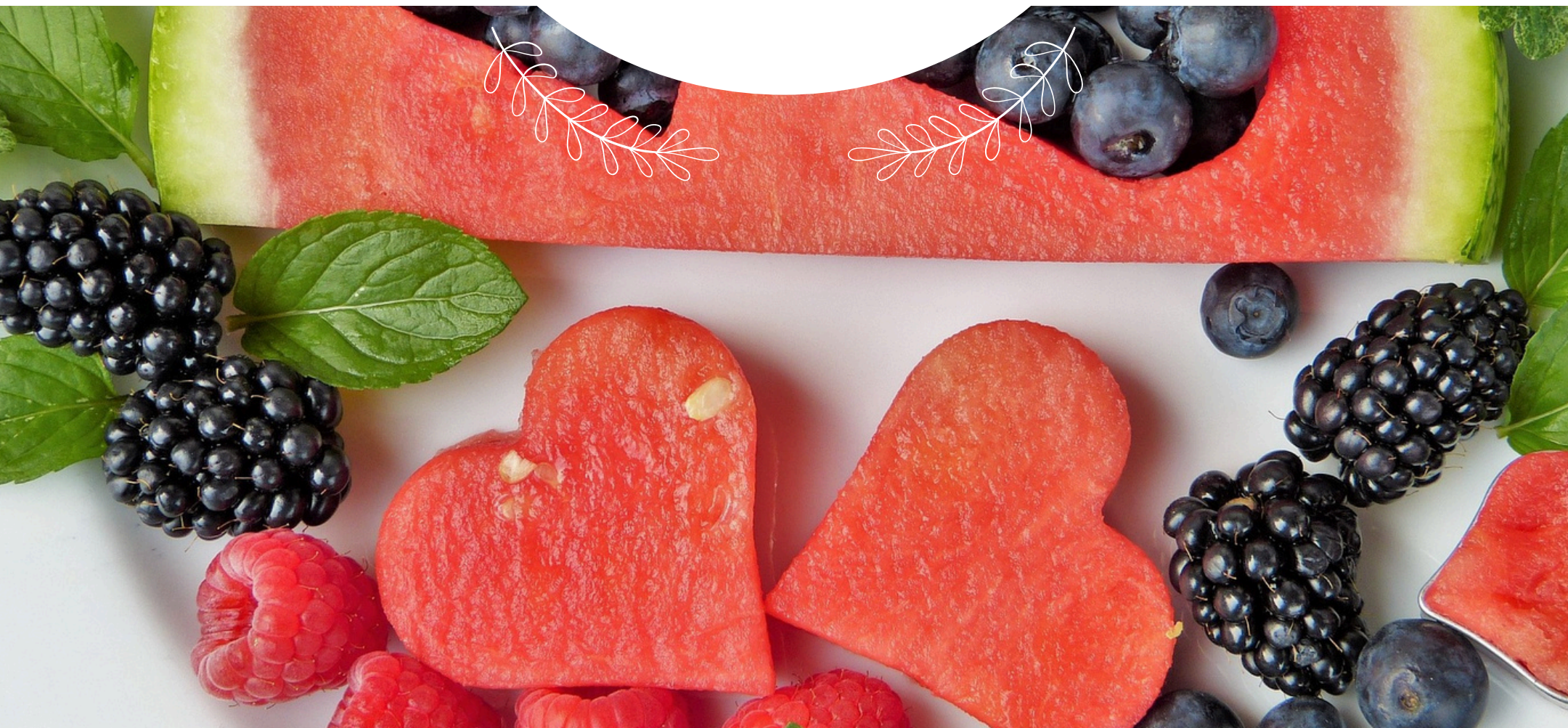




L'essentiel

SPORT & SANTÉ

Pour bien débuter



BIENVENUE À TOI .

Dans ce e-book, tu vas découvrir les fondations essentielles d'une bonne santé à travers trois axes majeurs : la nutrition, l'activité physique et la récupération (sommeil).

Ces piliers sont indissociables : sans eux, même les meilleurs programmes finissent par s'écrouler.

L'objectif ici, ce n'est pas de te submerger d'informations, mais de t'offrir des bases solides, claires et applicables, sur lesquelles tu pourras t'appuyer durablement, quel que soit ton objectif : performance, esthétique ou simplement mieux-être et bien débiter.

Parce qu'on ne bâtit rien de grand sur des fondations fragiles.

Ce guide est protégé par les lois françaises et internationales relatives au droit d'auteur et à la propriété intellectuelle.

Toute reproduction, distribution, adaptation ou utilisation, totale ou partielle, du contenu de ce document, sans autorisation écrite préalable de l'auteur, est strictement interdite et constitue une infraction passible de poursuites judiciaires.

Ce guide est destiné à un usage personnel et ne peut être partagé, revendu ou utilisé dans un but commercial sans autorisation.

Avertissement : les informations contenues dans ce document sont fournies à titre éducatif et informatif. Elles ne remplacent en aucun cas un avis médical, un diagnostic ou un traitement. Avant d'apporter toute modification à votre mode de vie, veuillez consulter un professionnel de santé qualifié.

L'auteur décline toute responsabilité en cas d'utilisation inappropriée du contenu présenté.

Sommaire

Voici les 3 parties détaillées que nous aborderons.



BIENFAITS DU SPORT

pages 5 à 7

BIENFAITS DU SOMMEIL

page 8-10



BIENFAITS DE LA NUTRITION

Pages 11-16

RÉSUMÉ

page 17

BIENFAITS DU SPORT

L'activité physique est fortement recommandée pour **prévenir des pathologies chroniques** et contribuer au **traitement d'un très grand nombre d'affections de longue durée** comme le cancer, les maladies auto-immunes ou l'obésité mais également certaines maladies neurodégénératives et psychiatriques.

Lorsqu'on pratique une activité sportive, le corps sécrète des hormones telles que l'endorphine, la dopamine, la sérotonine ou l'adrénaline qui permettent de **réduire le stress, améliorer la qualité du sommeil, diminuer les douleurs** et agir comme un **antidépresseur** (on améliore sa santé physique et mentale).

Nous vous conseillons au minimum **2-3 séances de sport par semaine**, avec si possible un jour de **récupération** entre les séances.

Nous insistons sur le repos car il est indispensable pour atteindre ses **objectifs**. Un planning d'entraînement pourrait donc être pertinent.

Il est conseillé cependant de garder une activité physique quotidienne comme de la marche ou du vélo. Investir dans un abonnement à une salle de sport en complément sera une bonne décision.

Il est important de prendre conscience de ses propres limites, demander de l'aide à une personne compétente et la meilleure chose à faire lorsque cela ne fait pas partie de notre compétence. Bien souvent nous ne prenons pas la peine de nous donner les moyens et trouvons des prétextes pour ne pas s'y prendre de la sorte en remettant à plus tard nous y reviendrons dans le dernier chapitre.

La santé et ce que nous avons de plus précieux alors prenons en soin.

BIENFAITS DU SPORT

Le **renforcement musculaire** est un point à ne pas négliger puisque prendre de la masse musculaire permet d'être plus fort et gagner confiance en soi, mais permet aussi de prévenir certaines blessures et d'améliorer des douleurs chroniques comme les maux de dos.



Très fréquemment ils sont causés par un manque de mobilité ou d'entraînement musculaire.

Ce manque de tonicité musculaire engendrant de mauvaises postures parfois peut donner suite à des lordoses lombaires ou des cyphoses thoraciques bien trop importantes.

Cela va entraîner très souvent des compensations musculaires et accroître les douleurs (courbature, pincement, blocage etc.)



Qui n'a pas été victime d'un bon vieux lumbago ?
Il faut donc casser ce cercle vicieux par l'effort.

Évidemment les entraînements doivent être adaptés et planifier d'où l'importance de demander l'aide d'un coach sportif compétent.

La prise de **masse musculaire** est intimement liée à la nutrition puisque prendre en muscle permet d'augmenter l'énergie dépensée par le corps au repos et donc permet de **limiter la prise de poids** (masse grasseuse) !

OUI OUI ! Prendre du poids permet de limiter la prise de poids !

C'est un **cercle vertueux** qui permet d'augmenter tes besoins en apports alimentaires journaliers au repos et donc de prendre du poids moins facilement.

Je te conseille donc de pratiquer au quotidien du renforcement musculaire, du stretching et une activité cardio vasculaire.

BIENFAITS DU SPORT

Voici **un exemple** sur environ 2 mois pour bien débuter le sport !

Dans le premier tableau rose, un renforcement musculaire de tout le corps sera effectué un jour avec une séance de sport ne dépassant pas 1h 30, suivi d'une activité cardiovasculaire et d'un étirement (de 30 à 45 minutes), séparé par un jour de repos.

Dans le deuxième tableau, après ce premier mois d'activité physique, nous allons augmenter légèrement l'intensité du renforcement musculaire en ajoutant davantage d'exercices et de charges. Nous ajouterons une séance d'entraînement ciblé sur le bas du corps et une sur le haut du corps, avec toujours une activité cardiovasculaire (mais de forte intensité une fois sur deux), séparées par un jour de repos.

Durée	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4
Pendant environ 4 semaines	Renforcement musculaire généralisé	REPOS	activité cardio-vasculaire modérée (vélo/jogging 30min) + stretching	REPOS

Durée	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 6
Pendant environ 4 semaines	Renforcement musculaire sur le bas du corps	Renforcement musculaire sur le haut du corps	Repos	activité cardio vasculaire (1/2 plus intense) + stretching	Repos

Tout cela doit s'accompagner d'un bon sommeil réparateur et c'est le sujet que nous allons traiter maintenant !

BIENFAITS DU SOMMEIL

Le Sommeil permet de maintenir les équilibres internes du corps et de se **recharger en énergie** tant bien **psychique** que **physique**.

Dormir est aussi primordial que manger, boire ou respirer.

Le sommeil influence la mémoire, l'immunité, l'apprentissage, la performance, l'humeur et la vigilance. Un **manque** de sommeil chronique peu donc avoir de **sérieuses conséquences sur la santé**.

Le sommeil est composé de **plusieurs phases** qui nous permettent de comprendre des paramètres spécifiques importantes même si l'on est bien loin de tout connaître à son sujet.

Le sommeil, pour simplifier c'est l'alternance de ces phases que l'on appellera **cycle de sommeil**.



Si le cycle est perturbé par des épisodes de réveil ou de phases pas assez continues, la récupération ne sera pas assez bonne. C'est cette qualité de sommeil qui prime où l'on doit être attentif.

Pour une bonne qualité de sommeil nous avons tous notre propre rythme biologique avec un besoin d'heure de sommeil personnel.

C'est ce que nous allons voir maintenant.

QUELLE DURÉE DE SOMMEIL ?

Les chercheurs ont établi des moyennes par tranche d'âge, en étudiant la durée optimale de sommeil de milliers de personnes. En effet, ce temps idéal de sommeil est propre à chacun et il n'existe pas de règle concrète pour être parfaitement reposé si ce n'est se coucher à l'heure à laquelle votre corps vous l'indique. Il est donc primordial de s'écouter pour éviter le manque de sommeil aussi appelé dette de sommeil.

- Les nouveau-nés (de 0 à 3 mois) : 14 à 17 heures
- Les adolescents (14 à 17 ans) : 8 à 10 heures
- Les adultes (26 à 64 ans) : 7 à 9 heures
- Les personnes âgées (65 ans et +) : 7 à 8 heures

Evidemment ce ne sont que des moyennes, certains adultes n'ont besoin que de 5 heures de sommeil et d'autres 10h

Une technique simple permet de découvrir la durée de sommeil qui vous est propre, pour être parfaitement reposé. Pour cela, je te conseille sur une période de vacances ou sans contrainte de réveil, et sur une dizaine de jours, de vous réveiller naturellement. Notez ensuite l'heure de coucher et l'heure de réveil. Plus la période de test sera longue, plus les résultats seront exacts. N'hésitez pas à le reproduire d'autres fois dans l'année pour pouvoir faire une moyenne encore plus précise.

D'après les études scientifiques, un rythme de sommeil plus tardif et une plus grande variabilité du sommeil sont tous deux associés à des effets néfastes sur la santé chez les adultes.

Il est donc préférable de garder une régularité dans vos habitudes de sommeil avec des heures de coucher et de réveil cohérentes.

La difficulté à s'endormir ou le manque de sommeil peut être dû à plusieurs facteurs dont le stress, certaines substances exogènes mais aussi les écrans comme les smartphone le soir.



Conseils contre les troubles du sommeil :

- Établissez un horaire de sommeil - Couchez-vous et levez-vous à la même heure tous les jours.
- Évitez/réduisez la caféine et la nicotine.
- Ne faites pas votre activité physique trop tard dans la journée.
- Évitez les boissons alcoolisées avant d'aller au lit.
- Évitez les repas copieux et les boissons tard en soirée.
- Évitez les siestes trop tardives
- Relaxez-vous avant d'aller au lit (sophrologie, stretching, relaxation)
- Créez un environnement propice au sommeil. Éliminez les distractions comme les bruits et les lumières, évitez de dormir dans un lit dans lequel vous n'êtes pas à l'aise et d'avoir une télévision ou un ordinateur dans la chambre à coucher.
- Pratiquez une activité physique quotidienne

L'ALIMENTATION:

La nutrition nous permet d'apporter les **nutriments** dont le corps a besoin pour fonctionner. C'est un besoin primaire et nous avons tout intérêt à faire attention à ce que nous consommons

Alors les nutriments c'est quoi ?

Les nutriments c'est l'ensemble des **macronutriments** et des **micronutriments**. C'est dans les nutriments que le corps tire l'énergie dont il a besoin.

Pour parler d'énergie on utilise le terme de calorie plus précisément de Kcal (kilo calorie).

- **LES MACRONUTRIMENTS**

C'est l'ensemble des **glucides, lipides et protéines** et livre la quasi-totalité de l'énergie dont à besoin le corps.

- **LES MICRONUTRIMENTS**

C'est l'ensemble des vitamines et minéraux. Ils représentent une faible quantité d'énergie utilisée par l'organisme mais sont tout aussi essentiels.

Les besoins journaliers:

En moyenne au repos et sans activité physique le corps brûle 1800kcal pour un homme et 1500 kcal pour une femme.

Pourquoi ?

Les organes vitaux principalement sont très énergivores pour assurer le fonctionnement de base et cela participe à une dépense importante en énergie au repos. Notamment le cerveau qui à lui seul consomme près de 600kcal à la journée !

On appelle cela le **métabolisme de base**.

LES GLUCIDES: 1G=4KCAL

C'est la **principale source d'énergie** utilisée par le corps.

Bien que tous les macronutriments le soient, le corps **préférentiellement** dans les glucides.

Il en existe plusieurs types et certains seront à utiliser **préférentiellement** que d'autres en fonction de leur **indice/index glycémique**.

Il faut privilégier les glucides à faible indices glycémique (riz, pâtes) et limiter ceux ayant un fort indice glycémique (sucre).



LES CALORIES VIDES:

Ce sont des substances absorbées qui ne sont pas nutritives et pourtant ils délivrent beaucoup de calories et sont même parfois nocives pour l'organisme comme l'alcool ! 1g d'alcool n'apporte rien à part une forte quantité d'éthanol qui délivre 9 kcal !

Ce sont donc des éléments à éviter!

Les **LIPIDES**: 1g=9kcal !

Ils sont la principale source de stockage de l'énergie et permettent la fabrication des hormones et de maintenir les cellules en bonne santé.

Ce sont des acides gras qui sont de plusieurs natures :

Les acides gras saturés:

Issu de la graisse animale (sauf poisson) huiles végétales (huile de palme) et des produits transformés. Il faut absolument limiter leur consommation. **Idéalement 25% maximum.**



Les acides gras mono-insaturés:

Ce sont les **oméga 9** que l'on peut trouver principalement dans l'huile d'olive par exemple.

Leur consommation est très importante.

Idéalement 50%.

Les acides gras poly-insaturés: (oméga 3 et 6):

Ce sont ceux à privilégier avec un accent sur les oméga 3.

Le poisson est une très bonne source d'oméga 3 avec certaines huiles végétales (colza, lin) et légumes avocats, brocoli) et noix. **Idéalement 25%**



Il faudrait dans l'idéal un ratio de 1g d'oméga 3 pour 5g d'oméga 6.

En résumé il faut **privilégier les acides gras insaturés** plutôt que les acides gras saturés qui favorisent le dépôt de cholestérol dans le sang.

Les Protéines 1g=4kcal

Les protéines sont **composées d'acide aminés** et il en existe 20 propre à l'être humain dont 8 très importants que l'adulte ne peut pas fabriquer tout seul et donc un apport quotidien est nécessaire.

Ils sont les composants majeurs de tous les tissus dont les organes et les muscles ainsi que les chefs d'orchestre des réactions physiologiques.

Il faut donc varier la nature de la protéine entre protéine animal (viande blanche et rouge, poisson) et végétal (légumineuse et céréales) pour avoir un apport suffisent de tous les acides aminés.



Il est conseillé de consommer du poisson pas plus de 2 fois par semaine.

Voici un tableau résumant les besoins journaliers en macronutriments en fonction de l'activité physique

(g/kg de poids du corps)	Protéines	Lipides	Glucides
Sédentaire	0.8/1	1	2-3
Activité physique régulière	1.2	1.2	4-5
Sport de force	1.5	1.3	5
Musculation (non débutant)	1.7-1.9	1.4	5
Sports extremes (marathon)	2 à -2.5	5	8-10

Evidemment ce ne sont que des approximations car beaucoup de facteurs supplémentaires sont à prendre en compte, mais cela permet de donner un ordre de grandeur et d'avoir un moyen de comparaison facile pour réajuster ces quantités prise dans l'assiette si besoin.

LES MICRONUTRIMENTS:

Il existe 13 vitamines et une multitude de minéraux qui sont tous importants pour l'organisme dont 6 (potassium, sodium, calcium, magnésium, phosphore et chlore) qui sont essentiels en plus grande quantité.

Le fait de manger équilibré et varié, va permettre de limiter les carences en vitamines et minéraux.

Chez le sportif, l'activité physique va demander des besoins beaucoup plus importants.

Par exemple, même avec une bonne alimentation, certains sportifs se retrouvent en carence de magnésium, avec comme symptômes de la fatigue chronique parfois des crampes à l'effort ou au quotidien des maux de tête et des vertiges.

Cela illustre parfois l'importance même avec une bonne alimentation de se supplémenter via des compléments alimentaires.

Les compléments alimentaire:

Comme son nom l'indique, ils doivent compléter l'alimentation et donc ne pas substituer un repas.

En cas de sédentarité ou pratiquant peu d'activité physique, prendre des compléments alimentaires ne va pas s'avérer très utile avec une alimentation équilibré.



Un véritable marketing existe autour de ça pour vendre des compléments comme étant des produits indispensables pour atteindre un objectif comme par exemple des pilules minceur pour avoir le ventre plat. N'hésites pas à te rapprocher de de moi en cas de doute !

L'activité physique et une alimentation adaptée seront la solution que ce soi pour une prise de poids ou une perte de poids et même pour se sentir mieux au quotidien !

En résumé les compléments alimentaires pourront être utiles pour une pratique sportive importante, certaines pathologies qui y obligent ou certaines raisons dû au mode de vie, mais de façon passagère.

BIENFAITS DE LA NUTRITION

Idées de repas équilibrés

Déjeuné: (pour 8/9 gaufres) il faut: 1 carotte entière râpée, 300g de carottes, 2 œufs, 100g de farine, 80 g de gruyère, 1/2 cuillère à café de cumin, thym, sel et poivre



Topping: Œuf, persil, grenade, avocat, saumon fumé

- 1- Commencer par éplucher vos carottes et les cuire à la vapeur/eau 15min et les égoutter.
- 2- Mixer/ écraser vos carottes avec les épices
- 3- Ajouter les œufs, la farine, le fromage râpé et la carotte râpée
- 4- Cuire dans un gaufrier beurré
- 5- Déguster ces gaufres avec du saumon fumé, un œuf poché, de la grenade et un demi avocat.

Smoothie bowls: Voici quelques idées de compositions:

- Banane, lait d'amande, extrait de vanille et stévia pour le smoothie/ myrtilles, éclats de chocolat noir assortiment de noix pour le topping.
- lait de coco, extrait de vanille, banane et graine de chia pour le smoothie/ un granola de quinoa et sésame, tranches de mangue, éclats de chocolat et menthe pour le topping.
- Lait d'amande, miel, banane, chocolat en poudre pour le smoothie / mûres, cacahuètes, noix de coco râpée et banane pour le topping.



Petit-déjeuner: Le Porridge:

- 50g de flocon d'avoine
- 120ml de lait (de vache ou végétal)
- fruits secs (raisins dattes, figes...)

Laissez le Porridge s'imprégner la nuit au frigo puis ajoutez des fruits frais (myrtilles, framboises, bananes..) le lendemain pour accompagner le tout.

Ajoutez en suite les toppings ou fruits

La clé pour être en bonne santé :

- Prioriser le sommeil : respectez votre rythme biologique et accordez-vous le temps de sommeil dont votre corps a réellement besoin.
- Varier les sources alimentaires : privilégiez une alimentation diversifiée pour couvrir l'ensemble des besoins en nutriments essentiels.
- Éviter le grignotage entre les repas pour stabiliser votre énergie et vos apports.
- Limiter les calories vides (chips, alcool, boissons très sucrées, etc.) au strict minimum, en les réservant à des occasions exceptionnelles.
- Pratiquer une activité physique régulière, en choisissant un sport qui vous convient réellement et que vous prenez plaisir à pratiquer.
- Suivre une programmation d'entraînement adaptée : elle doit permettre à votre corps de récupérer correctement tout en garantissant une progression continue grâce à une stratégie intelligente.



anthony_protrainer



anthony.protrainer@gmail.com

MERCI D'AVOIR PRIS LE TEMPS DE LIRE CE GUIDE JUSQU'AU
BOUT 🙏

J'ESPÈRE QU'IL T'AURA ÉTÉ UTILE ET QU'IL T'AURA PERMIS
D'Y VOIR PLUS CLAIR.

MAIS MAINTENANT, PLACE À L'ACTION.

SI TU VEUX ALLER PLUS LOIN, POSER TES QUESTIONS,
APPROFONDIR CERTAINS SUJETS OU MÊME RÉALISER UN
BILAN GRATUIT POUR FAIRE LE POINT SUR TA SITUATION
ET OBTENIR UN PLAN D'ACTION PERSONNALISÉ, TU PEUX :
👉 NOUS SUIVRE SUR LES RÉSEAUX POUR DU CONTENU
RÉGULIER OU CLIQUER SUR LE LIEN CI-DESSOUS POUR
BÉNÉFICIER D'UN ACCOMPAGNEMENT GRATUIT ET ADAPTÉ

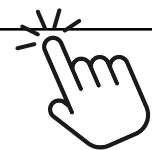
À TRÈS BIENTÔT,



CLIQUE ICI



OU ICI



POUR UNE SANTÉ DURABLE ET UNE PERFORMANCE
MAÎTRISÉE.