



Sports d'hiver & rééquilibrage

L'hiver et les vacances au ski riment souvent avec raclettes, fondues et autres plaisirs gourmands. Comment profiter sans culpabiliser tout en évitant les excès qui peuvent peser sur la digestion et la forme physique ? Quelques conseils pour équilibrer son alimentation tout en se faisant plaisir.

1. Bien démarrer la journée : un petit-déjeuner équilibré

Un bon petit-déjeuner doit être énergétique mais digeste :

- ✓ Pain complet, flocons d'avoine ou muesli sans sucre ajouté
- ✓ Protéines : œufs, fromage blanc, yaourt nature, jambon
- ✓ Un fruit pour les vitamines et fibres
- ✓ Une boisson : eau, thé ou café (sans excès de sucre)
- ✗ Éviter les viennoiseries tous les jours, elles apportent beaucoup de sucres et de graisses.

2. Sur les pistes : bien gérer les encas et le déjeuner

- 🍌 Les encas malins : fruits secs, oléagineux (amandes, noix), barres maison aux céréales complètes.
- 🍲 Le déjeuner en station : privilégiez un plat équilibré avec :
 - ✓ Une source de protéines (viande maigre, poisson, œufs, légumineuses)
 - ✓ Des légumes (soupe, salade, légumes vapeur)
 - ✓ Un féculent pour l'énergie (pâtes complètes, quinoa, pommes de terre)
- ✗ Limiter les plats trop gras comme les frites, pizzas et croque-monsieur tous les jours.

3. Hydratation : essentielle en altitude

- 🚰 L'altitude et l'effort augmentent les pertes en eau. Pensez à boire régulièrement !
- 💧 Eau, tisanes, bouillons sont vos alliés.
- 🍷 Alcool à limiter : il favorise la déshydratation et augmente la sensation de fatigue.

4. Après-ski et dîner : entre récupération et plaisir

- 🏠 Goûter malin : un laitage, un fruit, une poignée de fruits secs ou une tranche de pain complet avec du chocolat noir.
- 🍴 Dîner léger et nourrissant : privilégiez les soupes maison, légumes, protéines maigres (volaille, poisson, légumineuses) pour éviter une digestion difficile.
- 🧀 Fromages et plats montagnards : un plaisir à savourer avec modération, en accompagnant de légumes et en évitant l'excès de charcuterie.

5. Rester actif et à l'écoute de son corps

- ✓ Le ski est une activité intense, mais pensez à l'équilibrer avec du repos.
- 🧑‍🦵 Privilégiez la marche en station et les étirements pour une bonne récupération.
- 👂 Écoutez vos sensations : mangez à votre faim sans excès.

Bilan : plaisir et équilibre avant tout !

Les vacances sont faites pour profiter, mais avec quelques ajustements, vous pourrez savourer les spécialités montagnardes sans déséquilibrer votre alimentation. Faites-vous plaisir tout en maintenant votre forme et votre bien-être ! ❄️😊