



Les saines habitudes de vie

POUR LES SPORTIFS

SOUS TOUS LES ANGLES



A silhouette of a person in a dynamic, athletic pose, possibly a dancer or a gymnast, against a background of a sunset or sunrise. The person's right arm is raised high, and their left hand is near their face. The background transitions from a dark blue at the top to a bright orange at the bottom.

« LE SPORT EST
DÉPASSEMENT
DE SOI.
LE SPORT EST
ÉCOLE DE VIE. »

AIMÉ JACQUET

Lorsque l'on fait du sport, il est essentiel de maintenir de bonnes habitudes de vie. Ces habitudes à adopter ont plusieurs impacts ; une meilleure santé, un rendement plus élevé et de meilleures performances, une récupération plus rapide et tant d'autres ! En effet, tout sportif désirant performer dans sa discipline devrait être au courant de ce mode de vie ayant prouvé ses bienfaits innombrables. Mais quelles sont ces habitudes à adopter ? Au cours de votre lecture, vous en apprendrez un peu plus sur celles-ci.

Table des matières

04

LES SAINES
HABITUDES DE VIE
En quoi consistent-elles?

05

L'ALIMENTATION
Quoi manger?

07

LE SOMMEIL
Une composante essentielle
des saines habitudes

08

L'HYDRATATION
Une chose à ne jamais
négliger

09

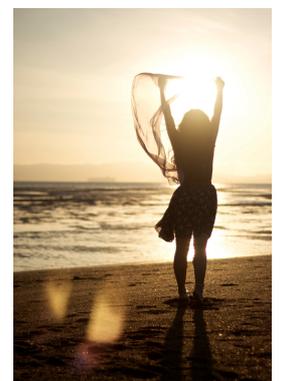
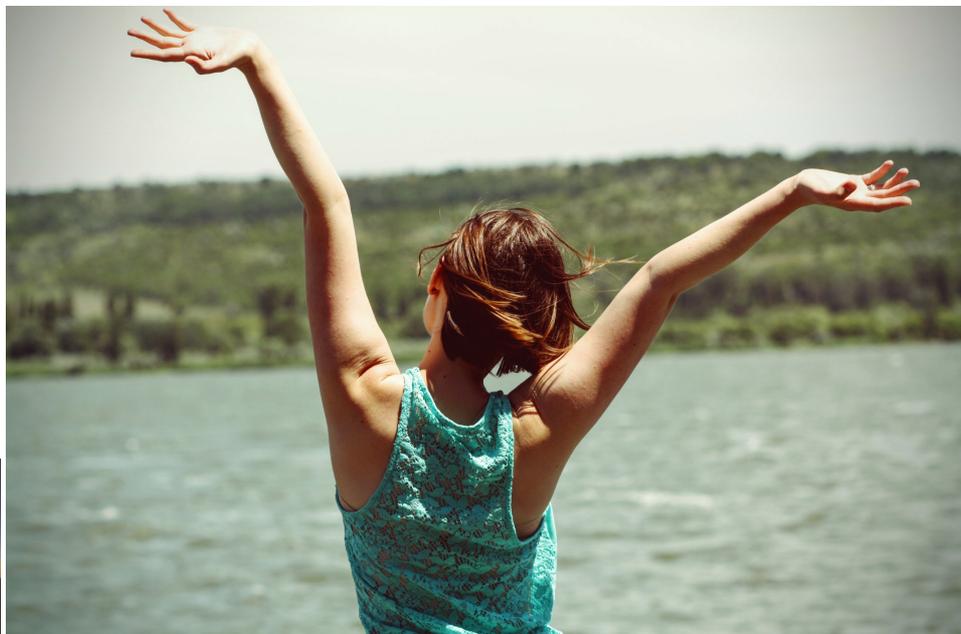
ANTI-TABAC
Pourquoi éviter le tabac?

10

LES BIENFAITS DES
SAINES HABITUDES
Un mode de vie très bénéfique

11

L'IMPORTANCE
DES SAINES
HABITUDES



Les saines habitudes de vie

LORSQUE L'ON FAIT DU SPORT

De mauvaises habitudes de vie ont plusieurs répercussions dans les entraînements et autres sphères du monde des sportifs. En effet, elles provoquent un manque d'énergie et d'endurance chez la personne, une mauvaise récupération, des étourdissements et même peuvent causer de l'anémie, qui est un déficit en globules rouges dans le sang. De plus, elles augmentent de beaucoup les risques de blessures.

C'est pourquoi il est très important que les sportifs aient un mode de vie sain. Ils devraient, premièrement, manger des aliments des quatre groupes alimentaires en quantité suffisante selon l'intensité de leurs activités physiques, et ce, à chaque jour. Deuxièmement, il est extrêmement important de s'hydrater sans attendre d'avoir soif. Ensuite, un sommeil de qualité, variant selon l'âge et le niveau d'intensité de sport, est très fortement suggéré pour avoir un bon rendement. Finalement, éviter le tabac à tout prix est essentiel pour les personnes actives.





L'alimentation

L'alimentation est très importante pour les sportifs, ils ont besoin d'une alimentation précise selon le sexe et l'âge. Le guide alimentaire Canadien propose de bons choix alimentaires pour eux.

Il est conseillé de manger trois repas et trois à cinq collations par jour. Ces habitudes apportent aux athlètes l'énergie nécessaire durant la journée, des avantages à long comme à court terme et favorise un poids santé.

Mais quoi manger précisément ? Pour commencer, l'alimentation doit être principalement composée de glucides, 55 à 60% des calories ingérées précisément. Ceux-ci permettent une meilleure performance, car ils représentent une source d'énergie rapidement disponible. On les retrouve principalement dans les pâtes alimentaires, les fruits, les muffins santé et autres. Par la suite, les sportifs doivent consommer des protéines maigres, qui sont importantes à la réparation des tissus, la croissance et l'endurance. Cependant, elles doivent être consommées en moins grande quantité que les glucides. On les trouve dans le poisson, le tofu, les œufs, etc. Finalement, les lipides doivent être consommés de façon limitée avant et durant l'exercice, car ils sont longs à digérer, donc, peuvent causer des inconforts gastriques et des flatulences. Il est conseillé de consommer des bons lipides, tels que les noix ou les graines après les sports.

Une saine alimentation est aussi d'éviter les aliments trop transformés et cuisiner le plus possible à la maison.

“

Oubliez les régimes, mangez pour être en bonne santé

”

Pinterest



Recettes

FACILES ET RAPIDES À FAIRE

BOULES D'ÉNERGIE

<http://www.troisfoisparjour.com/fr>

Ingrédients

- 1 T. de dattes dénoyautées
- 2 c. à table de jus d'orange
- 1/4 T. d'amandes tranchées
- 1 c. à thé de miel, une pincée de sel
- 1 1/4 T. de flocons d'avoine (gruau)



1. Faire tremper les dattes dans l'eau bouillante 15 minutes.
2. Égoutter les dattes et les mettre dans le contenant du mélangeur avec le jus d'orange et réduire en purée. Ajouter les amandes et mélanger encore quelques secondes.
3. Mettre la purée dans un bol, ajouter le miel, le sel et bien mélanger.
4. Ajouter les flocons d'avoine. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit bien humectée.
5. Façonner de petites boules dans le creux de votre main. Pour éviter que la préparation colle, vous pouvez préalablement vous mouiller les mains avant de commencer.
6. Réfrigérer 1 heure.

SMOOTHIE AVANT L'EFFORT

Il suffit de mixer 250 ml d'eau de coco avec 120 ml de lait d'amande, 5 dattes Medjool et une banane coupée en rondelles. Riche en fibres, en minéraux et en vitamines, ce smoothie est un formidable concentré d'énergie.



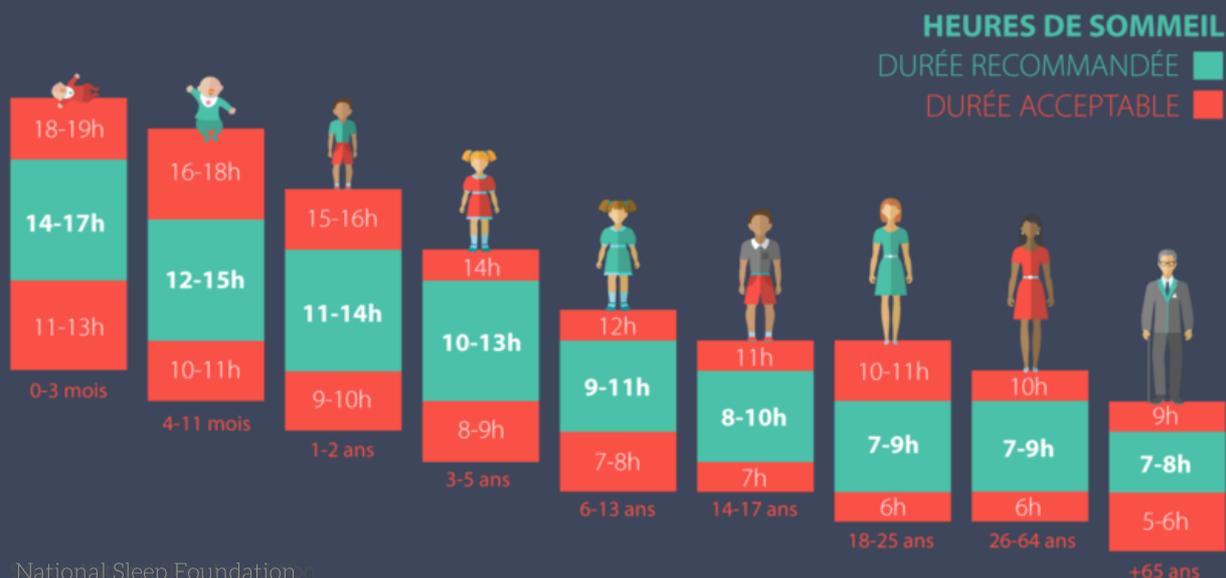
Le Sommeil

Le sommeil est une composante essentielle des saines habitudes pour les sportifs. En effet, il permet une bonne récupération du corps, réduit la période de rétablissement après une blessure et les risques de surentrainement. Le temps de sommeil diffère d'une personne à l'autre, il varie selon l'âge, le sexe et le niveau d'activité physique. Un athlète aura besoin de plus de repos que les autres et dormira aussi d'un sommeil plus profond.

Cependant, il n'y a pas seulement la durée qui est importante, la qualité du sommeil l'est tout autant pour des nuits régénératrices. Une mauvaise qualité de sommeil pourrait être causée par des perturbations environnementales, telles que des bruits ou la température, des troubles du sommeil par exemple, l'insomnie ou des troubles de l'humeur tels que de l'anxiété ou la dépression. Heureusement, la majorité de ces troubles sont traitables, il suffit de consulter un médecin.

Pour les sportifs, il est conseillé, afin de bien dormir, de respecter son horloge biologique, c'est-à-dire faire peu de changement dans les heures de couché et de levé, éviter les entraînements en fin de soirée, car c'est à ce moment que le corps est le plus fatigué, opter plutôt pour l'après-midi. Aussi, avoir au moins deux heures après le repas sans activité intense, ne prendre aucun somnifère sans avis médical et finalement, dormir dans une pièce à 17°C plutôt qu'à 22°C.

SOMMEIL RECOMMANDÉ



L'hydratation

L'hydratation est extrêmement importante pour les sportifs. L'eau constitue de 60 à 70% du corps humain, et encore plus pour les personnes très actives. Il est donc important pour eux de bien s'hydrater, car avec seulement 1 ou 2% d'eau en moins dans leur système, leur performance peut diminuer jusqu'à 10%. Il ne faut donc pas attendre d'avoir soif pour boire, car la soif est un signe de déshydratation.



Les autres signes de déshydratation peuvent être des maux de tête, la fatigue, des nausées, des sautes d'humeur et l'essoufflement. À plus long terme, la déshydratation peut causer une augmentation de la pression sanguine et du taux de cholestérol, créer des troubles de la vue et des douleurs musculaires. De plus, le corps ne peut pas faire de réserves d'eau, c'est pourquoi on conseille de boire en petite quantité, mais de façon régulière durant l'activité physique, par exemple 150 à 300 ml tous les 20 minutes. Il est conseillé de boire de l'eau claire lors d'un entraînement d'une heure ou moins. En effet, celle-ci est très importante, car elle permet de dissiper la chaleur du corps par la sueur et l'urine, elle sert aussi de lubrifiant entre les tissus et elle transporte les nutriments.

Quoi boire à part de l'eau?

Si l'activité dure plus d'une heure, il est suggéré de boire une boisson avec un peu de sucre, 8g au plus. Lorsque l'activité dure plus de trois heures, une boisson avec du sucre et un peu de sel est conseillée. Après l'exercice physique, les sportifs peuvent prendre une boisson qui aide à la récupération telle que du lait au chocolat.



Anti-tabac

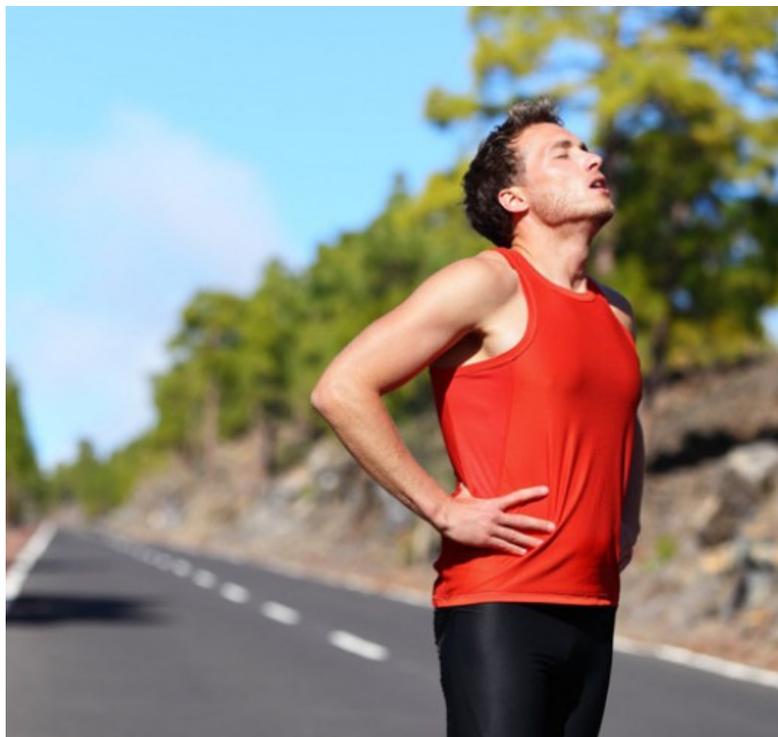
Le tabac a des effets néfastes sur le corps humain. En effet, sa consommation peut réduire jusqu'à 15 ans l'espérance de vie d'une personne, augmente énormément les risques de maladies graves voire mortelles, de cancers, d'asthme et d'infections respiratoires chroniques.

Même s'il a été prouvé que la pratique de sport régulière aide à limiter le tabagisme et ses dangers, il est très important qu'un sportif souhaitant avoir un mode de vie sain et performer dans son sport ne consomme pas de tabac. Celui-ci contient plusieurs composantes nocives pour la santé.

Premièrement, certains pourraient penser que la nicotine est un bon stimulant pour le sport, mais ce n'est pas le cas, elle cause une augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle du corps. Ensuite, le monoxyde de carbone contenu dans le tabac prend la place de l'oxygène dans le sang, donc lorsque l'on fait du sport, le cœur et les muscles se nourrissant de l'oxygène souffrent au moindre effort. Finalement, le goudron est responsable des cancers.

Pour garder une bonne santé et forme physique, il est fortement conseillé aux sportifs de ne pas consommer de tabac.

LES SAINES HABITUDES DE VIE
POUR LES SPORTIFS





Les bienfaits

VOUS AVEZ TANT À GAGNER

Les saines habitudes de vie sont très bénéfiques, et pas seulement pour les sportifs ! Elles permettent une meilleure santé globale, le maintien d'un poids santé, un regain d'énergie, le renforcement des muscles et des os du corps, elles préviennent les maladies et bien plus encore. En effet, principalement à cause de mauvaises habitudes, trois adultes sur cinq et un jeune sur trois font du surpoids, ce qui peut causer par la suite du diabète de type 2, des maladies chroniques, des cancers et de l'hypertension. De saines habitudes de vie n'apportent pas seulement des bienfaits sur le plan physique, mais aussi sur le plan psychologique. Elles permettent un bien-être émotionnel, moins de stress, de fatigue et plus d'énergie, une meilleure qualité de vie et une meilleure perception de soi. On peut noter chez les adolescents en pleine puberté qui ont un mode de vie sain un meilleur bien-être général.

Bibliographie

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/guide-alimentaire-canadien/renseignements-base-guide-alimentaire/quelles-quantites-aliments-avez-vous-besoin-chaque-jour.html>

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/guide-alimentaire-canadien/adoptez-saine-habitudes.html>

http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/developpement_social/Mieux-etre/content/vivre_en_sante/alimentation_saine.html

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/modes-vie-sains/activite-physique/bienfaits-activite-physique.html>

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Dietes/Fiche.aspx?doc=activite_physique_diete

<https://www.lanutrition.fr/forme/sport/l-alimentation-du-sportif/buvez-pour-faire-du-sport>

Guide pratique PROTÉGEZ VOUS, Mieux manger

<https://crudessence.com/blogue/bien-manger/eliminer-la-dependance-au-sucre/>

<https://www.coach.ca/fueling-the-young-athlete-p154684&language=fr>

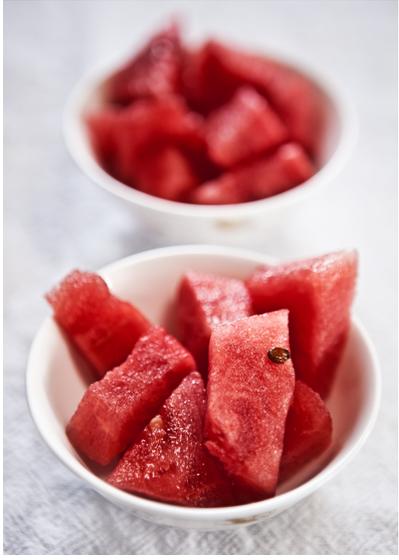
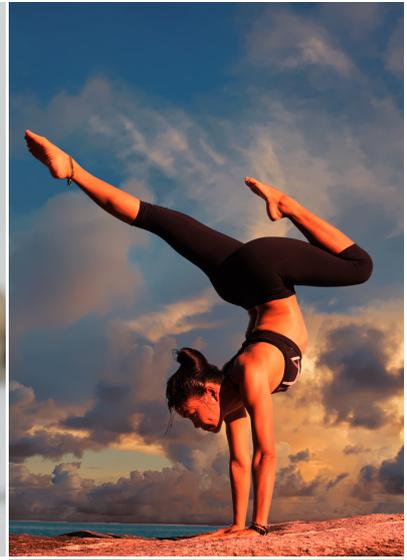
<http://rseq.ca/bougeons-en-securite/conseils-generaux/saines-habitudes-de-vie/>

<https://www.irbms.com/tabac-et-sport/>

<https://www.plaisirlaitiers.ca/consommezassez/saines-habitudes-de-vie>

<http://sante-medecine.journaldesfemmes.com/contents/446-sport-bien-etre-et-meilleure-qualite-de-vie>

<http://www.lepape-info.com/sante/les-bons-conseils-pour-le-sommeil-du-sportif/>



En résumé, les saines habitudes de vie sont essentielles pour les sportifs. Elles ont des avantages autant à long terme qu'à court terme, facilitent l'exécution des tâches quotidiennes et sont tout simplement indispensables au soutien d'un programme d'entraînement. De plus, de mauvaises habitudes de vie peuvent entraîner de graves problèmes de santé.

