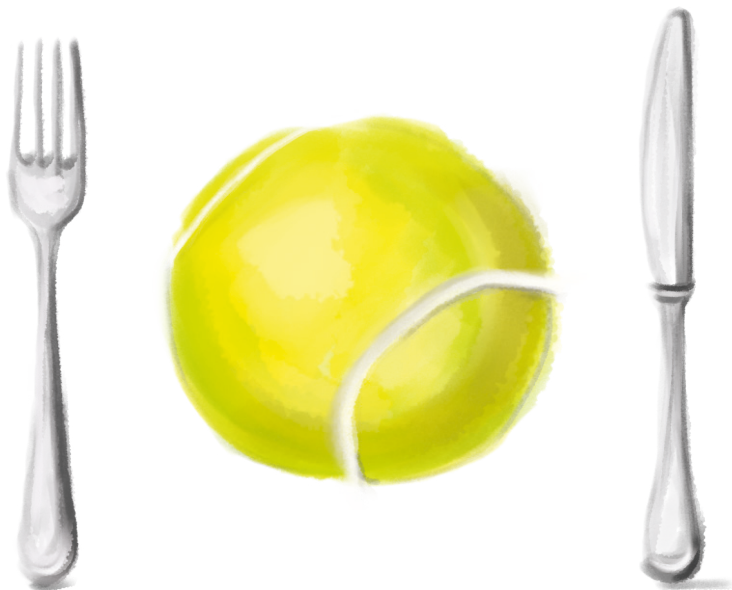


TENNIS ET ALIMENTATION



Bien manger, c'est vouloir gagner

QUESTIONS / RÉPONSES POUR LES JEUNES



*Ce livret a été conçu
pour t'aider à bien
t'alimenter.*

*N'hésite pas à demander
des explications
à tes parents,
ton entraîneur
ou ton médecin.*

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS

Stade Roland-Garros - 2, avenue Gordon-Bennett - 75016 Paris

Tél. : 01 47 43 48 00 - E-mail : fft@fft.fr - www.fft.fr

Document réalisé en collaboration avec la Commission fédérale médicale.

- **Rédaction** : - Dr Marie-France Oprendeck-Roudey, médecin du sport, endocrinologue et nutritionniste
- Pr Jean-François Duhamel, président de la Commission fédérale médicale
- Dr Bernard Montalvan, directeur adjoint en charge du médical de la FFT

- **Illustrations** : FFT

- **Édition** : FFT/Direction du Marketing et de la Communication/Service Éditions

- **ISBN** : 2-916131-03-5 - avril 2006

Document mis à jour en mars 2017.

Sommaire

- *Toi qui es sportif, comment dois-tu t'alimenter ?* 6

TON CORPS

- *Quelle est sa structure ?* 7
- *Le corps et les aliments, quels sont leurs rapports ?* 7

LES PROTÉINES

- *Où se cachent-elles ?* 8
- *Comment les consommer ?* 8

LES MATIÈRES GRASSES (LIPIDES)

- *Où sont-elles ?* 9
- *Comment les consommer ?* 9
- *Amies ou ennemies ?* 9

LES SUCRES

- *Quelle est l'énergie dont le corps a besoin ?* 10
- *Que deviennent les sucres ?* 10
- *Les sucreries* 11
- *Les fruits et les légumes* 11
- *Les féculents* 12
- *Les féculents sont-ils incontournables ?* 12
- *Peux-tu manger des sucreries ?* 13
- *L'action néfaste du sucre sur les dents* 13

Sommaire

LES VITAMINES, LES MINÉRAUX, LES OLIGO-ÉLÉMENTS

- *Les vitamines : quelles sont-elles ?* 14
- *Les vitamines : où les trouver ?* 14
- *Les électrolytes, les minéraux et les oligo-éléments : quels sont-ils ?* 15
- *Le calcium : quelle quantité pour la journée ?* 16

L'EAU ET LES BOISSONS ÉNERGÉTIQUES

- *L'eau : comment la consommer ?* 17
- *Les boissons énergétiques : que faut-il en penser ?*
Quand les utiliser ? 17

LES REPAS

- *Comment les composer ?* 18
- *Comment composer ton petit déjeuner ?* 18
- *Comment composer ton déjeuner et ton dîner ?* 19
- *Midi et soir : les repas sont-ils semblables ?* 19
- *As-tu vraiment besoin d'une collation entre les repas ?* 20
- *Quel rythme alimentaire pour la journée ?* 20
- *Ton match se situe à l'heure des repas : que faire ?* 21
- *Un exemple de repas idéal* 21

QUESTIONS / RÉPONSES À LA VOLÉE

22

Toi qui es sportif, comment dois-tu t'alimenter ?

C'est la dépense énergétique liée au tennis qui est importante.

- Au-delà de 2 heures d'activité par jour, tu dépenses un tiers d'énergie de plus que celui qui ne fait pas de sport.
- Tu dois donc manger en conséquence et prendre toutes les catégories d'aliments pour :
 - ta performance sportive;
 - une bonne récupération;
 - ta croissance.



Quelle est sa structure ?

Le corps est composé d'eau et de cellules.

- L'eau représente entre 65 % et 70 % de ton poids.
- Les cellules sont des **structures complexes** faites :
 - de protéines;
 - de graisses;
 - d'eau;
 - de vitamines, électrolytes, minéraux et oligo-éléments.
- Elles ont besoin **d'énergie** pour :
 - vivre;
 - se renouveler;
 - grandir;
 - se développer.
- **Cette énergie, tu la puises dans les sucres et en petite quantité dans les graisses.**

Le corps et les aliments, quels sont leurs rapports ?

Le corps est constitué de cellules, de structures et d'organes.

- Ces éléments ont deux origines alimentaires : animale et végétale.
- Ce sont :
 - les protéines;
 - les matières grasses ou lipides;
 - les sucres, de différentes origines : féculents, sucreries, fructose (sucre des fruits et des légumes);
 - l'eau;
 - les fibres (elles ne sont pas digérées mais utiles au transit intestinal);
 - les vitamines, électrolytes, minéraux et oligo-éléments, qui sont des substances indispensables au développement et à l'activité de toutes les cellules.

Où se cachent-elles ?

Charpente et structure du corps, elles proviennent de deux origines alimentaires : animale et végétale.

- Elles sont composées d'acides aminés qui existent en qualité et quantité différentes selon les aliments.
- Ces protéines sont :
 - **quasi complètes** dans les sources **d'origine animale** : œufs, viande, poisson, volaille, jambon, laitages...;
 - **incomplètes** dans les **céréales et leurs dérivés** (pain, riz, semoule, pâtes, maïs, blé), les **potatoes**, les **légumes secs** (lentilles, flageolets...), qui sont moins bien utilisés.
- La viande rouge est riche en fer ; tes globules rouges en ont besoin pour leur structure et le transport de l'oxygène vers le cerveau et les muscles. Il faut donc en consommer au moins 2 à 3 fois par semaine.
- Elles doivent représenter **10 à 12% de l'apport énergétique journalier**.



Comment les consommer ?

Notre corps ne peut pas les fabriquer. Il faut donc en manger régulièrement, les varier et les associer aux autres aliments du repas.

MIDI ET SOIR

- **Protéines animales** : viande ou poisson ou œufs ou jambon ou volaille + laitages...
- **Protéines végétales** : pain et/ou céréales ou dérivés, pommes de terre, légumes secs...
- Elles sont importantes pour la récupération.

Où sont-elles ?

Structure et énergie du corps, elles proviennent de deux origines alimentaires : animale et végétale.

- **Celles d'origine animale**
 - gras de viandes et de poissons ;
 - produits laitiers, fromage et ceux qui en sont recouverts ou composés : pizzas, pâtes au fromage, sandwichs ;
 - beurre, saindoux ;
 - crème...
- **Celles d'origine végétale**
 - huile ;
 - avocat ;
 - oléagineux : olives, cacahuètes, pistaches...

Attention aux graisses cachées : gâteaux, chocolats, glaces, sucreries, viennoiseries...

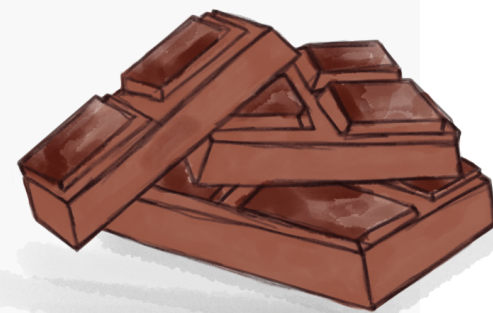
Comment les consommer ?

À chaque repas car notre corps ne sait pas fabriquer certains éléments qui les composent : les acides gras essentiels.

- Prendre à chaque repas :
 - un produit laitier ;
 - beurre ;
 - huile...

Attention à la quantité ! Trop gras = trop gros.

- **Les graisses doivent représenter 30% de l'apport énergétique journalier.**



Amies ou ennemies ?

Les deux !

- **Amies**
 - les huiles ;
 - les graisses de poisson ;
 - le beurre en petite quantité.

Il faut associer les huiles : olive, colza, noix, tournesol, pépins de raisin... pour bénéficier des différents acides gras et vitamines qui les composent.

- **Ennemies cachées**
 - Les sauces, la mayonnaise ;
 - Les gâteaux, les viennoiseries ;
 - Les barres chocolatées ;
 - Les glaces ;
 - Les viandes grasses (agneau, porc...);
 - Les frites et les fritures ;
 - Les fromages et les gratins ;
 - Les avocats, olives et oléagineux...

Si tu en consommes en trop grande quantité, tu verras ton poids augmenter.

Quelles sont les sources d'énergie dont le corps a besoin ?

Ce sont les graisses et les sucres.

- Les graisses, tu les connais déjà. Il ne faut pas les surconsommer. Elles représentent l'énergie préférentielle pour des efforts intenses de très longue durée.
- **Les sucres ou glucides** sont essentiels. Il en existe 3 sortes :
 - **les sucreries ou sucres simples** dits d'assimilation rapide ;
 - **le fructose**, sucre des fruits et des légumes ;
 - **les sucres complexes** dits d'assimilation semi-lente ou lente > **amidons ou féculents** :
 - céréales : pâtes, riz, semoule...;
 - légumes secs : lentilles, haricots blancs...;
 - pommes de terre.

Les sucres sont essentiels au sportif et à la vie tout simplement.



Que deviennent les sucres ?

Le sucre est l'aliment de la vie et du sport.

- **Selon l'origine des sucres, leur assimilation sera différente.**
 - **Les sucreries** sont de petites molécules digérées et absorbées très vite ; elles sont mises à disposition des cellules dans un délai de 10 à 30 minutes.
 - **Le fructose** est digéré plus tardivement dans un délai de 1 à 2 heures.
 - **Les féculents ou amidons** sont de grosses molécules de sucre digérées et absorbées dans l'intestin 3 à 6 heures après le repas.
- **Les sucres ou glucides doivent représenter 50 à 60% de l'apport énergétique quotidien.**

Les sucreries

Quelles sont-elles ?

- Ce sont :
 - les bonbons, le miel, la confiture ;
 - les barres chocolatées ;
 - les gâteaux, les glaces, les viennoiseries...;
 - les boissons sucrées (sodas, milk-shakes, etc.).

Si tu en consommes en trop grande quantité, tu grossis.



Les fruits et les légumes

Le fructose est le sucre des fruits et des légumes.

- Il existe en petite quantité dans les fruits et les légumes qui sont très hydratés et donc peu riches en matières sèches et en fructose.
- Les légumes et les fruits apportent peu d'énergie à ton corps mais sont **indispensables** car très riches en vitamines, minéraux, électrolytes, oligo-éléments et fibres. Certaines vitamines n'existent que dans ces aliments. **Ce sont les clés de la récupération.**

Il faut en manger à tous les repas : ce sont des incontournables. Ils ne font pas grossir.

- MATIN, MIDI, COLLATION ET SOIR : **fruits**
- MIDI ET SOIR : **légumes cuits et crus, soupe, salade**

Les féculents

Les féculents sont d'énormes molécules complexes composées de milliers de molécules de sucres simples.

- Ce sont les céréales et leurs dérivés :
 - le pain ;
 - les pâtes (bien sûr) ;
 - le riz, la semoule, le maïs et autres céréales... ;
 - les pommes de terre et les purées... ;
 - les légumes secs, les lentilles, les flageolets...
- MATIN ET COLLATION :
pain et/ou
 - céréales ;
 - produits céréaliers...
- MIDI ET SOIR :
pain et/ou
 - céréales, pâtes, riz, semoule... ;
 - pommes de terre, purée... ;
 - légumes secs, lentilles...

Les féculents sont une énergie incontournable pour ton sport, mais attention à la quantité.



Les féculents sont-ils incontournables ?

OUI !

- Il faut en manger à chaque repas. Ils sont à l'origine de la règle des 3 heures. Ils reconstituent les stocks d'énergie.
- Digéré dans l'intestin, le sucre est mis à disposition du corps dans les 3 heures ou plus après le début du repas, d'où la règle des 3 heures qui implique de commencer tes matchs dans ce délai de temps.

TROIS SITUATIONS

- **Tu joues :** tu les utilises.
- **Après le match :** mange-les (vite), tu accéléreras la récupération.
- **En phase de repos :** tu reconstitues tes stocks de glycogène dans le foie et les muscles.

Peux-tu manger des sucreries ?

Oui, bien sûr, tu les aimes!
Elles te font plaisir, mais attention!

- Elles doivent rester un aliment de plaisir consommé en quantité modérée car trop souvent elles sont très riches en matières grasses cachées.
- Si tu en consommes, elles feront partie de ta collation et/ou tu les prendras juste après l'entraînement quand tes muscles ont besoin de beaucoup d'énergie pour se reconstruire et refaire leurs stocks de sucres (glycogène).

Attention, tu transformes les sucreries en graisses :

- si tu en prends en trop grande quantité ;
- si tu n'as pas d'activité physique intensive dans la demi-heure qui suit.

L'action néfaste du sucre sur les dents

Fais attention !

- Les sucreries et les sucres que tu consommes pour le plaisir ou pour fournir de l'énergie en continu à tes muscles et à ton cerveau sont néfastes pour tes dents et **favorisent les caries**.
- Les sodas et boissons énergétiques sont très acides et abiment les dents.
- Pour éviter ces ennuis :
 - **lave-toi les dents 3 fois par jour, après chaque repas ;**
 - **rince-toi la bouche avec de l'eau dès que tu consommes des sucreries.**

Ton sourire n'en sera que plus beau !



Quelles sont-elles ?

Il en existe 13.

- Certaines sont solubles dans l'eau de l'organisme (hydrosolubles) et ne se stockent pas ou peu. Ce sont les **8 vitamines du groupe B + la vitamine C**.
- Certaines sont solubles et stockées dans les graisses (liposolubles). Ce sont les **vitamines A, D, E, K**.

Quel est leur rôle ?

Les vitamines B1, B2, PP (B3), B6 ont un **rôle énergétique**.

Les vitamines C et E et la provitamine A (bêta-carotène) ont un **rôle antioxydant**.

La vitamine D est importante pour **la croissance et les os**.

La vitamine B9 pour les **structures protéinées**.

La vitamine B12 réduit la fatigue et prévient les anémies.

Le sport augmente les besoins en vitamines.

Où les trouver ?

Elles sont apportées par les aliments, mais en faible quantité.

- **Les vitamines du groupe B**
 - dans les céréales et dérivés;
 - les pommes de terre, les légumes secs;
 - mais aussi dans le lait et les produits laitiers;
 - les fruits et les légumes;
 - les protéines animales...
- **La vitamine C**
 - dans les fruits et les légumes;
 - la pomme de terre...

Attention, il faut donc manger de tout en quantité suffisante à chaque repas.

- **Les vitamines A, E et le bêta-carotène**
 - dans les poissons gras, les œufs;
 - le foie des poissons;
 - le lait et les produits laitiers;
 - les matières grasses ajoutées;
 - les légumes verts, les carottes, les abricots...

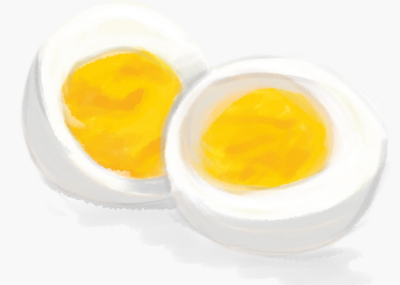
Les vitamines C, E et le bêta-carotène sont des antioxydants qui protègent nos cellules et les réparent quand elles sont fatiguées par l'activité sportive et le soleil.

La vitamine D est synthétisée au niveau de la peau mais peu présente dans les aliments. Ceci peut justifier un complément chaque trimestre pendant les mois d'hiver, si le taux de vitamine D est en dessous de 30 ng/ml.

Quels sont-ils ?

Ils sont indispensables et sont faciles d'accès car tous les aliments en contiennent.

- Les fruits et les légumes (dont les légumes verts) sont riches en sélénium, zinc, manganèse...
- Les viandes, les œufs, les volailles et les poissons apportent du sélénium, du cuivre, du zinc et du fer de très bonne assimilation dans la viande rouge, le jambon de pays, le foie et le boudin (si tu les aimes).



Comme les vitamines, ces éléments sont en très petite concentration dans les aliments, il faut donc les diversifier et les associer à chaque repas.

LES ÉLECTROLYTES

Sodium, chlore, potassium...

LES MINÉRAUX

Calcium, phosphore, magnésium...

LES OLIGO-ÉLÉMENTS

Fer, zinc, cuivre, manganèse, iode, sélénium...

Certains sont antioxydants.

Comme pour les principales vitamines, il est nécessaire de contrôler leur statut chaque année.



Quelle quantité pour la journée ?

L'activité sportive et la croissance nécessitent 1200 mg de calcium par jour entre 10 et 20 ans.

- Si tu ne manges aucun produit laitier, tu n'auras pas plus de 400 à 500 mg de calcium, même en consommant des fruits et des légumes à chaque repas.
- Les produits laitiers sont riches en calcium :
 - 1 yaourt = 125 mg de calcium;
 - 200 ml de lait = 250 mg de calcium;
 - 30 g de fromage à 45% de matières grasses = 120 à 200 mg de calcium.
- Pour la journée, il faut donc consommer :
 - 2 ou 3 yaourts
 - + 1 verre de lait
 - + fromage
 - + fruits et légumes
 - + eaux riches en calcium



L'eau : comment la consommer ?

L'eau doit être bue à flot constant : par petites gorgées, tout le temps et partout.

- Dès que tu ressens la sensation de soif, tu es déjà **déshydraté** et tu risques :
 - de **manquer de vigilance et de jugement**;
 - d'avoir des **problèmes de tendons, de muscles et d'articulations** (à plus ou moins long terme) et une **énorme fatigue**.
- Tu dois boire :
 - **avant, pendant, après les repas**;
 - **avant, pendant, après les activités sportives**;
 - par heure d'activité, ou plus s'il fait très chaud;
 - au minimum 1,5 l par jour, à quoi il faut ajouter 600 ml à 1,5 l quotidien.

Soit au minimum 3 litres par jour pour 4 heures d'entraînement.



Les boissons énergétiques : que faut-il en penser ? Quand les utiliser ?

Elles ne sont pas toujours indispensables mais il faut les connaître et savoir les utiliser :

- Quand ton activité physique est éloignée des repas, soit :
 - le matin, 3 heures après le petit déjeuner;

- l'après-midi, 3 ou 5 heures après le déjeuner;
- lors des matchs qui durent plus d'1 heure.

- Systématiquement lors des tournois et/ou si tu as mal ou peu mangé ou si le repas ne passe pas.

Attention, elles doivent être assez diluées (30g à 50g de sucres par litre d'eau) et à une température de 8 à 10°.

Comment les composer ?

À chaque repas, tu as besoin :

- d'énergie (sucres et graisses) et de protéines;
- d'eau;
- de vitamines, de minéraux, d'oligo-éléments;
- de fibres.

Tu l'as vu, il faut bien diversifier tes repas (matin, midi, collation et soir) pour retrouver tous ces éléments.



Comment composer ton petit déjeuner ?

Il représente un quart de la ration journalière. Voici les aliments qui doivent le composer :

- Boissons chaudes : thé/café/chocolat
Boissons froides : eau/jus de fruits
- Lait, yaourt et/ou fromage blanc, petit suisse
- Pain et/ou céréales et/ou biscuits peu gras et/ou produits céréaliers
Un peu de confiture et/ou de miel
- Beurre
- Fruit ou compote ou jus de fruits

Soit :

- **STRUCTURE**
(protéines et matières grasses)
- **ÉNERGIE**
(sucres et matières grasses)
- **VITAMINES, MINÉRAUX, OLIGO-ÉLÉMENTS**
- **FIBRES**
- **EAU**

Comment composer ton déjeuner et ton dîner ?

Tu le sais, tous les aliments sont indispensables. Tu vas donc les choisir en fonction de tes goûts. Attention à ne pas en oublier !

- Eau minérale
- Crudités et/ou soupe et/ou salade
- Viande ou poisson ou œufs ou jambon ou volaille...
- Pain et/ou légumes secs et/ou tous types de féculents :
 - pommes de terre, produits céréaliers et dérivés, pâtes, riz;
 - semoule, maïs, légumes secs (lentilles, haricots secs)...
- Salade, légumes cuits...
- Lait et/ou yaourt et/ou fromage blanc et/ou petit suisse et/ou fromage (à éviter si problème de poids)...
- Fruits cuits et/ou crus et/ou compotes et/ou salade et/ou jus...
- Beurre et/ou huile...

Soit :

- **STRUCTURE**
(protéines et matières grasses)
- **ÉNERGIE**
(sucres et matières grasses)
- **VITAMINES, MINÉRAUX, OLIGO-ÉLÉMENTS**
- **FIBRES**
- **EAU**

Midi et soir : les repas sont-ils semblables ?

Oui, le repas du soir est aussi important que le repas de midi !

- **Le repas du soir est trop souvent oublié ou incomplet**, or ce repas est celui de la **réparation** et de la **récupération**.
- Il devra être identique au déjeuner : complet, équilibré, en bonne quantité et diversifié.
- C'est le dernier repas de la journée, il arrive après tous tes efforts sportifs et ton prochain repas - le petit déjeuner - ne sera consommé que 10 à 12 heures après.

Pour éviter de grignoter au cours de la journée, mange bien pendant les repas.

As-tu vraiment besoin d'une collation entre les repas ?

Oui, bien sûr, mais pas systématiquement.

- Le matin, si tu t'entraînes très tardivement (plus de 3 heures après ton petit déjeuner), tu dois prendre une collation une demi-heure avant ta reprise d'activité.
- Tu as également besoin de manger dans l'après-midi, si tu fais plus de 2 heures d'entraînement en continu ou en fractionné.
- Il faut prévoir ta collation dans le même esprit que tes repas (énergie, structure, vitamines, minéraux, oligo-éléments et eau) pour la récupération et la réparation de ton corps.
 - Pain et/ou produits céréaliers, barres énergétiques;
 - Fruits crus ou cuits, compote et/ou jus de fruits;
 - Produits laitiers;
 - Eau.

Quel rythme alimentaire pour la journée ?

Au lever, le petit déjeuner doit être pris avant l'activité sportive, avec une bonne hydratation.

- Le déjeuner : 4 à 5 heures après le petit déjeuner.
- La collation : 4 heures après le repas ou 2 à 3 heures avant le dîner.
- Le repas du soir : 7 à 8 heures après le repas de midi.

Ce rythme est valable même pour un lever tardif (peu recommandé); tu décaleras alors les prises alimentaires.

Il vaut mieux prendre un vrai repas vers midi plutôt qu'un petit déjeuner.

Pour le repas du midi comme pour celui du soir, durée au moins de 30 minutes.

Ton match se situe à l'heure des repas : que faire ?

Pense à la règle des 3 heures et à emporter des en-cas.

- Tu prends un petit déjeuner bien copieux, 3 heures avant le début du match, et tu y ajoutes du jambon ou des œufs.
- Ou bien, si tu as pris ton petit déjeuner beaucoup plus tôt, reprends alors des protéines et des sucres complexes 1 heure avant ton match.
 - Pain de mie + jambon ou
 - Pâtes ou riz ou semoule + viande maigre ou jambon ou
 - Céréales + fromage blanc à 20% +
 - Eau minérale naturelle et non gazéifiée
- En attendant le début du match, tu peux régulièrement manger une demi-barre de céréales et boire de l'eau ou des boissons énergétiques très peu concentrées.
- Après le match, complète ton repas en fonction de ce que tu as mangé en jouant.

Un exemple de repas idéal

Repas type

- EAU MINÉRALE PLATE
- CRUDITÉS
Tomates et/ou carottes et/ou melon
- PLAT
Poisson gras ou viande Brocolis ou légumes verts Pain, féculents et/ou salade
- LAITAGE
Morceau de fromage ou laitage nature ou à 20% de matières grasses
- FRUIT
Abricot - banane ou mangue ou fruits rouges ou fruits divers
- MATIÈRES GRASSES
Un peu de beurre 1 cuillère à soupe d'huile mélangée (olive + colza) par repas

Puis-je acheter mes boissons énergétiques n'importe où ? Comment les choisir ?

Attention, tu ne peux pas savoir ce qu'il y a dedans quand tu les achètes. En 2005, 15% des boissons énergétiques contenaient des substances interdites. Demande l'avis de ton médecin ou de ton pharmacien.

Quand je bois trop d'eau sur le court, j'ai souvent le ventre gonflé. Pourquoi ?

Ce n'est pas ton ventre qui est gonflé, c'est ton estomac. Il garde l'eau si tu en consommes en trop grande quantité. Bois par petites gorgées fréquentes pendant le match ou l'entraînement (500 à 1000 ml/h) et évite les eaux gazeuses.

J'ai oublié ma boisson énergétique, y a-t-il une recette pour en faire une facilement ?

Oui, 250 ml de jus de fruit mélangés à 750 ml d'eau.

Puis-je me fournir en vitamines sur Internet ?

Non, sûrement pas. Ton médecin doit les choisir pour toi.

Existe-t-il des régimes pour traiter les tendinites ?

Non, aucun régime n'a montré son efficacité ; en revanche, il faut bien s'hydrater, éviter les aliments riches en sucres et en graisses, arrêter les entraînements et aller voir son médecin pour se faire examiner à la moindre douleur.

La viande rouge a la réputation de donner des tendinites. Est-ce vrai ?

Non, la viande rouge, si elle n'est pas grasse, ne donne pas de tendinite. Au contraire, très riche en fer de bonne assimilation, elle augmente les capacités du muscle à l'effort.

Sur les courts, je vois souvent des champions manger une banane durant les breaks de repos. Est-ce bien ?

Oui, car la banane est riche en sucres lents et rapides.

Certains médecins recommandent de ne pas manger de laitages.

Hormis l'exceptionnelle allergie aux protéines de lait de vache qui entraîne une exclusion des laitages, il faut savoir que sans les laitages les apports en calcium sont insuffisants et le squelette est fragilisé (risque de fracture de fatigue).

Je joue de 14 heures à 16 heures. Je dois rejouer à 18 heures. Je meurs de faim à 17 heures : que puis-je manger ?

Un petit sandwich sans beurre avec beaucoup de jambon + une barre de céréales, une compote ou un jus de fruits ou du fromage blanc à 20% de matières grasses avec des céréales, une compote ou un jus de fruits et boire au moins un demi-litre d'eau.

Le matin, je n'arrive pas à manger. Est-ce grave ?

Si tu fais un effort sans avoir mangé, tu seras fatigué et tu manqueras d'attention en fin de matinée : tu risques une hypoglycémie. Répétons que le petit déjeuner doit apporter le quart de ton alimentation de la journée.

Que faut-il penser des régimes sans gluten ?

Plusieurs pathologies sont liées à la consommation de gluten : l'intolérance ou la maladie coéliqua qui touche une personne sur 500, dure toute la vie et nécessite un régime d'exclusion rigoureux ; la très rare allergie au blé ; des situations plus complexes et mal définies appelées sensibilité au gluten non coéliqua, à l'origine principalement de douleurs abdominales isolées ou associées à de la fatigue, ou quelques rares symptômes qui se résolvent après exclusion du gluten. Ces situations doivent être prises en compte et surveillées. Elles justifient un bilan rigoureux et une prise en charge nutritionnelle adaptée.

