

# Alimentation pour jeunes sportifs



Élaboré par Zoé Frey, Ian Guex, Léane Zottich,  
Tillie Achermann, Léonie Schwab, Ilan Da Fonseca

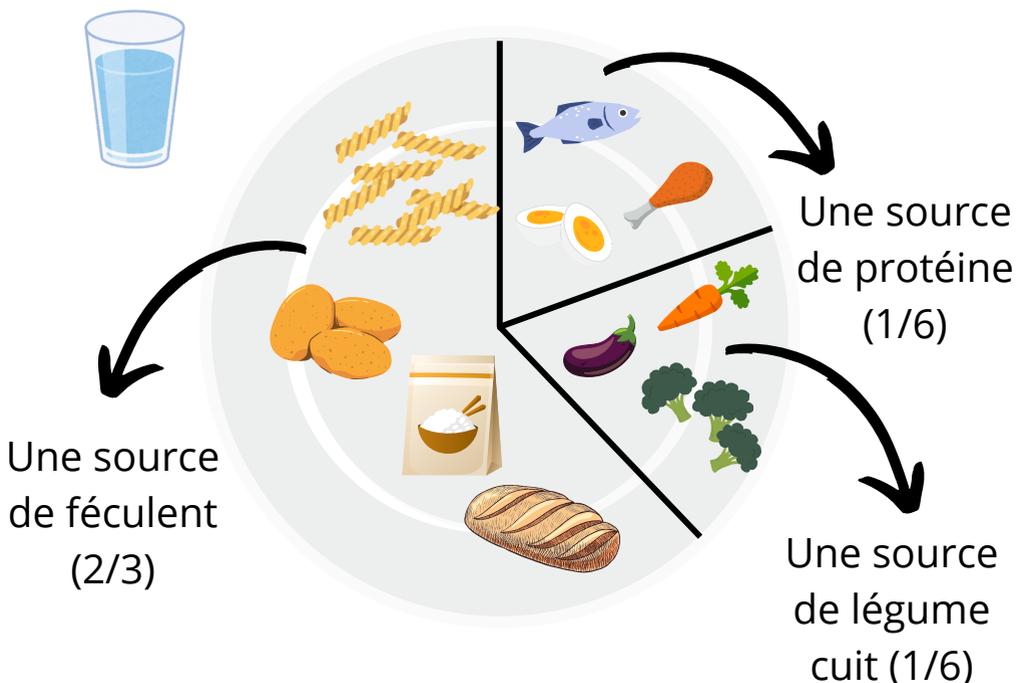
# Alimentation équilibrée



L'alimentation équilibrée se base sur l'assiette optimale élaborée par la Société Suisse de Nutrition (SSN). Cette alimentation est la base pour la population et s'adapte également à la pratique sportive. Toutes les informations détaillées se trouvent sur le site de la SSN : <https://www.sge-ssn.ch/fr/>

# Performance

**3 à 5 heures avant\***



Privilégier les féculents pour l'énergie, compléter avec protéines et légumes.

Boire de l'eau. Éviter les aliments gras et les fast food (difficiles à digérer).

## ***1 à 2 heures avant\****



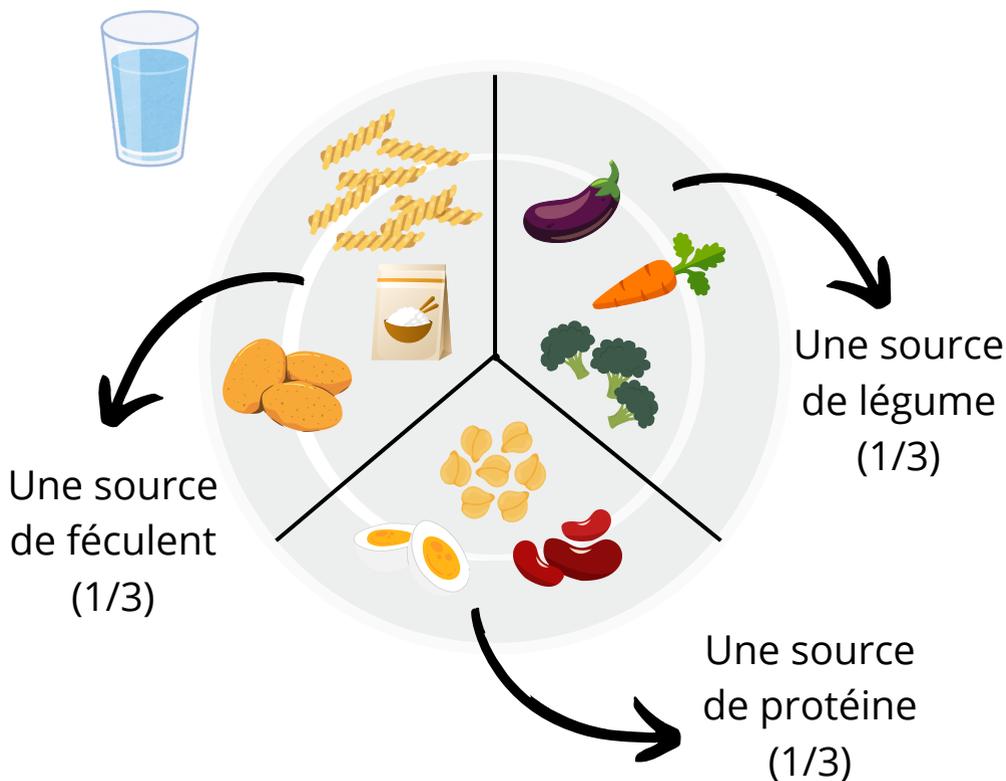
Il n'est pas nécessaire de manger, mais il faudrait éviter d'avoir faim avant l'activité physique. Alors, si besoin, prendre un fruit comme une banane mûre ou une compote (facile à digérer).

## ***Pendant\****



Pas besoin de manger pendant le sport, sauf en cas de besoin : un fruit mûr suffit. Pour les efforts de plus d'1h ou par forte chaleur, ajouter une pincée de sel et un peu de sirop dans l'eau.

## Après\*



Après le sport, il est important de manger un repas complet et de bien s'hydrater pour favoriser la récupération, reconstituer les réserves et compenser les pertes en eau.

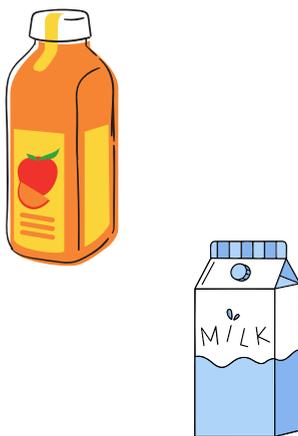
# Hydratation

## À volonté



L'eau et les tisanes non-sucrées peuvent être consommées à volonté.

## Dans certains cas



1 à 2 cuillères à soupe de sirop dans une gourde peuvent être consommées pendant les entraînements. Le lait peut être pris en récupération.

## À éviter



Les boissons zéro et énergisantes ne sont pas recommandées. Le café, dû à la caféine, ne l'est pas non plus.



# Projet ECN Action

Ce projet ECN action a été réalisé en collaboration avec la ville de Meyrin et les associations sportives de Meyrin.

## MEYRIN



ROCK  
**DANCE**  
COMPANY