

STAGE NATATION MICRONUTRITION SANTE PERFORMANCE

ANNECY DU 1 MAI AU 6 MAI

Merci à l'Eragny Aquatique club qui m'a permis de faire ce stage fort sympathique, très enrichissant, sur le plan de la nutrition, la natation se faisait dans le bassin olympique au bord du lac la température de l'eau était de 20°, l'air extérieur 2°, le matin de 7h30 à 9h30, 6 séances plus 2 séances le soir, objectif améliorer sa Vo2 max, les cours de micro nutrition au cabinet de la micro nutritionniste Francine De Pachetère de 10h30 à 13h petite collation obligatoire avant de démarrer le cours.

Natation

La première séance je suis sorti au bout d'une heure complètement gelé, heureusement la douche était super chaude, ensuite je me suis habitué, et j'ai fini le stage en pleine forme, le froid ça conserve.

Les séances étaient composées : échauff spé, 4nages éduc, jbes, série en crawl avec variation de vitesse Exemple (3X 300m, 1) chaque 50 progressif, 2) chaque 50 dégressif 3) 50 lent 50 rapide.

2 tests ont été réalisés sur 800m commencer doucement, augmenter sa vitesse progressivement pour finir au sprint.

La récupération en éducatif 4 nages.

Micro nutrition

Contrairement à ce que je pensais la micro nutrition ce n'ai pas manger des petit repas plusieurs fois par jour, mais pour comprendre le principe reprenons les 3 grandes familles qu'il y a dans notre assiette.

Les macronutriments : **les glucides** pour l'énergie (c'est le carburant de l'effort), les simples ou rapides comme le sucre chocolat, jus de fruit, les complexes ou lent comme les pâtes le riz, les céréales, **les lipides** réserve de carburant comme le beurre crème huiles, et **les protéines** pour la force musculaire comme le poisson, la viande, produits laitiers, légumineuses (lentilles)

Les micro nutriments non énergétiques se trouvent dans l'alimentation macronutriments (vitamines, (C et D) minéraux, oligo-éléments acides gras essentiels pro et pre biotiques (fer magnésium) acide gras polyinsaturés oméga 6 oméga 3 indispensables au bon fonctionnement de nos cellules musculaires cérébrales. Ils interviennent dans la performance, endurance vitesse et peuvent prévenir des blessures par leur action antioxydante et anti inflammatoire.

Ils sont présent en grande quantité dans les fruits, légumes frais ou sec huile de noix de colza les poissons gras le thé le chocolat noir

La micro nutrition : c'est donc adapter son alimentation en macronutriment de manière à ne pas être carencé en vitamines, minéraux, acide gras polyinsaturé. D'ou l'intérêt de manger des bons produits, équilibré et avoir un apport hydrique suffisant.

Où trouver les micro nutriments

Vitamines C : Kiwi, cassis citron, orange, brocolis, choux ...

Vitamines D : huile de foie de morue, poissons gras, jaune d'œuf, foie...fixe le calcium et le magnésium, participe aussi aux défenses immunitaires.

Fer : lentilles boudin noir, viandes rouges, les œufs...
Zinc germe de blé, huitres, bœuf, foie, cacao...

Zinc : germe de blé, huitres, bœuf, foie, cacao.

Impossible d'échapper à la déferlante des omégas 3 et omégas 6

Acide gras essentiels pour notre santé, les omégas 3 font partie de la familles des lipides, cette grande famille est composée de 3groupes :

Les acides gras saturés : charcuterie, fromage, viennoiserie, plat préparé. Très bon en gout attention aux excès, (prise de poids, cholestérol) à manger avec modération. Faut bien se faire plaisir.

Les acides gras monoinsaturés : huile d'olive, avocat, viandes, poulet bœuf, agneau, avantage fait baisser le taux de mauvais cholestérol, LDL

Acides gras polyinsaturés : Oméga 3/6 huile de noix, colza, poissons gras saumon, sardines.

Joue un rôle important dans le bon fonctionnement du système immunitaire, nerveux et cardio vasculaire, action anti inflammatoire.

L 'ASSIETTE DU SPORTIF

Des glucides pour l'énergie musculaire

4 portions par jour à choisir parmi (Féculents pates riz, légumineuses lentilles, pain complet)

Des protéines pour la force musculaire

2 portions par jour à choisir parmi (viande blanche, poissons gras, œufs, laitages)

Les fruits et légumes verts pour prévenir les blessures (action antioxydante) et la fatigue musculaire (pouvoir alcanisant)

Légumes verts à chaque repas, 3 fruits, fruits secs.

L'eau partenaire officiel de nos muscles à 75%

L'hydratation à l'effort est améliorée par un apport glucidique qui permet une meilleure assimilation digestive de l'eau.

Les boissons chaudes comme le thé le café apportent des quantités non négligeables de potassium utiles pour lutter contre la rouille de nos cellules.

Le vin rouge (1à2 verres par jour) participe à une bonne protection cardio vasculaire

Pleins feu sur le magnésium Mg

Il est connu pour garantir la zénitude absolu, mais surtout il participe au fonctionnement d'enzymes qui interviennent au niveau musculaire.

Top des aliments riches en magnésium

Crevettes roses, riz complet, pain complet, fruits et légumes frais, fruits secs, Bettes, chocolat noir, amandes noix noisettes.

Certaines eaux minérales : Hepar, Rozana, Quézaac, Contrex.

EQUILIBRE ACIDO BASIQUE

Très important de maintenir l'équilibre entre l'acidité et l'alcalinité de notre corps, or notre alimentation actuelle est en règle générale (acidifiante), c'est le cas des viandes, des fromages fermentés, pâte molle, pâte dure, plats préparés.

Pour rétablir cet équilibre il est nécessaire d'apporter des aliments dits alcalinisants, c'est le cas de tous les fruits jus, légumes.

Bien combiner les aliments maintient cet équilibre, et limite le développement de maladies.

Comme l'hypertension, l'ostéoporose les calculs urinaires, **évite une partie des tendinites**

LE SODIUM ET LE POTASSIUM

Equilibrer la balance santé

Nous consommons beaucoup trop de sel et trop peu de potassium.

Alors il faut réduire la consommation de produits très salé (pain, charcuterie, plat préparé, assaisonner les légumes avec des épices et des aromates, et surtout augmenter nos apports en potassium.

Aliments riches en potassium

Oléagineux, fruits légumes sec, fruits et légumes frais

CHOUCHOUTER SES INTESTINS

Troubles digestifs problèmes infectieux, révolution au pays du Microbiote.

C'est quoi **le Microbiote** ? c'est tout simplement **la flore intestinale**.

Il aide à digérer, il permet de fabriquer certaines vitamines, il a un rôle primordial sur la défense de l'organisme.

Les prébiotiques et les probiotiques au secours du microbiote.

C'est quoi exactement ?

Les prébiotiques sont des fibres qui stimulent le colon.

Naturellement présent dans les fruits et légumes

Les probiotiques sont des bactéries vivantes qui permettent de restaurer les propriétés de la flore intestinale.

Se trouve dans les laits fermentés, ou sous forme de compléments alimentaires plus concentrés.