

# " Le Sport pour la Santé "

## Hygiène de Vie Les Alternatives au Dopage



### Bien dans sa tête, bien dans son corps

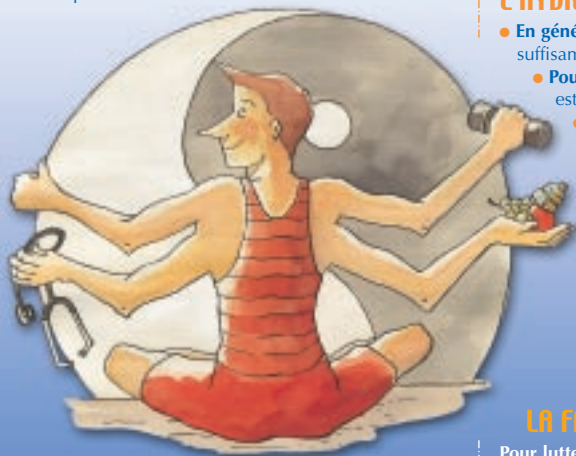
Une bonne hygiène de vie favorise le bien être et l'épanouissement. Elle contribue à un meilleur équilibre mental et physique, et à mieux vivre sa pratique sportive, quel que soit son niveau.

### LE SOMMEIL doit être :

- **quantitatif** : nombre d'heures suffisant
- **qualitatif** : à des heures régulières ; modifié en cas de décalage horaire.
- **suffisant en qualité et quantité d'autant plus important si** :
  - l'activité physique ou intellectuelle est intensive
  - la personne est jeune

### LA SIESTE

est très précieuse car réparatrice. Elle constitue un excellent complément du sommeil et accélère la récupération.



### L'ALIMENTATION

- Elle doit être adaptée à chaque individu.
- Les apports alimentaires doivent équilibrer les dépenses.

### CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE :

- Manger abondamment au repas précédant l'effort,
- Penser que pour maigrir, il faut transpirer abondamment à l'effort,
- Penser que l'ingestion de vitamines augmente la performance,
- Penser que l'alcool favorise la force,
- Oublier de s'alimenter durant l'effort long.

### POUR GARDER LA FORME TOUTE LA JOURNÉE IL FAUT :

- Manger équilibré et privilégier les laitages, les volailles, les viandes maigres, le poisson, les fruits, les légumes et féculents.

- Ne sauter aucun repas et limiter le grignotage.
- Respecter un certain délai entre l'heure du repas et l'effort physique. La durée de la digestion varie de 2 à 6 heures en fonction de la nature des aliments. Il faut de ce fait respecter un délai d'au moins 2 heures entre le repas et la première épreuve sportive. Le délai idéal est de 3 heures. Un type d'alimentation riche en glucides permet une récupération plus rapide des stocks en glycogène musculaire.

### L'HYDRATATION

- **En général**, les sportifs ne s'hydratent pas suffisamment,
  - **Pour un sédentaire** l'apport nécessaire en eau est de 1,5 litres par jour,
  - **Le sportif entraîné**, dans des conditions de température normale, doit augmenter son apport en eau de 500 ml par heure d'entraînement, en moyenne, selon les disciplines,
  - **Avant l'effort** boire avant d'avoir soif pour assurer une hydratation suffisante,
  - **Pendant l'effort** boire 50 à 100 ml toutes les 15 à 20 minutes dès le début de l'exercice,
  - **Après l'effort** boire abondamment de l'eau plate et bicarbonatée ainsi que des potages pour favoriser la récupération.

### LA FATIGUE

Pour lutter contre la fatigue, il faut trouver un bon rythme de sommeil, manger équilibré et doser son entraînement.

### LA RECUPERATION

La récupération est la période qui suit l'effort. Il ne faut pas croire que le repos qui fait suite à l'exercice physique est une période passive pendant laquelle notre organisme est inactif, bien au contraire !

D'ailleurs, comme on peut le constater, le sportif au repos continue à respirer de façon rapide et son cœur bat encore vite pendant un certain temps.

Si la ventilation pulmonaire est importante dans la période qui fait suite à l'effort, alors que les besoins du muscle devraient être minimes, c'est que les besoins en oxygène sont encore élevés.

On dit que l'organisme paie une dette en oxygène. La pratique d'étirement musculaires après un exercice diminue les tensions musculaires et favorise la récupération.

## A la recherche de la perpétuelle harmonie...

Le respect d'une bonne hygiène de vie conditionne la santé et les performances. Toutefois il faut toujours trouver un compromis entre une vie qui serait trop ascétique du fait des obligations de l'entourage et diverses activités de loisirs qui sont malgré tout essentielles pour l'épanouissement personnel de chacun.

Il est préférable, notamment chez les jeunes, de ne pas avoir pour seul et unique projet sa pratique sportive. Le sport doit être pratiqué sans négliger la scolarité, les études puis l'insertion sociale et professionnelle. Enfin avoir d'autres activités que le sport permet de multiplier les centres d'intérêt, d'apporter d'autres satisfactions et de favoriser les échanges et les rencontres avec des personnes de milieux différents enrichissant les expériences.



FONDATION D'ENTREPRISE  
FRANÇAISE DES JEUX

