

# Activité physique et alimentation : une question d'équilibre

Une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, un temps de sommeil suffisant et de bonne qualité interagissent et structurent l'existence humaine. Ainsi, les repas peuvent contribuer, au même titre que les activités physiques quotidiennes, à la gestion et au respect des rythmes, et concourir à une bonne hygiène de vie.

## Les rythmes alimentaires

Les besoins de notre organisme en glucides, lipides, protéines, sels minéraux, vitamines, eau... sont assurés par des apports alimentaires discontinus. Le nombre de repas quotidiens et leur composition dépendent des habitudes de chacun et de son environnement. Sans même avoir faim, l'organisme semble comprendre, au travers des repas à heures fixes, qu'il a ingéré suffisamment de calories.

En France, l'organisation de la vie sociale, familiale ou scolaire a structuré l'alimentation en trois repas par jour chez l'adulte : le petit déjeuner, le déjeuner, et le dîner, auxquels s'ajoute – pour les enfants – le goûter pris dans l'après-midi.

Avec ces 4 repas à heures à peu près fixes, les apports alimentaires de l'enfant sont répartis au cours de la journée selon les besoins de son organisme (généralement 20 % au petit déjeuner, 40 % au déjeuner, 10 % au goûter et 30 % au dîner).

La régularité des prises alimentaires rythme la couverture des besoins liés à la croissance de l'enfant.

## Les recommandations concernant l'alimentation de l'enfant

Les repères de consommation correspondant aux objectifs nutritionnels du Programme National Nutrition et Santé pour les enfants à partir de 3 ans et les adolescents, sont :

**Au moins 5 fruits et/ou légumes par jour** (à chaque repas et en cas de petit creux ; crus, cuits, nature ou préparés ; frais, surgelés ou en conserve, un fruit pressé ou un 1/2 verre de jus de fruits « sans sucres ajoutés » au petit déjeuner ou au goûter).

**Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs : à chaque repas et selon l'appétit ;** en privilégiant la variété et en préférant les céréales peu sucrées du petit déjeuner, en limitant les formes très sucrées (céréales chocolatés, au miel) ou particulièrement grasses et sucrées (céréales fourrées).

**Lait et produits laitiers : 3 par jour (ou 4 en fonction de la taille de la portion et de leur richesse en calcium),** en jouant sur la variété et privilégiant les produits naturels et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc...

**Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs : 1 ou 2 fois par jour** (en quantité inférieure à l'accompagnement constitué de légumes et féculents ; en plus petites portions à chaque repas s'ils sont consommés 2 fois par jour ; privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras, limiter les formes frites et panées et consommer du poisson au moins deux fois par semaine, frais surgelé ou en conserve).

**Limiter la consommation de matières grasses ajoutées** (privilégier les matières grasses végétales, favoriser la diversité et limiter les graisses animales).

**Limiter la consommation de produits sucrés** (attention aux boissons sucrées et aux bonbons, attention, aussi, aux aliments gras et sucrés).

**De l'eau à volonté** : l'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas [limiter les boissons sucrées ; pas de boissons alcoolisées ou de pré-mix (mélanges soda/alcool)].

**Limiter la consommation de sel** (préférer le sel iodé et éventuellement fluoré, ne pas resaler avant de goûter, réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans l'eau de cuisson, et limiter la consommation de produits gras et salés).

Les formes et les quantités sont à adapter à l'âge de l'enfant.

## Vrai ou Faux ?

**Il ne faut pas boire de l'eau pendant une activité physique : cela coupe les jambes, cela fait transpirer...**

**FAUX** : Un apport hydrique insuffisant rend, au contraire, l'activité sportive difficile et pénible, et peut également provoquer des troubles graves. L'hydratation est primordiale, avant, pendant et après l'effort. Elle contribue à l'étirement musculaire et à la régulation de la température corporelle. Boire de l'eau en quantité suffisante et avant d'avoir soif (l'exercice pouvant atténuer la sensation de soif) est essentiel.

**Le petit déjeuner influence les performances physiques et intellectuelles.**

**VRAI** : Le petit déjeuner contribue au bon équilibre alimentaire de la journée et participe à l'optimisation des performances physiques et intellectuelles. Sauter le petit déjeuner produit un effet négatif sur la situation émotionnelle de l'enfant, sur les tests arithmétiques et de lecture, ainsi que sur la mesure de la force physique. L'absence de petit déjeuner suffisant peut aussi entraîner le grignotage, une consommation excessive à d'autres repas, le coup de barre, ou encore la somnolence...

**Peut-on pratiquer une activité physique après un repas (ou une prise alimentaire) ?**

**OUI... et NON** : Il est possible de pratiquer un exercice physique de faible ou moyenne intensité comme la marche ou les jeux après un repas. Néanmoins, pour l'enfant qui pratique régulièrement un sport, il est préférable de prendre un bon repas au moins 1 heure avant l'effort, soit un bon petit déjeuner vers 7 h du matin pour une piscine à 10 h ou un bon déjeuner pour une activité sportive vers 15 h.

**Prendre un goûter, est-ce manger entre les repas ?**

**NON** : Très important pour l'enfant, le goûter pris en fin d'après-midi, souvent à la sortie de l'école, ne doit pas être confondu avec d'autres prises alimentaires non structurées s'apparentant plus à du grignotage. Idéalement, il se compose d'un ou deux aliments à choisir parmi les groupes suivants : fruits ou jus de fruits, laitages, produits céréaliers, en évitant viennoiseries, chips, gâteaux et sodas...

**Le jeune sportif doit manger plus !**

**FAUX** : L'alimentation du jeune sportif ne diffère pas de celle recommandée pour l'enfant non sportif. Seules les recommandations pour les quantités consommées peuvent être spécifiques du fait des besoins à couvrir pour fournir un effort intense ou prolongé et pour faciliter la récupération. L'hydratation est aussi primordiale, que ce soit avant, pendant, et après l'effort. Des compléments vitaminiques ou minéraux ne sont pas nécessaires si l'alimentation reste équilibrée.