



**SAVAIS-TU
QUE?**

Savais-tu que lors d'un effort, les glucides sont une source d'énergie essentielle à notre organisme?



LES GLUCIDES

Les glucides sont le carburant énergétique principal de la majorité des individus lors de la pratique d'une activité physique.



CONSÉQUENCES D'UN DÉFICIT DE GLUCIDES

- Fatigue
- Capacité d'entraînement réduite
- Baisse de performance
- Réduction des fonctions du système immunitaire qui peut avoir une incidence sur la récupération

! Lorsque les réserves en glucides de l'organisme ne sont pas suffisantes, les besoins en énergie ne sont pas couverts au moment de l'exercice.

RECOMMANDATIONS

Pour éviter un déficit de glucides durant l'effort et pour refaire les réserves à la suite de l'activité physique, il est recommandé d'en consommer à différents moments.

Avant

- Consommer de 6 à 10g de glucides par kg de poids corporelle quotidiennement

Pendant

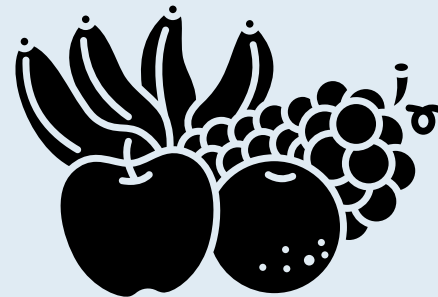
- Activité physique de moins de 1h: consommation de glucides non nécessaire
- Activité physique de plus de 1h: consommation d'aliments à teneur élevée en glucides

Après

- Consommer de 1 à 1,5g de glucides par kg de poids dans les 30 minutes suivant l'effort
- Consommer un repas complet 2h après l'effort

EXEMPLES D'ALIMENTS À TENEUR ÉLEVÉE EN GLUCIDES

- 250 ml de jus de fruits
- Fruit
- 250ml de lait au chocolat
- 1 tranche de pain
- 1 muffin
- 50g de fruits séchés
- 175g de yogourt aromatisé



N'oublie pas que les recommandations s'adaptent à chaque personne. À toi de trouver ta recette gagnante!