

#FOCUS SPORT - MAI 2017

Pain et sport



Observatoire du pain

le pain

Pourquoi vaut-il mieux aller chercher le pain à pied ?

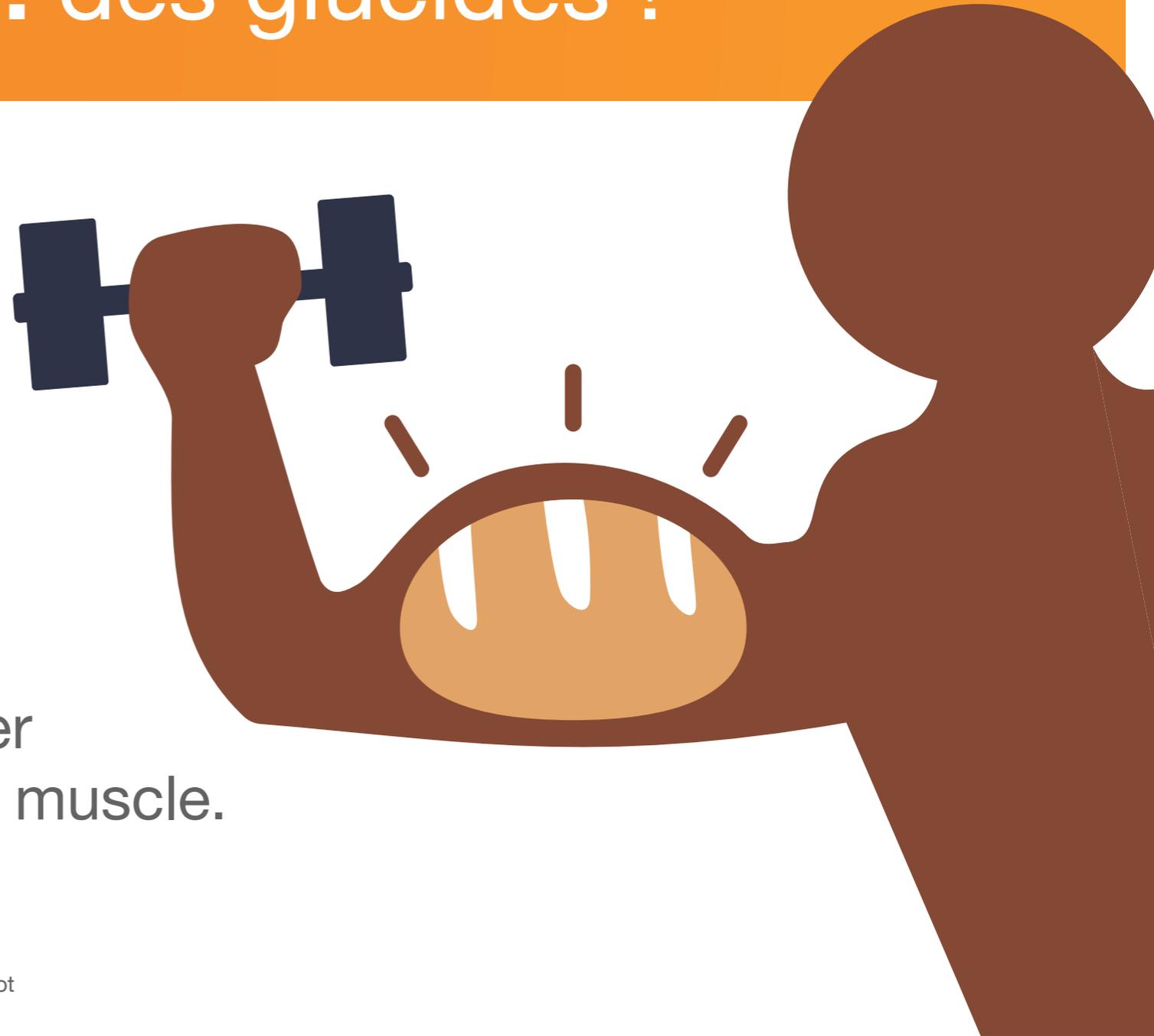
Pour la santé, la condition physique et le bien-être, le PNNS recommande l'équivalent de **30 minutes de marche rapide chaque jour** pour les adultes.



Pour les sportifs : des glucides !

Le sportif doit se nourrir essentiellement d'aliments **riches en glucides**.

Ils seront transformés en **glycogène** pour constituer les réserves énergétiques du muscle.



Le glycogène : fournisseur officiel du muscle !

Le **glycogène** est la forme biochimique de mise en réserve du glucose dans l'organisme.

Un muscle peut consommer jusqu'à 2 g de glucose par minute quand l'effort est intense et prolongé.



Glucose : éviter la panne !

Si les réserves de glucose sont insuffisantes, l'organisme puise son énergie dans le tissu adipeux

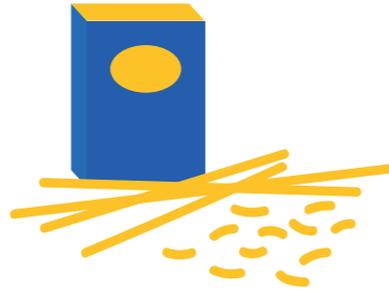
Conséquence :
une baisse de l'intensité de l'exercice.



Où sont les glucides complexes ?



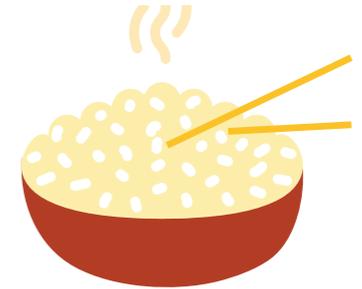
Pain / baguette
de tradition
française :
53,5 g/100 g



Pâtes cuites :
23,1 g/100 g



Pommes
de terre cuites
à l'eau :
17 g/100 g



Riz blanc cuit :
26,9 g/100 g

Le Système Nerveux Central marche au glucose

Il y a les muscles... et il y a la tête !

Le glucose est le seul nutriment utilisable par nos neurones.



Le pain est donc, en ce sens, un fervent supporter du sportif, au physique, comme au mental !

Les fibres... pour le transit !

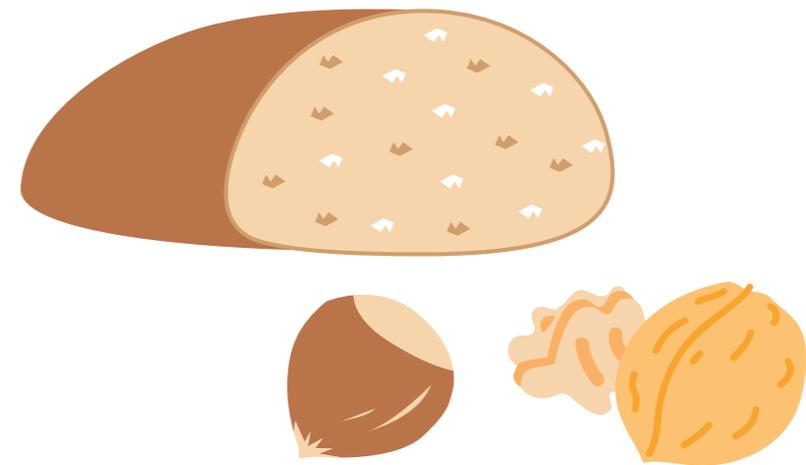
Le pain apporte des quantités intéressantes de fibres, nécessaires au transit intestinal, souvent perturbé chez le sportif sujet à des troubles intestinaux.



Sportif et végétarien : quel pain ?

Les pains aux noix/noisettes sont plus riches en acides gras (AG) insaturés et en protéines végétales.

Le sportif végétarien y trouvera **un supplément de protéines.**



Un féculent bien pratique

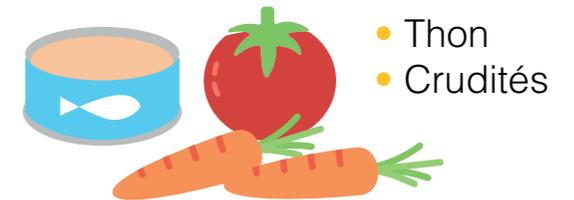
**Le pain est le seul féculent
ne nécessitant pas de préparation.**

Pratique pour les sportifs !



Que manger 3 jours avant l'épreuve ?

La préparation nutritionnelle d'une épreuve de longue distance repose principalement sur une charge en glucides dans les 2 à 3 jours qui précèdent l'épreuve.



On peut conseiller un apport de 7 à 10 g de glucides par kg de poids corporel.

