

TABLE DES MATIÈRES

Présentation	XIII
Remerciements	XV

PARTIE 1 – L’ALIMENTATION AU QUOTIDIEN POUR LES PERSONNES ACTIVES

1	Élaborer un régime alimentaire riche en énergie	3
	<i>Définir un plan d'attaque</i>	4
	<i>Ne vous contentez pas de manger, mangez correctement</i>	5
	Céréales complètes et féculents	7
	Quelles quantités ?	8
	Les bons choix	8
	Ami ou ennemi ?	9
	Légumes	10
	Quelles quantités ?	11
	Les bons choix	11
	Fruits	14
	Quelles quantités ?	14
	Les bons choix	14
	Le bio : vraiment meilleur ?	17
	Produits laitiers et aliments riches en calcium	20
	Quelles quantités ?	23
	Les bons choix	25
	Aliments protéinés	26
	Quelles quantités ?	26
	Les bons choix	28
	Huiles et matières grasses	29
	Quelles quantités ?	30

	Les bons choix	30
	Sucre et sucreries	31
	<i>Établir une bonne alimentation sportive</i>	31
2	Manger pour rester en forme à long terme	33
	<i>Alimentation et santé cardiaque</i>	34
	Connais-toi toi-même	34
	Manger pour être en bonne santé cardiaque	36
	Bœuf maigre et santé cardiaque	37
	Poisson et santé cardiaque	38
	Œufs et santé cardiaque	41
	Avoine et santé cardiaque	42
	Fruits à coque, beurre de cacahuète et santé cardiaque	42
	Huiles de cuisson et santé cardiaque	44
	Compléments alimentaires et santé cardiaque	45
	<i>Alimentation et hypertension artérielle</i>	45
	Les causes de l'hypertension	45
	Les athlètes et le sel	46
	Réduisez votre consommation de sel	47
	Le régime DASH	49
	<i>Alimentation et cancer</i>	50
	Des nutriments protecteurs	50
	Prévention du cancer	52
	<i>Alimentation et diabète</i>	53
	<i>Alimentation et santé des os</i>	54
	<i>Des fibres pour une bonne santé</i>	57
	<i>À votre santé !</i>	61
3	Petit déjeuner : le secret d'une alimentation sportive réussie	63
	<i>Ne sautez pas le petit déjeuner</i>	63
	Pas faim le matin	64
	Prenez le temps	65
	Petit déjeuner de régime	66
	<i>Les céréales : un petit déjeuner de champion</i>	68
	Les céréales, spéciales ?	68
	C'est dans la boîte	69
	<i>Autres options</i>	73
	Le petit déjeuner à l'extérieur	73
	Petits déjeuners non traditionnels	74
	<i>Le café, réveil-matin</i>	75

4	Déjeuner et dîner : à la maison, sur le pouce, sur la route	81
	<i>Les alliés du déjeuner</i>	81
	C'est dans la boîte	82
	Déjeuner de régime	83
	Super-salades	84
	Idée n° 1 : Augmentez la part des glucides	84
	Idée n° 2 : Mélangez les couleurs	84
	Idée n° 3 : Le plein de potassium	86
	Idée n° 4 : Ajoutez des protéines	86
	Idée n° 5 : N'oubliez pas le calcium	87
	Idée n° 6 : Dégustez de bonnes graisses	87
	<i>Dîners chez soi et sur la route</i>	87
	Dîner chez soi	89
	Idée n° 1 : N'arrivez pas la faim au ventre	89
	Idée n° 2 : Prenez le temps de faire les courses	89
	Idée n° 3 : Mangez autre chose que des pâtes blanches	92
	Idée n° 4 : Cuisinez pour quinze	93
	Dîner au restaurant	94
	Des choix sains	94
	La restauration rapide	96
5	Entre les repas : grignoter pour la santé et pour l'énergie	99
	<i>L'en-cas de la sagesse</i>	99
	En-cas rapides	100
	Les barres énergétiques : chères, mais pratiques	102
	<i>L'attaque du snack</i>	104
	Situation n° 1 : Le snack d'avant-dîner	105
	Situation n° 2 : Le snack prémenstruel	105
	Situation n° 3 : Le snack chocolaté	106
6	Glucides : simplifions un sujet complexe	109
	<i>Glucides simples et complexes</i>	109
	Les glucides font-ils grossir ?	112
	Sucres rapides et sucres lents	113
	Hypoglycémie et hyperglycémie	116
	<i>Glucides et glycogène</i>	117
	<i>Charge glucidique pour l'endurance</i>	120
	<i>Glycogène hépatique</i>	127
	<i>La récupération de l'entraînement quotidien</i>	128
	<i>Les meilleures sources de glucides</i>	130

7	Protéines : construire et réparer les muscles	135
	<i>Définir ses besoins en protéines</i>	136
	Estimer ses besoins en protéines	138
	Excès de protéines	141
	Viande : des solutions saines et pratiques	142
	<i>Protéines et végétarisme</i>	143
	Végétariennes et aménorrhée	146
	Besoins en fer et en zinc	147
	<i>Poudres, boissons et barres protéinées</i>	150
	<i>Le bon timing nutritif</i>	152
8	Hydratation : compenser les pertes sudorales	
	pour optimiser ses performances	155
	<i>Physique des fluides</i>	157
	Besoins en liquides et électrolytes	157
	Déshydratation et performances	159
	Boire avant l'exercice	160
	Boire pendant l'exercice	161
	Boire après l'exercice	162
	<i>Hyponatrémie et pertes de sodium</i>	164
	<i>Repensez votre hydratation</i>	166
	<i>Alcool et sport</i>	171

PARTIE 2 – LA SCIENCE DE L'ALIMENTATION ET DU SPORT

9	S'alimenter avant une activité physique	177
	<i>Suivez votre in(te)stinct</i>	178
	<i>Les bons aliments au bon moment</i>	182
	S'alimenter trois à quatre heures avant un entraînement	185
	S'alimenter une heure ou moins avant un entraînement	186
	Crise d'hypoglycémie	188
	Caféine avant le sport	189
10	S'alimenter pendant et après l'exercice	193
	<i>S'alimenter durant un effort prolongé</i>	193
	S'alimenter à mi-parcours	196

S'alimenter pendant une compétition et des épreuves successives	197
<i>Chacun sa crampe</i>	199
<i>Récupérer après un effort prolongé</i>	201
S'hydrater pour récupérer	202
Manger pour récupérer	203
Électrolytes pour récupérer	204
Vitamines pour récupérer	206
<i>Prendre le temps de se reposer</i>	207
11 Compléments alimentaires, améliorateurs de performances	
et produits conçus pour le sport	209
<i>Compléments en vitamines et minéraux</i>	210
Les compléments alimentaires, assurance santé ?	213
Cas particuliers	215
Dois-je prendre des compléments ?	217
<i>Améliorateurs de performances</i>	218
Produits pour le développement musculaire	219
Améliorateurs d'endurance	221
Renforcement immunitaire	222
Produits pour la protection des os et des articulations	224
<i>Boissons et aliments sportifs commerciaux</i>	224
12 L'alimentation des femmes actives	229
<i>Alimentation et cycles menstruels irréguliers</i>	229
<i>Alimentation et grossesse</i>	233
L'alimentation avant une grossesse	233
L'alimentation pendant la grossesse	234
L'alimentation après une grossesse	235
<i>Les femmes, piliers de l'alimentation familiale</i>	237
Les enfants et la croissance	238
Aider son enfant en surpoids	238
<i>Les femmes, le poids et la ménopause</i>	240
13 Conseils nutritionnels spécifiques	243
<i>L'alimentation pour les sports de puissance</i>	245
<i>L'alimentation pour les sports exigeant un physique svelte</i>	246
<i>L'alimentation pour les sports extrêmes</i>	247
<i>L'alimentation pour les sports d'hiver</i>	249

L'hydratation en hiver	250
L'alimentation en hiver	250
Besoins énergétiques	251
Les aliments de récupération en hiver	251
La prise de poids en hiver	252
<i>L'alimentation pour les sportifs en altitude</i>	252
<i>L'alimentation pour les sportifs blessés</i>	253
<i>L'alimentation pour les sportifs âgés</i>	256
<i>L'alimentation en cas de by-pass gastrique</i>	258

PARTIE 3 – POIDS ET ACTIVITÉ PHYSIQUE : TROUVER LE BON ÉQUILIBRE

14	Évaluer son corps : athlétique, mince ou en surpoids ?	263
	<i>Pourquoi avons-nous de la graisse corporelle ?</i>	264
	<i>Graisse corporelle et exercice physique</i>	265
	<i>Image de soi</i>	268
	Dysmorphophobie	270
	Apprenez à apprécier votre corps	271
	<i>Ne jouez pas sur les chiffres</i>	273
	<i>Quel est mon poids idéal ?</i>	275
	Indice de masse corporelle	275
	Mesure de la masse grasse	276
	Hydrodensitométrie	277
	Bod Pod	277
	Pince à plis cutanés	278
	Analyse de bio-impédance	279
	Quelle utilité ?	280
	<i>Écoutez votre corps</i>	281
15	Prendre du poids sainement	283
	<i>Prendre du poids</i>	284
	<i>Des protéines en plus pour développer les muscles ?</i>	285
	<i>Augmentez votre apport calorique</i>	287
	<i>Boissons pour la prise de poids</i>	292
	<i>Manger au bon moment</i>	294
	<i>Équilibrer votre programme de prise de poids</i>	295

	<i>Patience est mère de toutes les vertus</i>	297
16	Perdre du poids sans s'affamer	299
	<i>Les régimes ne fonctionnent pas</i>	300
	Éviter la prise de poids	301
	Acquérir les compétences qui favorisent la perte de poids	302
	<i>Compter les calories – correctement</i>	304
	<i>La perte de poids en dix étapes</i>	308
	<i>Les régimes à la mode</i>	313
	<i>Perte de poids : mythes et réalités</i>	315
	<i>Sportifs avec contraintes de poids</i>	319
17	Quand les régimes tournent mal : troubles de l'alimentation et obsessions alimentaires	321
	<i>Naissance des troubles de l'alimentation</i>	322
	Qu'est-ce que l'anorexie ?	322
	Qu'est-ce que la boulimie ?	323
	<i>Troubles de l'alimentation chez les personnes actives</i>	325
	<i>La faim : une simple demande de carburant</i>	327
	<i>Mince à tout prix</i>	330
	La prêtresse du step	331
	L'accro à l'exercice	333
	La marathonnienne boulimique	334
	La patineuse aménorrhée	337
	<i>Comment aider ?</i>	338
	<i>Prévenir les troubles de l'alimentation</i>	341

ANNEXES

	Conseils de préparation des aliments courants	345
	<i>Pain et petit déjeuner</i>	345
	Le pain	345
	L'avoine	346
	<i>Pâtes, pommes de terre et riz</i>	346
	Les pâtes	346
	Les pommes de terre	347
	Le riz	348
	<i>Légumes et salades</i>	348

TABLE DES MATIÈRES

<i>Poulet et dinde</i>	349
<i>Poissons</i>	349
<i>Bœuf et porc</i>	351
<i>Légumineuses et tofu</i>	351
Les légumineuses	352
Le tofu	352
<i>Boissons et smoothies</i>	352
<i>Collations et desserts</i>	353
Bibliographie	355
Index	373