

ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

GUIDE UFOLEP

SPORT ET NUTRITION



Fédération sportive de
la ligue de
l'enseignement
un avenir par l'éducation populaire



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

Liberté
Égalité
Fraternité

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS

Liberté
Égalité
Fraternité

AGENCE
NATIONALE
DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES

LES ACTEURS DE LA SANTÉ



Première fédération sportive multisports affinitaire de France, l'Ufolep présente une double ambition de fédération multisports et de mouvement d'idées dans la société d'aujourd'hui et de demain. Elle est agréée par le Ministère des Sports et membre du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF). L'Ufolep est également membre fondateur du collectif I.D. Orizon.es collections sport et société.

www.ufolep.org

Fédération sportive de

la ligue de
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire

Mouvement laïque d'éducation populaire, la Ligue de l'enseignement propose des activités éducatives, culturelles, sportives et de loisirs. Elle regroupe, à travers 103 fédérations départementales, près de 30 000 associations locales présentes dans 24 000 communes et représentant 1,6 million d'adhérents.

www.laligue.org



MINISTÈRE
DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES
ET DES RELATIONS
AVEC LES COLLECTIVITÉS
TERRITORIALES

Liberté
Égalité
Fraternité

Née de la fusion du Commissariat général à l'égalité des territoires, d'Epareca et de l'Agence du numérique, l'Agence nationale de la Cohésion des territoires (ANCT) est un nouveau partenaire pour les collectivités locales. Elle marque une transformation profonde de l'action de l'État : une action désormais plus en lien avec les collectivités territoriales pour faire réussir leurs projets de territoires.

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS

Liberté
Égalité
Fraternité

Le ministère des Sports a pour mission la préparation et la mise en œuvre de la politique gouvernementale relative à la promotion et à l'organisation des activités physiques et sportives. Le ministère en charge des sports s'appuie sur un réseau de services déconcentrés, pour être au plus proche des territoires et des usagers, et d'établissements publics nationaux, pour répondre aux enjeux d'accompagnement et d'expertise.



Le groupement d'intérêt public « Agence nationale du Sport » repose sur plusieurs principes d'action : La haute performance et le développement des pratiques sportives. Elle marque l'apparition d'une nouvelle gouvernance partagée du sport, entre l'Etat, le mouvement sportif, les collectivités et le secteur marchand.



Le Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être, outil du ministère des sports est implanté au CREPS Auvergne Rhône-Alpes VICHY. Il a pour missions un centre de ressources et d'expertise du domaine sport santé bien-être au plan national, de promouvoir et accompagner au développement des activités physiques et sportives comme facteurs de santé et de lutte contre la sédentarité.

Fédération sportive de

la ligue de
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire

LE MOT DU PRÉSIDENT

Edito d'Arnaud Jean,
Président de l'Ufolep



Aujourd'hui plus de 30 % des Français de plus de 18 ans sont en surpoids et 15 % présentent une forme d'obésité¹. A l'origine de ces chiffres, une alimentation souvent trop riche et transformée, associée à un mode de vie de plus en plus sédentaire. Ces chiffres se sont dramatiquement aggravés depuis la crise sanitaire.

Au-delà des activités sportives qu'elle propose tout au long de l'année au sein de ses associations, l'UFOLEP, première fédération sportive et multisports de France, secteur sportif de la Ligue de l'enseignement, entend accompagner les publics actifs et sédentaires dans l'amélioration de leur santé et notamment les plus précaires. L'UFOLEP a toujours défendu le sport comme un outil éducatif, facteur de bien-être, de santé et d'épanouissement personnel.

C'est pourquoi aujourd'hui elle intègre au cœur de ses actions sport, santé et bien-être des contenus et outils pour aller vers une alimentation saine et accessible à travers ce Guide du sport et de la nutrition. Ce guide présente des conseils clés et recommandations en alimentation et activité physique pour faire de son quotidien un allier de sa santé. Il intègre la proposition d'outils pratiques pour les professionnels du sport, en lien avec les séances UFOLEP « A mon Rythme », en passant par des recettes clé en mains.

Le Guide du Sport et de la Nutrition n'entend pas résoudre toutes les problématiques de santé liées à l'alimentation, mais se positionne comme un outil riche au service des publics les plus fragiles.

Bonne lecture.

Arnaud JEAN,
Président de l'UFOLEP.

(1) Source : Haute Autorité de Santé



POURQUOI PARLER DE NUTRITION EST NÉCESSAIRE AUJOURD'HUI ?

QU'EST-CE QUE LA NUTRITION ? A QUOI SERT CE GUIDE ?

« Manger Bouger » voici un slogan que l'on entend depuis 20 ans dans nos écrans de télévision ou au sein de plusieurs plans de nutrition nationaux. Mais pourquoi associer l'activité physique à l'alimentation ? Quels sont les liens entre ce que l'on met dans notre assiette, notre mode de vie et notre vision de la santé ?

La nutrition englobe l'ensemble des éléments relatifs à l'alimentation, l'hydratation et l'activité physique. Bien manger fait donc partie d'un tout pour être en bonne santé.

Mais comment bien manger et bien bouger dans ma ville ? Dans mon village ? Est-ce que bien manger et bien bouger est possible sans augmenter le prix de mon cadis à la sortie du supermarché ?

Ce guide est le fruit d'un travail commun entre les acteurs du socio sport et du bien-être de l'UFOLEP, pour répondre à chacune de ces questions et outiller le plus possible chaque personne qui lira ces quelques pages.

Bonne lecture !

LES CHIFFRES CLÉS EN 2021

32,3 %

des Français de 18 ans et plus sont en surpoids et 15 % présentent une forme d'obésité.

+ 3,6 kg

C'est l'augmentation du poids moyen de la population française en 15 ans alors que la taille moyenne a

augmenté de 0,7 cm.

+5,3 cm

en 15 ans c'est l'augmentation du tour de taille des Français, passant de 85,2 cm en 1997 à 90,5 cm en 2012.

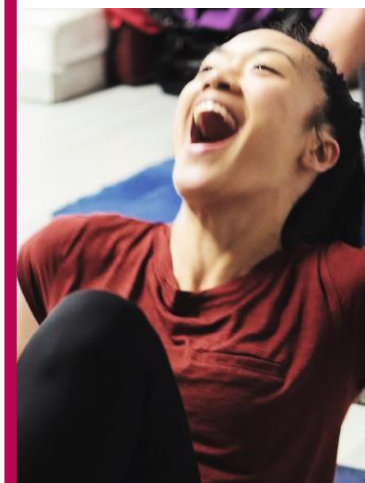
L'obésité et le surpoids

sont des comorbidités quasi systématiques en cas de maladies chroniques.

↗ des cas de maladies chroniques et de l'âge d'apparition chaque année.

1/3

des moins de 3 ans mangent, chaque jour, devant un écran.



LES PLANS, PROGRAMMES ET STRATÉGIES NATIONALES NUTRITION ET SANTÉ

A CHAQUE PROGRAMME SES ACTIONS

Depuis 2001, la France s'est dotée d'un Programme National Nutrition Santé (PNNS) qui a pour objectif l'amélioration de la santé de l'ensemble de la population par l'amélioration de la nutrition. Ce programme est inscrit dans le code de la santé publique (article L 3231-1) comme un programme quinquennal gouvernemental, articulé avec le Programme national pour l'alimentation (PNA) (article L.1 du code rural et de la pêche maritime), mis en œuvre depuis 2010.



PNNS 4

- **AUGMENTER** l'activité physique et réduire la sédentarité tout en améliorant les consommations alimentaires et les apports nutritionnels en tenant compte des enjeux de développement durable,
- **DIMINUER** de 20% la fréquence de surpoids et d'obésité chez les enfants et adolescents, de stabiliser le surpoids des adultes et de réduire l'obésité de ces derniers de 15% ou encore de réduire de 30% le pourcentage des personnes âgées dénutries de plus de 80 ans,
- **INFORMER** sur les aliments ultra-transformés (AUT).

PLAN NATIONAL POUR L'ALIMENTATION

- **PROMOUVOIR** une alimentation sûre, saine, durable et accessible à tous. Il s'inscrit dans les objectifs définis par la feuille de route de la politique de l'alimentation à travers ses axes thématiques - l'éducation alimentaire de la jeunesse, la lutte contre le gaspillage alimentaire, la justice sociale.



STRATÉGIE NATIONALE DE SANTÉ



- **ASSURER** l'appropriation par tous les groupes sociaux des bonnes recommandations alimentaires et l'accès à une alimentation saine, en quantité suffisante, produite dans des conditions durables, d'un prix abordable et de bonne qualité gustative et nutritionnelle,
- **FAVORISER** le déploiement de l'étiquetage nutritionnel clair et simple sur les produits alimentaires (Nutri-Score),
- **LIMITER** l'influence de la publicité et du marketing alimentaire sur les enfants,
- **RAPPROCHER** les politiques menées par les ministères chargés de l'agriculture et de la santé,
- **PROMOUVOIR** une activité physique régulière.

PLAN NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE



- **GÉNÉRALISER** le parcours éducatif de santé à l'école,
- **PRÉVENIR** de l'obésité chez les enfants,
- **RÉDUIRE** la consommation de sel de 20%,
- **CONNAÎTRE** et faire connaître la qualité nutritionnelle des produits alimentaires (Nutri-Score).

STRATÉGIE NATIONALE SPORT SANTÉ



- **PROMOUVOIR** l'activité physique et sportive comme un élément déterminant, à part entière, de santé et de bien-être, pour toutes et tous, tout au long de la vie.
- **DÉVELOPPER** le recours à l'activité physique adaptée à des fins d'appui thérapeutique ainsi que mieux protéger la santé des sportifs et renforcer la sécurité des pratiques.

ZOOM SUR

LES BIENFAITS D'UNE BONNE ALIMENTATION

Une bonne alimentation prévient...

- **...Des infections** (virales, bactériennes, fongiques) en renforçant l'efficacité du corps et du système immunitaire. Pour soutenir son système, avoir une bonne alimentation et ne pas être en dénutrition, permet au corps de mieux se défendre face à une maladie infectieuse.
- **...Des expositions aux produits toxiques** (métaux lourds, pesticides, produits chimiques, produits pharmaceutiques, plastiques, hydrocarbures, nanoparticules) en préservant le foie. C'est le foie qui est en charge des fonctions de nettoyage du corps. Son rôle de traitement et élimination des toxines ne peut être correctement assuré **chez 90% de la population**. Faire des choix alimentaires sains, et limiter la consommation d'aliments riches en toxines, participe à soutenir le rôle du foie et donc protéger son corps et sa santé.
- **...Des traumatismes et du stress émotionnel** en préservant l'intégrité des systèmes nerveux et endocrinien, en apportant des nutriments essentiels à leur fonctionnement. Le stress fait partie de la vie, ce qui compte c'est notre capacité d'adaptation. Or, celle-ci dépend de la santé de notre système nerveux, et de notre système endocrinien (hormonal). Pour fonctionner, ces systèmes ont besoin de nutriments importants comme le magnésium, les vitamines B et les micronutriments, contenus dans les fruits et légumes. Le café, le thé, le chocolat à haute dose ou de mauvaise qualité, les huiles raffinées comme l'huile de palme ou encore le sucre, sont des aliments qui ont le rôle inverse et peuvent fatiguer le système nerveux. Nos ennemis pour combattre le stress !

- **Des traumatismes et du stress physique** en adoptant certaines habitudes alimentaires comme la consommation de fruits et légumes frais après une blessure physique. Leur consommation est cruciale pour favoriser une régénération cellulaire correcte et un bon rétablissement corporel.
- **Des carences et des déficiences sévères** liées à la malnutrition, la déshydratation, le manque de sommeil, le manque de contact avec le milieu naturel, ou encore l'immobilité et la sédentarité. Quatre grands principes d'une bonne nutrition peuvent permettre de diminuer ces carences et déficiences :

Augmenter la densité nutritionnelle
de l'alimentation au lieu de consommer des « calories vides » ;

S'hydrater
en abondance pour favoriser l'élimination des toxines en général ;

Se reposer
et préserver son sommeil ;

Bouger au quotidien
pour soutenir les muscles et produire des hormones de bien-être.

ZOOM SUR

LES BÉNÉFICES D'UNE BONNE ALIMENTATION

POUR BIEN COMPRENDRE...



↓

Antioxydants
Fibres naturelles
Vitamines
Calories - Énergie
Glucose essentiel
Minéraux

↓

**BONNE ALIMENTATION,
DENSITÉ NUTRITIONNELLE,
BIEN-ÊTRE.**



↓

Additifs
Huile raffinée Vitamines
Aliments Glucose artificielles
transformés Sucre ++
fibres
Conservateurs
inflammatoire

↓

**CALORIES « VIDES »,
CARENCES POSSIBLES,
FATIGUE DE L'ORGANISME.**

MAIS ALORS, QU'EST-CE QU'IL Y A DANS MON ASSIETTE ?

PROTÉINES

Elles sont composées des acides aminés qui doivent être apportés par l'alimentation. Les protéines sont les briques de la construction du corps et servent au maintien du squelette et des muscles. Sont à limiter toutefois, les protéines animales, contenues dans des viandes, qui peuvent cacher de la graisse. Pour cela, on privilégie des viandes maigres (volaille sans la peau par exemple) et de qualité.

LIPIDES

Ce sont les matières grasses, composées de triglycérides. Il en existe plusieurs familles : les saturées, les insaturées et les huiles. Les lipides sont importants pour la protection cellulaire, la synthèse des hormones, le bon fonctionnement du corps en général.

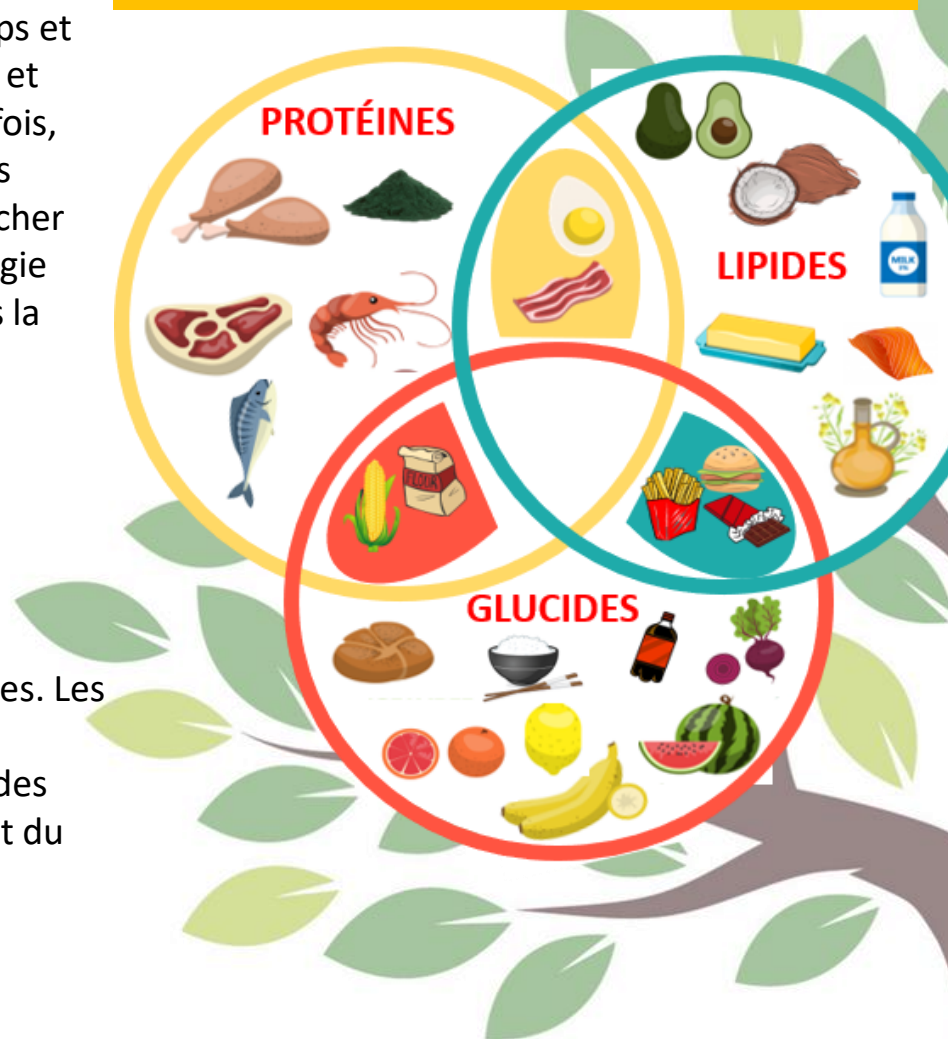
GLUCIDES

Ce sont les « hydrates de carbone », dans lesquels on trouve les sucres, l'amidon, le glucose, le fructose, le lactose... et tout ce qui finit en « -ose ».

Le glucose est le carburant n° 1 du corps. On en trouve dans tous les végétaux : légumes, fruits, légumineuses, céréales principalement.

MACRONUTRIMENTS

Protéines, lipides (ou graisses), et glucides (ou sucres). Ils fournissent l'énergie et certains éléments structuraux et fonctionnels nécessaires à l'organisme.



La notion d'index glycémique (IG) est centrale dans la distinction entre les différents glucides. L'IG, c'est l'impact de l'aliment sur la montée du taux de sucre dans le sang, et donc de la production d'insuline. Plus l'IG est élevé, plus le taux d'insuline est haut et plus le risque de surpoids et de diabète augmente.

SELS MINÉRAUX



VITAMINES



MICRONUTRIMENTS

Vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels, acides aminés, polyphénols, probiotiques (...) qui sont essentiels pour prévenir les maladies. Ils sont contenus majoritairement dans les fruits et légumes frais.

Un index glycémique élevé : tout ce qui est raffiné (pain blanc, pâtes blanches, farine blanche, sucre de sucre transformé et industriel, tout ce qui est frit, les laitages animaux, les produits à base de sucre transformé et industriel, les produits à base de sucre transformé et industriel, les produits à base de sucre transformé et industriel...). Tous ces aliments favorisent le surpoids et le diabète de type II.

TROIS « A » POUR AGIR

Augmenter la consommation de fruits et légumes à chaque repas. Ils sont le soutien n°1 du système immunitaire et du foie. A privilégier frais, les fruits et légumes peuvent aussi être consommés surgelés ou en conserve. Préférez ainsi les légumes verts à feuilles (céleri branche, épinards, salades, herbes, blettes, roquette), les légumes crucifères (chou, chou-fleur, brocoli, chou blanc, chou rouge, chou de Bruxelles), les fruits rouges, banane, datte, pomme, poire, orange. Ne pas limiter en quantité les épices et herbes (gingembre, ail, cannelle, persil, coriandre).

Arrêter les éléments trop gras, trop sucrés et les aliments **ultras transformés**. Les AUT représentent jusqu'à 80% de l'offre actuelle en supermarché, y compris dans les rayons diététique et bio. Il ne s'agit donc pas que des aliments déjà considérés comme de la malbouffe (sodas, chips...). D'après les chercheurs, les AUT seraient la première cause de mortalité précoce dans les grandes villes.

Aller-vers une alimentation diversifiée, calorique et **plaisante**. Ici nous présentons et combattons la notion de « calorie pauvre ». C'est la notion selon laquelle une assiette peut être remplie en quantité mais très pauvre en apports nutritionnels bénéfiques pour la santé. Par exemple, du pain blanc avec de la mayonnaise industrielle, une tranche de charcuterie salée sous vide et des frites issues de la transformation en usine des pommes de terre. Cet ensemble constitue une assiette très riche en calories, mais cependant vide en micronutriments et riche d'éléments néfastes pour la santé. L'idée est donc d'aller vers une alimentation abondante de fruits et légumes, meilleurs pour la santé.

9 HABITUDES DE VIE POUR PROTÉGER SON BIEN-ÊTRE ET SA SANTÉ

1

Cultiver sa motivation, se faire confiance et avoir une pensée positive !

2

Avoir un sommeil régulier et dormir 7h à 9h par nuit, le plus souvent possible.

3

Boire 2 litres d'eau par jour (ou 40ml / kg poids du corps).

4

Ecouter et se concentrer sur sa respiration. Prendre conscience de sa respiration pendant les activités physiques pour l'utiliser au quotidien.

5

S'étirer légèrement après chaque séance (*sauf en cas de douleurs*). Etirer le grand dorsal et le muscle psoas au moins 1 jour sur 2.

6

Manger en abondance des légumes crus et cuits. Eviter les aliments à index glycémique (IG) élevé et industriels ou transformés.

7

Manger minimum 2h avant l'effort et 2h avant de dormir. Après sa séance, boire 50 cl à 1L.

8

Après une séance, effectuez une pause de 15 à 30 min puis mangez dans les deux heures qui suivent pour aider le corps à se reconstruire.

9

Améliorer son alimentation dès le petit déjeuner en évitant les boissons sucrées et favoriser les boissons telles que : Citron + Eau et/ou Citron + miel + eau chaude.



ZOOM SUR

LES RISQUES D'UNE MAUVAISE ALIMENTATION

Tout comme une bonne alimentation peut prévenir de maladies et de problèmes de santé, une mauvaise alimentation peut causer ces mêmes maladies. Le lien entre alimentation et l'apparition de maladies est reconnu et intégré dans les programmes gouvernementaux.

Parmi le éléments les plus dangereux pour notre santé, de par leur transformation et leur grande disponibilité sur le marché alimentaire, on trouve les Aliments Ultra Transformés, les « AUT ».

La notion d'Aliment Ultra-transformé est prise en compte dans les programmes et plans de nutrition depuis peu. Son absence dans les précédents PNNS était la raison de l'échec du Nutriscore dans le changement des comportements alimentaires des populations, ainsi que pour la prévention du surpoids, du diabète de type II et de l'obésité.

Les aliments ultra-transformés représentent jusqu'à 80% de l'offre actuelle en supermarché, y compris dans les rayons diététique et bio (par exemple, la plupart des « steaks » végétaux sont des AUT). Il ne s'agit donc pas que des aliments déjà considérés comme de la « malbouffe » (tels que les sodas, chips ou autres). D'après les chercheurs, les AUT seraient la première cause de mortalité précoce¹ dans les grandes villes. Et ils pourraient aussi favoriser les cancers selon une étude française de 2018².

ZOOM

SUR
**LES RISQUES D'UNE
MAUVAISE ALIMENTATION**

Ces produits sont très souvent suremballés avec un packaging très coloré et comportant divers mentions et labels. Ce sont de faux aliments comportant des ingrédients que l'on ne peut pas trouver dans les placards de sa cuisine. Quelques indices présents sur l'étiquette du produit peuvent indiquer sa nature très transformée :

- **Plus la liste d'ingrédients est longue, plus le produit est susceptible d'être transformé,**
- **Il faut aussi être attentif aux colorants et additifs (E102, E110...) ces ingrédients industriels que l'on ne trouve pas dans nos cuisines.**

En 50 ans, les plats préparés, les produits transformés ont fait irruption dans les cuisines des Français. Des résultats de l'étude NutriNet-Santé publiés fin 2017 dans le journal Public Health Nutrition indiquent que 35,9% de notre apport énergétique est constitué d'aliments transformés, ce qui correspond à 18,4% des aliments ingérés.

Les personnes qui mangent le plus de produits transformés sont également celles qui consomment le moins de fruits et de légumes et ainsi le plus d'aliments gras et sucrés.

Sources

1. Anthony Fardet : « Les faux aliments sont la première cause de décès dans les pays occidentaux » à retrouver sur : <https://www.lanutrition.fr/anthony-fardet-les-faux-aliments-sont-la-premiere-cause-de-deces-dans-les-pays-occidentaux>
2. Etude Française: La consommation d'aliments ultra transformés et risque de cancer (2018)
<https://presse.inserm.fr/consommation-daliments-ultra-transformes-et-risque-de-cancer/30645/>



ADOPTER DE BONNES HABITUDES : LE TRIPTYQUE DE L'UFOLEP

L'UFOLEP a toujours défendu l'idée d'un sport et de l'activité physique comme facteur de santé, de bien-être et d'épanouissement personnel. Devenue priorité nationale, la thématique du sport santé conduit l'UFOLEP à exprimer sa volonté de faciliter l'accès de tous les publics à une pratique adaptée, émancipatrice, répondant à des besoins de santé publique.

La lutte contre la sédentarité et l'obésité, la promotion du maintien de l'autonomie dans la vie quotidienne, la lutte contre toutes les formes de discrimination et de maltraitance mentale sont renforcées par la pratique d'une activité « **A Mon Rythme** » régulière et adaptée.

L'UFOLEP s'engage ainsi à accompagner et soutenir les initiatives visant à prévenir les dangers et les risques liés à la sédentarité (**prévention primaire**) et l'accompagnement et le suivi des personnes ayant une affection de longue durée ou une maladie (**prévention secondaire**).

Au travers d'activités physiques et sportives, de relaxation, multisports et d'espaces de sensibilisation dédiés notamment à la nutrition, le dispositif « **A Mon Rythme** » propose à tous les publics un accompagnement global, de la sensibilisation à la prise en charge individualisée.

Dans le cadre de ces espaces de sensibilisation, l'UFOLEP s'appuie sur son triptyque des bonnes habitudes au quotidien.

LES CONSEILS DE L'UFOLEP POUR AMÉLIORER TA SANTÉ ET TON BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN



Boire 1,5 à 2 litres / jour
d'eau à l'exclusion du thé
et du café



les légumes verts et
les choux

AUGMENTER



Fruits et légumes en abondance



Utiliser et varier
les épices et les
herbes



les courges et
pommes de terres
(riches en amidon)



les fruits rouges, les
pommes, les
bananes, les poires



Moins de céréales, plus
d'amidon



1 apport (100g-150g) de
protéine animale ou
végétale / jour



10% d'aliments
lipidiques maximum
au quotidien



1 jour sur 2 complètement
végétarien (sans viande,
poisson, œuf, fromage)

ALLER VERS



Limitier les protéines
animales (riches en
lipides)



Les graisses
transformées



Association du gras et
du sucré



Les céréales blanchies
et produits à base de
céréales transformées



Laitages animaux 2
fois / semaine
maximum

RÉDUIRE



ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

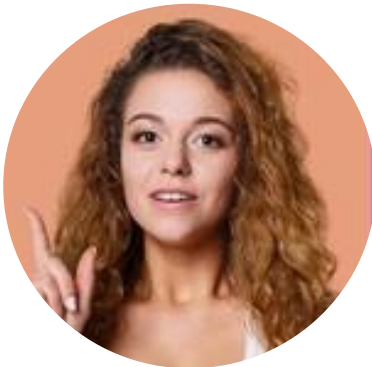
1.



Il faut absolument manger le matin.

Pour les enfants, il est meilleur de ne pas partir à l'école le ventre vide. Mais il est possible d'attendre 10h pour manger, en emportant un fruit ou gâteau fait maison avec soi. Pour un adulte, le besoin est surtout de s'hydrater le matin, en grande quantité ! Il est possible ensuite d'attendre d'avoir faim pour manger, et plutôt des fruits.

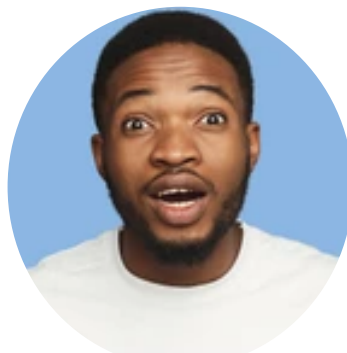
2.



Sauter des repas permet la perte de poids.

Sauter des repas implique pour la glande surrénale de compenser le manque de glucose en sécrétant de l'adrénaline, ce qui à terme conduit à la prise de poids et à la fatigue. Au repas suivant, on mange plus en quantité car on a très faim et souvent envie d'aliments plus riches. Le corps élimine moins les aliments quand on lui propose trop souvent un état de manque (effet « yoyo »).

3.



« Manger léger » le soir salade ou se priver de co

L'idée c'est surtout d'éviter les aliments gras, le foie afin de favoriser la digestion et un sommeil équilibré. Évitez donc : viande, fritures, fromages, alcool.

LES IDÉES REÇUES !

4.

Les régimes restrictifs sont un bon moyen de perdre vite du poids et de se sentir mieux.

C'est l'inverse, les régimes restrictifs font prendre poids sur le long terme et génèrent frustrations, carence en glucose, faim importante et désocialisation.



5.

L'hydratation est utile surtout en période d'activité physique.

L'hydratation est indispensable pour tous.te.s, tous les jours même quand on ne pratique pas d'activité physique particulière. L'eau est le vecteur pour emporter les toxines hors du corps, indispensable pour le bon fonctionnement du foie, des reins, du cœur (...).



6.

Les compléments alimentaires permettent le gain de masse et de muscle.

C'est une prise de masse surtout grasseuse même si elle apparaît dessinée sur le muscle. Dès que l'on arrête l'entraînement, on devient « gras ». Les prises de protéines en poudre sont très mauvaises pour l'acidité du corps. Elles favorisent les blessures tendineuses, l'inflammation des tissus et les pathogènes en général, causes de maladies.



signifie manger de la certains aliments.

riches et donc épuisant pour le
sommeil de meilleure qualité. On
cool, desserts lactés, chocolat...

Êtes-vous prêt.e à tester votre santé ?

Pour chaque question ci-dessous entourez la ou les réponse(s) qui vous correspond(ent) le plus.

		1	2	3	4	5
Qualité	En moyenne, combien de fruits consommez-vous ? On compte ici les fruits frais, les fruits séchés, les fruits congelés et les fruits cuits (comme les compotes faites maison sans sucres ajoutés ; où 1 dose de compote = 1 fruit).	1 fruit par semaine	3 fruits par semaine	5 fruits par semaine	1 ou 2 fruit(s) par jour	Plus de 2 fruits par jour
	Combien de légumes en moyenne consommez-vous ?	1 à 2 par semaine	3 par semaine	5 par semaine	1 ou 2 par jour	Plus de 2 par jour
	Sur une journée, combien de fois consommez-vous du pain ou tout autre produit dérivé de céréales : brioche, viennoiserie, biscuits, gâteaux, pizza, sandwich, quiche, panini (...) ?	Chaque repas	1 à 2 fois par jour	3 fois par jour	1 fois par semaine	Jamais
	Quelle est la proportion d'aliments ultra-transformés dans votre alimentation chaque semaine ?	Chaque repas	1 à 2 fois par jour	3 fois par semaine	1 fois par semaine	Jamais
	Sur une semaine, combien de portions de laitages d'origine animale consommez-vous (incluant tous les fromages, yaourts, beurre, crème, desserts lactés, barres chocolatées au lait...) ?	3 portions ou plus par jour	2 portions par jour	1 portion par jours	3 portions par semaine	1 portion par semaine ou moins
	En général, combien de fois consommez-vous de la viande ou du poisson ?	3 fois par jour	2 fois par jour	1 fois par jours	3 fois par semaine	2 fois par mois ou moins
	Avez-vous l'habitude de manger des céréales complètes ?	Jamais	Très rarement	Parfois	Souvent	Quotidiennement
	Sur une journée, quelle quantité de sodas ou de jus de fruits en brique consommez-vous ?	Plus d'un litre	½ litre par jour ou moins	1 fois tous les 2 jours	1 fois de temps en temps	Jamais
	Quelle quantité d'eau buvez-vous par jour (en ne comptant pas les cafés, thés ou autre boisson contenant des excitants) ?	1 à 2 verres maximum	4 verres par jour	½ litre par jour	1L à 1,5L par jour (une bouteille)	2L et plus
Total « Qualité »		Score inférieur ou égal à 9	Score entre 9 et 18	Score entre 18 et 25	Score entre 25 et 30	Score supérieur à 30

Plaisir	Avez-vous l'habitude de cuisiner vous-même ce que vous mangez ?	Jamais	Parfois mais je manque de temps	Je cuisine un peu mais je n'aime pas ça	Je cuisine souvent et j'achète aussi des choses toutes faites	Je cuisine et je fais tout maison
	Avez-vous déjà fait un régime diététique ?	Oui je suis tout le temps au régime ou entre deux	J'en ai déjà essayé plusieurs mais sans succès	J'ai déjà fait un régime	Je ne fais pas de régime j'accepte mon corps	Je fais attention de manière générale
	Dans quel contexte prenez-vous vos repas ?	Devant un écran ou dans un lieu bruyant	/	/	/	Au calme, dans un contexte agréable
	Aimez-vous manger en général ?	Non, je mange par nécessité ou bien cela me procure un sentiment de culpabilité.	/	Je n'y pense pas vraiment.	/	Oui j'aime manger, c'est un acte qui me procure du plaisir.
	Combien de temps dure un repas en moyenne ?	Moins de 5 min	Entre 5 et 10 min	Entre 10 et 15 min	Entre 15 et 20 min	Entre 20 et 30 min
	Total « Plaisir »	Score inférieur ou égal à 3	Score entre 4 et 6	Score entre 6 et 12	Score entre 13 et 15	Score supérieur ou égal à 16

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Social	Avez-vous une alimentation spécifique ? (halal, kasher, végétarienne, sans gluten, biologique...) Si oui, est ce source de marginalisation ? Si non notez « Pas du tout »	Oui, c'est très marginalisant	Oui, dans plusieurs situations	Oui, quelques fois	Assez rarement	Non, pas du tout
	Est ce que la qualité de ce que vous mangez est importante pour vous ?	Pas important du tout	Peu important	Important mais c'est compliqué	Important	Très important
	Etes-vous limité économiquement dans vos choix d'achats alimentaires ? Noter ici si cette question vous procure du stress : OUI/NON	Très limité	Assez limité	Je ne sais pas / Pas vraiment	Peu limité	Pas du tout limité
	Où faites-vous les courses alimentaires en général ? Grande surface, hard discount, producteurs/Amap, magasin bio..):	En général je fais mes courses à :				
	Est-il stressant de faire vos courses ? Noter de 1(très stressant) à 5 (pas du tout stressant)	Très stressant	Assez et stressant	Stressant	Peu stressant	Pas du tout stressant
Total « Social et ressenti »		Score entre 1 et 5	Score entre 6 et 8	Score entre 9 et 10	Score entre 11 et 12	Score entre 12 et 15

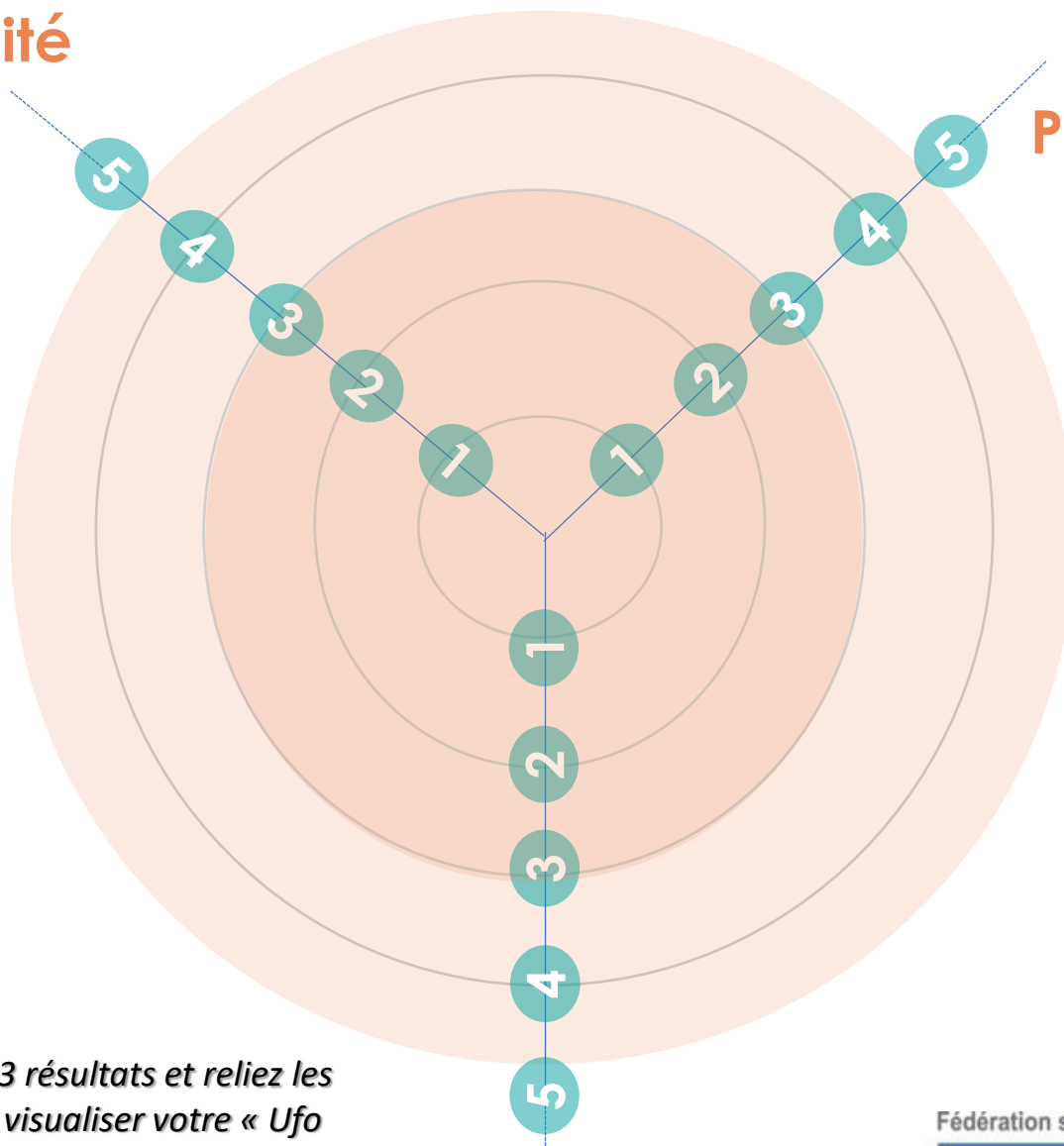


Score TOTAL
(score qualité + score plaisir + score social)

0 à 5	5 à 10	10 à 15
-------	--------	---------

Qualité

Plaisir



Indiquez les 3 résultats et reliez les points pour visualiser votre « Ufo Sphère » Nutrition !

Social



L'ABCD RÉSU

A

comme « alimenter » mon corps. La croissance et l'intégrité du corps physique est possible grâce à la nourriture (aliments + eau + oxygène). Sans la nourriture il ne se passe rien dans le corps.

C

comme « compatible » avec mon corps. Afin de nourrir correctement les cellules du corps, les aliments doivent apporter des nutriments spécifiques et adaptés au bon fonctionnement de cellules humaines. Le système digestif du corps est compatible avec certains aliments prévus dans la nature, mais il ne l'est pas avec la nourriture chimique transformée moderne. Ainsi il connaît bien la pomme par exemple et sait la digérer, contrairement à un aliment ultra-transformé.

**POUR
MER**



B

comme « bouger ». La nutrition c'est l'accord entre l'alimentation et le mouvement. Les deux sont essentiels à la vie et assemblés favorisent le bien-être. Cela signifie aussi bouger au quotidien pour maintenir le tonus musculaire, produire des hormones de bien-être et être en contact avec les éléments naturels le plus souvent possible (le soleil, l'air, les arbres, la lumière naturelle...).



D

comme « déterminants ». Certains nutriments ne sont pas justes « bons » pour le corps mais sont essentiels et de réels déterminants de notre santé. Ils sont dits essentiels car le corps ne pouvant les produire, ils doivent être apportés par l'alimentation obligatoirement. Les carences liées à la dénutrition et ou la malnutrition, « vides nutritionnels » toutes les deux, sont causes de maladies, de problèmes de croissance, ou encore de retards de développement cognitif...

SMOOTHIE ENERGIE

RECETTE

Ingédients

- 1 Banane pour la texture,
- Des fruits rouges congelés type myrtilles/fraises ou framboises,
- 1 cuillère à café de graines de lin, de chanvre ou de chia pour l'apport oméga-3,
- 1 cuillère à soupe de noisette/amandes/cajou

Facultatif :

- 3 cuillères à café de poudre de protéine de chanvre ou de riz,
- De l'eau ou une boisson végétale pour ajuster la consistance,
- 1 poignée d'épinards ou de la spiruline (1/4 de cuillère à café) pour l'apport en principes verts.

Procédure

Il est possible d'y ajouter une ou deux dattes pour sucrer de manière naturelle. D'autres fruits peuvent être ajoutés lorsqu'ils sont de saison,

Passer le tout au blender et déguster dans un verre ou dans un bol sur lequel ajouter des toppings : fruits frais découpés, noisette/amandes, graines de chanvre, coco râpée, éclats de cacao cru...





BISCUITS PETIT DEJ

RECETTE

Ingédients

- 1 banane bien mûre,
- 1 tasse de flocons d'avoine,
- 2 cuillères à café de cannelle,
- 1 poignée de raisins secs.

Procédure

Préchauffer le four à 180° et préparer une plaque ou grille avec du papier cuisson dessus,

Dans un saladier, écraser la banane. Ajouter la cannelle, les raisins et les flocons d'avoine,

Malaxer le tout à la main pour bien mélanger,

Faire 8 petites boules avec la pâte et les aplatisir sur la plaque comme des disques,

Cuire environ 15 à 20 min pour obtenir des biscuits dorés.



PANCAKES BANANE

RECETTE

Ingédients

- 1 banane mûre,
- 1 œuf,
- - 70g de farine de riz,
- - ½ sachet de levure,
- - 1 pointe de vanille en gousse ou
½ sachet de sucre vanillé,
- - Boisson végétale pour ajuster la
consistance (lait coco, lait amande...).

Procédure

Ecraser la banane puis la mélanger à l'œuf
dans un saladier,

Ajouter la farine et la levure avec un peu de
boisson végétale. Mélanger jusqu'à obtenir la
consistance d'une pâte à gâteau fluide,

Faire chauffer une poêle avec une noisette
d'huile de coco puis y déposer la pâte sous
forme de petits cercles et faire chauffer
quelques minutes. Retourner en surveillant
bien la cuisson. Bon appétit !

CURRY DE LÉGUMES

RECETTE

Ingrédients

Cette recette est libre d'être variée selon vos envies et ce que vous avez à disposition. Vous pouvez donc utiliser tout type de légumes et en toute quantité, qui peuvent être frais comme surgelés, ou abimés.

- Huile d'olive ou de coco,
- Oignon,
- Pomme de terre,
- - Légumes verts au choix : petits pois, poireaux, brocoli, courgette,
- - Carottes, Chou-fleur, Patate douce,
- - Lait de coco en brique,
- - Curry et autres épices au choix....

Procédure

Dans un fait-tout, faire chauffer 2-3 cuillères à soupe d'huile et y faire revenir l'oignon avec 2 cuillères à café de curry.

Ajouter les légumes, les pommes de terres, lentilles (...), ainsi que le lait de coco et le gingembre frais. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Laisser cuire à feu doux, à couvert environ 40 min en remuant de temps en temps. Il sera peut-être nécessaire d'ajouter de l'eau régulièrement afin d'éviter que la préparation n'accroche.



LA NUTRITION À L'UFOLEP

Un savoir-faire pour développer son bien-être à son rythme et au quotidien.

A retrouver aussi dans la bibliothèque UFOLEP :



Programme UFOLEP
Se'coureur



Programme UFOLEP
Volontaires Tout Terrain



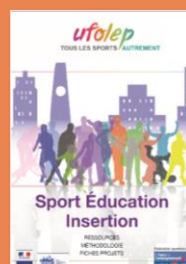
Programme UFOLEP
Éduquer c'est prévenir



Guide UFOLEP
Développement
durable



Guide UFOLEP
Sport et Laïcité



Guide UFOLEP
Sport Éducation Insertion

Contactez-nous !



Fédération sportive de
la **ligue** de
l'**enseignement**
un avenir par l'éducation populaire