOUTES LES ASSOCIATIONS

SPORT SANTÉ

PROCHES DE CHEZ VOUS SUR L'APPLICATION DU DÉPARTEMENT DE L'ISÈRE

Télécharger dans l'App Store

Disponible en Google play





sport
SANTÉ

Hôtel du Département

7, rue Fantin-Latour

CS 41096

38022 Grenoble Cedex 1

Tel : 04 76 00 38 38

www.isere.fr



isère
LE DÉPARTEMENT
www.isere.fr