

Healthy

Fit

SPORT & BIEN-ÊTRE

SHOPPING
TAPIS DE YOGA
MAILLOT DE BAIN
BASKETS...

So stylée!

FOOD
MES ENCAS
ANTI-COUP
DE POMPE
+ Conseils



Confidences

**LAURE
MANAUDOU**
LE SPORT
100 % PLAISIR

**BRÛLE-
GRAISSE!**
MON DÉFI
URBAN TRAINING

**40
EXOS**
POUR SE
TONIFIER

RUNNING

COACHING SUR MESURE

**VITESSE / ENDURANCE /
PUISSANCE / SILHOUETTE...**

**+ MA SÉANCE YOGA
POST-RUNNING**

Journaux.fr

BELGIUM: € 4,50 - CH: 8,10 CHF - U.S.: \$ 5,50 - N. CALIF.: 6,00 \$ -
POLY: 3,00 \$ - P. CAN: 9,50 \$ - U.K.: 3,50 £ - PORT/GR: 5,50 € -
MAG: 5,50 € - TURK: 10,50 TL

L 16645 - 12 - F: 4,50 € - RD





NUTRITION



Notre experte



Véronique Liesse

Diététicienne-
nutritionniste-
micronutritionniste
Auteure du *Grand
livre de l'alimentation
spécial énergie et
d'Hormones, arrêtez
de vous gâcher la
vie*, Leduc.s
À retrouver sur sa
chaîne Youtube
« L'Healthentiel by
Véronique Liesse »



Encas



LES ALLIÉS DES SPORTIVES

Energy balls, mueslis, banana bread, shakers... Les idées d'encas ne manquent pas pour les sportifs. Mais il est souvent difficile de savoir quand et comment les prendre. On vous éclaire avec notre experte, la nutritionniste Véronique Liesse.

PAR AURORE ESCLAUZE



Quand on fait du sport après sa journée de travail, on est souvent partagé entre manger avant, ce qui nous fait nous sentir lourd pour l'entraînement, ou après et là, on risque une crise d'hypoglycémie. « Il faut respecter la règle des trois heures : terminer son repas au minimum trois heures avant une activité physique », explique notre experte, la nutritionniste Véronique Liesse. En revanche, les encas, petites collations légères, peuvent être une bonne alternative, à consommer environ une heure avant la séance. Pas la peine de miser sur quelque chose de lourd : deux dattes ou une demi-banane suffiront à vous caler. La banane est d'ailleurs le fruit des sportifs par excellence ! Elle permet de récupérer de l'énergie, se digère bien et évite les crampes grâce à sa richesse en potassium. « Souvent, on vante les vertus des oléagineux. Mais en fait, ils sont

assez gras et le gras ralentit la vidange gastrique, c'est-à-dire qu'ils quittent l'estomac plus lentement. Le mieux est donc de miser sur des fruits secs (dattes, abricots ou raisins secs...), qui apportent les nutriments nécessaires. » Il vaut mieux prendre son encas après le sport, dans la demi-heure qui suit, plutôt qu'avant. « C'est le moment où notre corps est le plus capable de restocker du glycogène, le glucose stocké dans nos muscles qui est le carburant que l'on épuise durant notre activité physique. » Trois choses sont importantes après un effort physique : se réhydrater, reconstituer son stock de glycogène et réparer ses fibres musculaires (avec l'aide de protéines). Si l'on n'a pas faim directement après, pourquoi ne pas miser sur une boisson ? On peut aussi boire pendant la séance de sport, surtout une boisson qui contient des glucides afin de protéger notre corps de l'oxydation. Pour cela, nul besoin de boire quelque

chose d'ultra-transformé, chimique et industriel : on peut tout simplement diluer un peu de jus de raisin dans son eau et, si on le souhaite, y ajouter des anti-oxydants comme du curcuma. Quant au prochain repas après la séance, il doit être pris dans les deux heures qui suivent. Si l'on veut plutôt se tourner vers des encas tout prêts pour le sport, inutile de consommer des aliments protéinés, surtout si l'on pratique une activité physique « normale » et que l'on n'a pas d'objectif précis de performance. « Cela a un intérêt quand on veut faire du renforcement musculaire ou obtenir une prise de masse. Sinon, des repas équilibrés suffisent à donner l'apport de protéines nécessaire ! » Dans l'ensemble, il est difficile de dire quel encas prendre pour un sportif, parce que cela dépend de chaque personne, de chaque type d'exercice physique et de chaque objectif ! Le mieux, comme toujours : s'écouter. ■



NUTRITION

Recettes



Mes idées d'encas

QUINOA AU LAIT D'AMANDE, POMMES ET SUCRE VANILLÉ

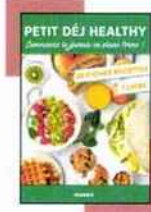
Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

Pour 2 personnes

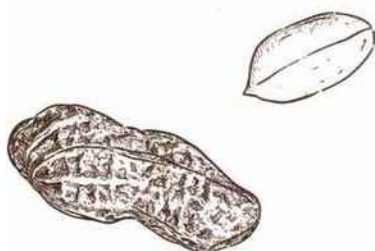
- 50 cl de lait d'amande
- 1 c. à soupe de sucre vanillé
- 200 g de quinoa cuit
- 4 pommes acidulées

1. Faites chauffer le lait d'amande avec 1 c. à soupe de sucre vanillé, puis ajoutez le quinoa cuit et laissez mijoter 5 à 10 min.
2. Lavez, séchez les pommes et coupez-les en cubes. Faites-les dorer rapidement à la poêle.
3. Servez le quinoa au lait avec les pommes.

**Pour aller plus loin...**

Ces recettes sont extraites du coffret *Petit déj healthy*, de Bérangère Abraham, photos de Fabrice Besse, Mango





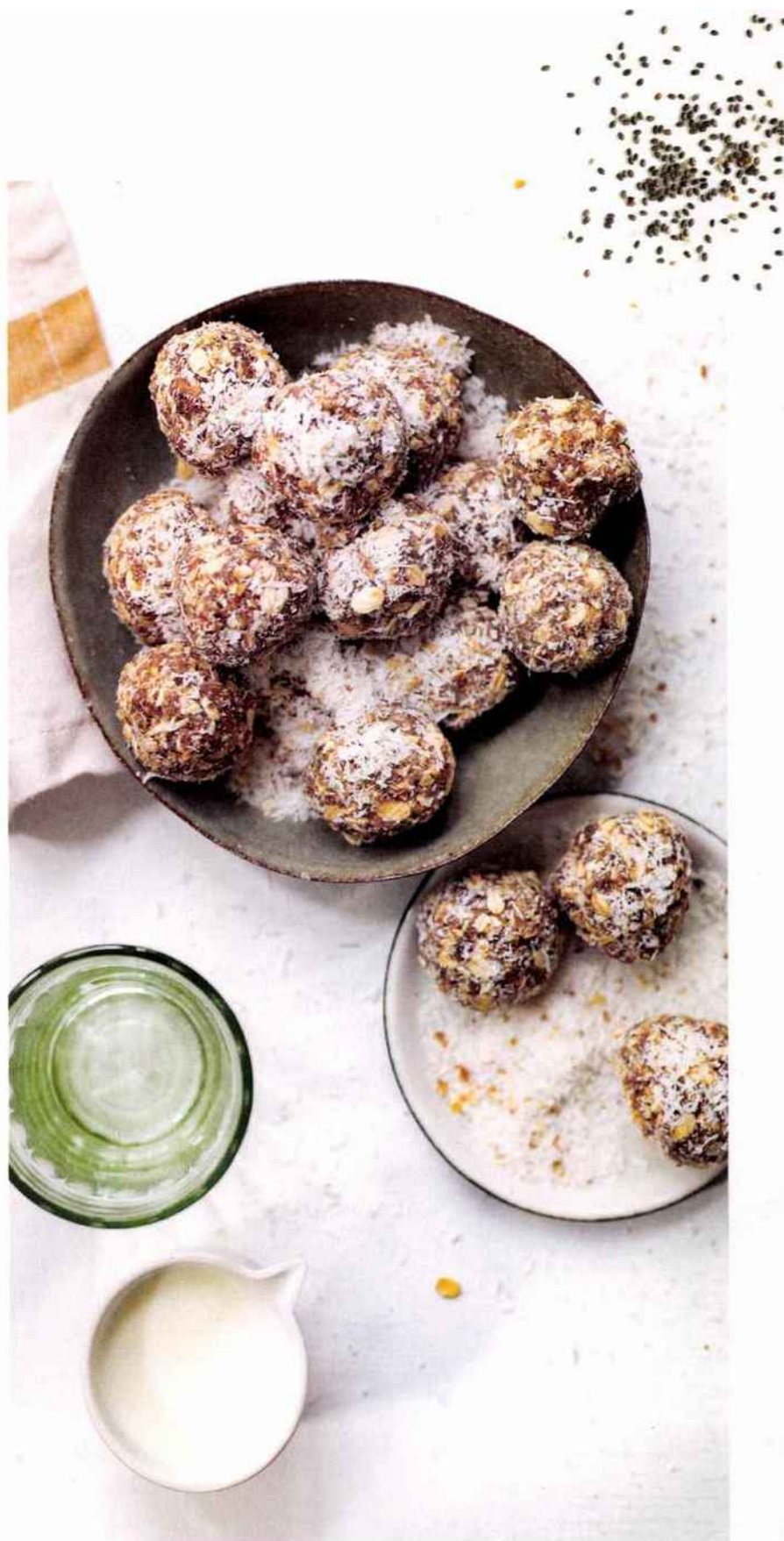
ENERGY BALLS AU BEURRE DE CACAHUËTE ET FLOCONS D'AVOINE

 Préparation : 5 min

Pour une vingtaine de boulettes

- 50 g de graines de lin
- 20 g de graines de chia
- 50 g de dattes Medjool
- 90 g de beurre de cacahuète
- 110 g de flocons d'avoine
- 1 c. à soupe d'eau
- 30 g de coco râpée

1. Dans un blender, versez les graines de lin et de chia et mixez quelques secondes jusqu'à obtenir une poudre.
2. Ajoutez les dattes et le beurre de cacahuète et mixez à nouveau pendant quelques secondes.
3. Versez le mélange obtenu dans un saladier, ajoutez les flocons d'avoine et l'eau, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte.
4. Formez des petites boules avec le mélange obtenu et roulez-les dans la coco râpée.





NUTRITION

VEGAN
BANANA BREAD Préparation : 5 min Cuisson : 45 min

Pour 4 à 6 personnes

- 4 bananes
- 60 g d'huile de coco
- 75 g de lait d'amande
- 70 g de cassonade
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 250 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 c. à café de bicarbonate
- 100 g de noix de pécan concassées

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Dans un saladier, écrasez les bananes, puis ajoutez l'huile de coco, le lait d'amande, la cassonade, le sucre vanillé, le sel et le vinaigre de cidre.
3. Dans un autre bol, mélangez la farine, la levure et le bicarbonate, puis mélangez les 2 masses jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
4. Ajoutez les noix de pécan et mélangez.
5. Dans un moule rectangulaire d'environ 20 x 26 cm préalablement beurré, versez la préparation et enfournez pour 45 min.
6. Laissez refroidir avant de déguster.





SMOOTHIE ÉNERGIE VERT

 Préparation : 5 min

Pour 2 verres

- 2 bananes
- 2 kiwis
- 1 poire
- quelques feuilles de mâche
- quelques feuilles de menthe
- 1 filet de jus de citron
- quelques graines de chia

1. Épluchez les fruits et coupez-les ensuite en morceaux.
2. Dans votre blender, placez tous les fruits (ou divisez vos ingrédients de moitié s'il est petit), arrosez de jus de citron, ajoutez les feuilles de mâche et un peu de menthe.
3. Mixez jusqu'à obtenir un smoothie homogène et onctueux.
4. Parsemez de quelques graines de chia et servez avec une branche de menthe.



Bon à savoir

Ce smoothie va bien vous caler si vous voulez le boire avant le sport. Comme il est assez épais, le mieux est de l'espace un peu de votre séance pour ne pas vous sentir lourde. Il peut aussi favoriser la récupération musculaire après l'entraînement !

