

# Je bouge donc je mange

Des pistes pour booster son énergie et la conserver durant l'exercice. Eileen Guhl

**E**n salle ou en extérieur, en solo ou à plusieurs, peu importe l'âge: le sport c'est bon pour tous. «A l'heure actuelle, les gens font du sport de manière plus ou moins occasionnelle et participent volontiers aux nombreux rendez-vous sportifs ouverts au grand public comme aux sportifs plus aguerris: petits trails, courses à pied urbaines... «On me demande souvent ce qu'il est bon de manger et boire durant l'effort» confie Jean Altwegg, pharmacien responsable de la pharmacie plus de la grand-rue, à Pesex (NE), au bénéfice d'un CAS de nutrition clinique et sportive et sportif convaincu.

«La clé, c'est d'adapter son apport nutritionnel à l'effort fourni» assure ce spécialiste.

## Attention à l'hypoglycémie

Sentiment de faiblesse dans les jambes, vertiges, nausées... Autant de signes d'une hypoglycémie, due à une réduction du taux de glucose dans le sang: «Ne partez pas pour une activité sportive de longue durée sans avoir consommé des aliments riches en hydrates de carbone - pâtes, riz, pain ou céréales - deux heures avant l'effort. Renoncez aux apports de graisses peu digestes et emportez de quoi manger et, surtout, vous hydrater régulièrement. Après un effort soutenu, il est nécessaire de reconstituer les réserves en glycogènes du muscle et du foie par une alimentation riche en hydrate de carbone. On va ainsi récupérer plus rapidement!»

## Avant, pendant et après: on boit

La transpiration est un mécanisme naturel qui permet la régulation thermique du corps. «Selon le type d'activité physique et la température ambiante, les pertes en eau peuvent varier d'un demi-litre à deux litres et demi par heure. Or en transpirant, on perd de l'eau mais aussi des électrolytes tels que le sodium avec parfois pour conséquence une diminution de la performance sportive et la survenue de crampes. Il faut donc pallier la perte et boire très régulièrement, de préférence une solution isotonique en cas d'effort soutenu!»

## Après l'école

Natation, football, volley, gymnastique, danse... «La tendance actuelle est aux entraînements sportifs assez poussés» constate Jean Altwegg. «Très clairement, là, on va donner à l'enfant un ravitaillement qu'il consommera après l'école, sur le chemin de son lieu d'entraînement.» Le bon plan: une barre énergétique de qualité et une eau minérale riche en sodium voire une boisson isotonique. «Renoncez aux produits gras et peu digestes comme aux limonades sucrées au cola ou autres» souligne Jean Altwegg avant de préciser: «Au retour de l'enfant à la maison, n'oubliez pas de reconstituer ses réserves en glycogènes par un repas riche en hydrates de carbone, composé de pâtes ou de riz par exemple.»



Plus d'informations sur ce thème:  
[www.pharmacieplus.ch/santeplus](http://www.pharmacieplus.ch/santeplus)