

# Le petit déjeuner du sportif est-il une absolue nécessité ?



Malheureusement en terme de petit déjeuner, les sportifs n'échappent pas à la règle. Comme beaucoup de gens (1 français sur 5) ,ils sautent ce repas qui devrait fournir l'essentiel de l'énergie pour assurer le métabolisme de base mais aussi pour couvrir les efforts en matière d'activités physiques et de sport .De plus le dernier repas est bien loin et le corps manque d'énergie .Alors de quoi devrait être composé **le petit déjeuner du sportif** ?

## **Le petit déjeuner du sportif : sa composition**

- une boisson style café ou thé
- des apports en glucides complexes par les produits céréaliers

- un fruit ou un jus de fruit ou encore une compote pour assurer les apports vitaminiques.
- Un produit laitier (yaourt, lait)
- Des apports en matières grasses (beurre, margarine)
- Des sucres (confitures, miel etc....)

## **Un exemple de petit déjeuner du sportif**

Un thé ou un café

Une ou 2 tranches de **pain énergétique au yaourt** (et un peu de confiture)

1 orange

## **Les risques d'une pratique d'activités physiques sans avoir fait un petit déjeuner**

Bien que pratiquer du sport à jeun fait partie d'une technique d'entraînement (notamment chez les marathoniens) ou chez certaines personnes qui souhaitent s'entraîner sans troubles digestifs et être plus léger. Il faut tout même faire attention car cette façon d'agir comporte quelques risques. Elle peut provoquer une fragilité musculaire, procurer des coups de pompe nuisibles à la concentration et l'attention et donc d'être moins vigilant. Les performances risquent d'être amoindries et mettre en danger l'ensemble de notre corps. Et vous comment pratiquez vous ? Faites vous un petit déjeuner du sportif ?



