

Hello!

*Ce n'est pas parce qu'on est confiné qu'il faut se laisser aller !
Afin d'être prêt pour le retour sur les terrains de basket,
voici comment continuer à s'alimenter du mieux possible.*

1. Conserver vos 3 repas...

Ça peut sembler évident comme conseil. Mais avec le confinement, on a tendance à perdre la notion du temps alors votre corps a besoin d'un apport alimentaire régulier afin d'assurer ce que l'on appelle le « métabolisme de base », c'est-à-dire tout le fonctionnement qui vous maintient en vie. En répartissant les apports sur la journée, le corps subit moins de stress et s'autorégule.

2. Mais n'oubliez pas le goûter ! Un très léger goûter !

L'ennui, l'ennui, l'ennui... peut rapidement devenir le meilleur ami des grignotages. Comment lutter contre cela ? Même principe que les repas, on apporte régulièrement de la nourriture mais à un moment **précis**. Un goûter (un fruit ou un produit laitier par exemple, à 16h-17h limitera donc les craquages liés à la lassitude entre le déjeuner et le dîner.

3. Des choix à faire dans votre assiette

Il y a 4 composantes essentielles à respecter lors de chacun de vos repas :

- Les féculents (pains, céréales, légumineuses, etc.) : ils apportent de l'énergie durable. Imaginez que votre corps est une voiture, ça correspond à votre carburant.
- Les protéines animales, végétales et laitières : elles participent à l'entretien, à la construction et à la réparation musculaire

- Les fruits et légumes : ils apportent des fibres, des vitamines et des minéraux essentiels au renforcement du système immunitaire.
- Les matières grasses et Oméga 3 : rôle préventif (anti-inflammatoire naturel), rôle énergétique (pour les sports d'endurance ou les fins de matches serrées), récupération, cicatrisation.

Un exemple de repas avec les quatre composantes :

- Une salade composée (pâtes, crevette, salade verte, champignon frais, huile de fleur de colza, citron pressé, poivre).
- Dessert : Du fromage blanc avec du miel et un fruit.

4. Consommez des fruits et des légumes !

N'oubliez pas de manger au moins 2 à 3 fruits et 2 portions de légumes par jour pour votre système immunitaire, le plus gros bouclier défensif de votre organisme contre les virus (Dégage coronavirus !).

5. Prenez un bain de soleil

Douze minutes par jour de soleil suffisent à recharger notre dose de VITAMINE D (qui participe à la lutte contre la dépression et la fatigue).

Le moyen le plus efficace ? Se découvrir les avant-bras et présenter le creux du devant du coude face au soleil (partie où la peau est la plus fine et où les rayons passeront mieux, mais ne pas faire ni trop longtemps ni sous un chaud soleil au zénith l'été). Un balcon, une fenêtre orientée face au soleil peut suffire. Si jamais, ce n'est pas possible, Poissons gras (maquereaux, sardines, saumon, thon, hareng) , jaune d'oeuf, et produits laitiers peuvent vous apporter de la VITAMINE D

6. Variez vos féculents

Des pâtes, du riz, des pâtes, du riz ... On a tous vu les personnes se ruer dans les magasins. Pourtant, les féculents peuvent varier et les magasins ne sont pas en manque de stockage : quinoa, boulgour, banane plantain, patate douce, lentilles, pois chiche, blé, semoule, pomme de terre... il y a du choix !

Attention cependant : Le pain est un féculent ! Ne cumulez pas les deux à forte dose (40 g de pain = 100 g de féculent).

7. Cuisinez en famille

Profitez-en pour cuisiner avec vos parents, enfants, colocataires... pour ceux qui peuvent. Testez de nouvelles recettes faciles à adapter à votre quotidien à l'avenir !

PS : pourquoi pas un concours type TOP CHEF par Skype entre amis ? Cela peut motiver les personnes seules à cuisiner quand même.

8. Buvez de l'eau régulièrement

Durant la journée, pensez à boire deux à trois gorgées d'eau par heure. Vous devez être aux alentours de 1,5 litre d'eau par jour pour vous assurer une bonne hydratation. En cas de sport, rajouter environ 500 à 800 ml d'eau par heure d'effort (suivant le type d'effort). Envie de grignotages ? Un grand verre d'eau doit être votre premier réflexe afin de vérifier que votre corps vous envoie la bonne information. Régulièrement, on pense avoir faim alors que l'on est juste déshydraté !

9. Organisez votre journée et bougez régulièrement

Attention, la majorité des porteurs du covid 19 n'ont pas de symptômes, ne se savent pas infectés. Et en cas d'effort cardio-respiratoire (effort qui accélère les rythmes cardiaques et respiratoires) de gros symptômes peuvent soudainement apparaître dûs à ce virus qui attaque les poumons. MÉFIANCE ! Ce n'est pas le moment de faire plus que vos habitudes et imiter des coachs sportifs si vous n'en avez pas l'habitude. Il faut juste s'entretenir, à son niveau.

Trouvez des activités à faire pour occuper votre esprit et mouvoir votre corps :

- Méditation

- Abdos: travail d'un muscle profond sous-estimé, le transverse
- Eveil musculaire : une routine pour réveiller ses muscles paisiblement le matin
- Dessin, jeux de société, bricolage, ménage, "Just dance" : Tout est prétexte à bouger.

Après 1 ou 2 heures assises, se lever et prendre l'air sur le balcon, la fenêtre ou à l'extérieur (cour, jardin pour ceux qui peuvent...) pendant cinq ou dix minutes. Il a été reconnu scientifiquement que des pauses régulières (sans regarder le portable et en changeant de lieu) améliore l'efficacité au travail. Trop de fatigue ? Optez pour une sieste de 10 à 30 minutes !

A Bientôt !

L'équipe des éducateurs du COP Basket

Texte adapté d'un article de Paolo De Angelis, diététicien, paru sur le site basketsession.com