



Mutuelle Familiale des Cheminots de France

Votre mutuelle vous accompagne au quotidien
à travers **ses fiches prévention**.

Rejoignez vite la Mfcf grâce au bulletin d'adhésion au dos,

Vous ferez le choix d'une vraie Mutuelle santé :

- Garanties adaptées aux besoins et moyens de chacun
- Accès à un réseau de professionnels de soins

Bonne lecture !

AVEC LA **Mfcf**
PRENEZ UN ALLER
POUR LA SÉRÉNITÉ



Billet santé à composer pour un aller en toute sérénité



Valable pour toute la famille

Quelques rappels

Afin de lutter contre l'obésité ou de diminuer les risques de maladies cardio-vasculaires, une pratique sportive quotidienne est fortement recommandée et cela, quel que soit l'âge des individus.



Pour être efficace, la durée de cette activité physique doit être comprise entre 30 minutes et 1 heure en fonction de sa nature (marche, bricolage, jardinage, courses, etc).



Doit-on modifier son alimentation ?

Dans la plupart des cas, une modification de l'alimentation n'est pas nécessaire. Cependant, une activité sportive prolongée ou intensive (plus de 4 heures par semaine) peut demander une réévaluation des besoins énergétiques et donc de l'alimentation.



Comment définir son besoin énergétique quotidien ?

Un sportif confirmé doit être conscient de son métabolisme. C'est lui qui déterminera les apports nutritionnels nécessaires de chaque personne. Il est calculé à partir du poids, de la taille, de l'âge et du sexe ; auxquels il faut ajouter un coefficient défini en fonction du niveau d'activité physique pratiqué.



Adapter son alimentation selon la période

En dehors des périodes d'efforts intenses (compétitions, matches, etc) l'alimentation du sportif sera proche de celle d'une personne lambda.

Lors de périodes d'entraînements et/ou de compétitions, le sportif doit garder une alimentation variée et équilibrée. Pour pallier les fortes demandes énergétiques, une ou deux collations peuvent venir renforcer le rythme des repas. Dans tous les cas, il faut s'y prendre à l'avance et étaler les apports nutritionnels sur une période allant de la veille de l'effort à après

l'effort (toujours penser à bien récupérer). Avant l'effort, la veille par exemple, l'idéal est de faire des réserves en glycogène à l'aide de féculents (pâtes, riz, etc).

Le jour de l'effort, le repas doit être pris à l'avance afin d'éviter la période de digestion pendant l'activité physique. Il doit être léger et pauvre en graisse. Faire attention aux quantités ! C'est le moment de manger des fruits, des légumes et des féculents. Veiller à toujours rester hydraté pendant l'activité physique. Des boissons énergétiques peuvent ponctuellement venir renforcer l'eau lors d'efforts sérieux. Après l'effort, on récupère en s'hydratant correctement et en prenant une collation composée de fruits et de produits laitiers (yaourts, fromage blanc, etc).



LES CONSEILS DE LA Mfcf

L'alimentation du sportif confirmé doit impérativement rester variée et équilibrée. Elle doit s'effectuer en suivant des rythmes précis (3 repas + 1 collation par exemple) et se répartir de manière responsable sur toute la journée (voire sur plusieurs jours). L'hydratation tient également un rôle prépondérant avant, pendant et après l'effort.

