

# **Bien s'alimenter**

---

## **LES BASES**

### **« Que ton aliment soit ton médicament » (Hippocrate)**

L'alimentation joue un rôle important dans notre pratique de coureur, mais pas seulement. Elle est essentielle pour notre vie de tous les jours, pour notre santé.

Comment espérer demander à notre organisme d'être performant, efficace si on ne lui fournit pas le bon carburant ? Forcément, dans ce cas, le moteur s'encrasse, il se grippe et c'est la panne ou bien même pire : la casse !

Il faut bien comprendre que les aliments sont à la fois :

- le carburant,
- des pièces de réparation,
- des substances qui permettent aux autres de fonctionner

**Et nous : le moteur.**

En matière de nutrition l'important est de raisonner sur le long terme. Le corps accumule les erreurs petit à petit, il "s'encrasse" et un jour dit "stop".

Bien s'alimenter, ce n'est pas manger des pâtes la veille de la course ou se priver avec un régime drastique les semaines qui précèdent l'objectif.

Bien s'alimenter, c'est comprendre que le contenu de notre assiette influence notre forme au quotidien et notre capacité à être performant le jour J. Cela nécessite que chaque jour nous soyons à l'écoute de notre corps.

Cela n'est possible que si l'on arrive à déplacer les plaisirs, pour une alimentation plus saine et plus dynamisante. Ceci passe par une modification des habitudes alimentaires qui doit s'opérer petit à petit et en douceur. Mais surtout, par une ouverture d'esprit et une curiosité qui doit nous conduire à éviter les aprioris, les dogmes et les tabous.