



MES REPERES ALIMENTAIRES POUR RESTER EN FORME

Les aliments qui aident à lutter contre la fatigue :

▶▶ Les aliments riches en fer : la viande rouge, la volaille, le poisson, les légumes et les fruits secs, les graines, les légumes verts à feuilles.

▶▶ Les dérivés du soja et de la levure de bière, riches en vitamine B9 et B12 qui aident à prévenir l'anémie.

▶▶ Les aliments riches en vitamine du groupe B : céréales, pain, légumes secs, viande, produits laitiers et légumes verts.

▶▶ Les féculents riches en fibre (riz, pâtes), dont les glucides complexes sont libérés peu à peu dans l'organisme.

Attention à :

▶▶ L'alcool en excès, il provoque déshydratation et sensation de fatigue.

▶▶ La caféine en excès qui peut troubler le sommeil.

En cas d'activité physique :

▶▶ Evitez le sport à jeun ; si vous devez pratiquer une activité d'endurance, une longue randonnée par exemple, privilégiez les sucres lents comme les pâtes lors de l'avant-dernier repas (la veille au soir si vous partez le matin).

▶▶ N'hésitez pas à emportez des en-cas, ils évitent les coups de fatigue. Par exemple, des fruits secs, des biscuits, des barres de céréales.

▶▶ Buvez de l'eau riche en sels minéraux (Arvie, St Yorre, ...) car votre organisme en élimine par la transpiration durant l'effort ou en cas de chaleur ; buvez par petites gorgées tous les quarts d'heure et n'attendez pas d'avoir soif pour boire. Les petits contenants (bouteilles de 25 ou 50 cl) vous aident à boire plus souvent car vous avez l'impression de boire moins.