

CONFERENCE N°3



21 avril
19H

Régime cétogène, Sport à jeun, Crampes

Conférence N°3

REGIME CETOGENE, SPORT A JEUN, CRAMPES

REGIME CETOGENE

- Couverture des besoins énergétiques journalier essentiellement par l'apport de lipides (œufs, poissons gras : saumon, sardines, thon ; fruits oléagineux, huile, chocolat noir, fromage, crème fraîche, beurre, fromage, lait entier, yaourt au lait entier...
- Diminution des apports en glucides. Suppression : produits sucrés, sucre, confiture, miel, plats cuisinés, céréales, quinoa, pomme de terre, patate douce, légumineuses, pain...
- **BUT :**
 - Métaboliser les lipides plus efficacement à l'effort
 - Préserver les réserves en glycogène qui à terme seront utilisées plus lentement lors de l'effort.

+ :

- Diminue le stress oxydatif
- Diminue l'inflammation
- Diminution synthèse d'acide lactique
- Augmentation du rendement énergétique
- Diminution de la consommation de O2
- Diminue les dommages des membranes cellulaires

- :

- Fatigue dans les premiers jours
- Manque de vitamines
- Acidification du sang
- Régime pas facile
- Manque de fibres (constipation)

Sport tôt le matin :

- Sport à jeun peu recommandé chez le sportif
- Avantages et inconvénients :

+ :

- Confort digestif
- Dormir plus longtemps
- Perte de poids favorisé
- Corps apprend à utiliser plus rapidement et efficacement les graisses
- Corps apprend à mieux utiliser les différentes sources d'énergie

- :

- Déshydratation
- Hypoglycémies
- Augmentation du risque de blessures, tendinites (manque hydratation)
- Augmentation de la fonte musculaire

➤ **Se tourner plutôt vers :**

VEILLE :

- Repas riche en glucide à IG bas

AVANT :

- Petite collation digeste (fruits bien mûre, fruits cuits, compote, fruits secs, fromage blanc, yaourt...)

PENDANT :

- Boisson de l'effort

APRES :

- Petit déjeuner complet et réparateur :

* Glucide à IG Moyen : Pain, flocon d'avoine, riz au lait

* Fruit/compote

* Produits laitiers

* Protéine : fromage, œufs, jambon blanc, blanc de poulet

* Lipides : beurre, purée d'oléagineux...

* Boisson +++++(ATTENTION : au café qui peut augmenter les reflux gastrique post-effort)

EXEMPLE :

VEILLE :

Concombre vinaigrette + Lasagne épinard saumon + Riz au lait
+ compote de poire

AVANT :

Compote de pomme + bananes séchées

APRES :

1 : Gâteau de semoule (avec 1 œuf) + Pain + beurre demi-sel + confiture + 2 clémentines + thé

2 : Pain + beurre-demi-sel + jambon blanc + Fromage blanc + confiture + compote de pomme

Conférence N°3

Crampes et sport :

COMMENT LES LIMITER :

- S'hydrater suffisamment
- Apports de glucides de qualité (importance de s'alimenter pendant l'effort)
- Eaux riches en ion bicarbonate (HCO_3^-) : St Yorre, Vichy célestin, Contrex ou ajout de jus de citron par exemple
- Apports de minéraux via boisson isotonique (notamment sodium et potassium (300-350mg / h d'effort)