

# Groupe Promo-Santé Laval

## Infolettre - Atelier secondaire 5

### L'image corporelle

#### Messages clés de l'atelier

- 1) Les commentaires sur le poids reçus lors de la pratique d'activité physique diminuent considérablement le plaisir et la satisfaction ressentie lors de l'activité
- 2) L'insatisfaction corporelle est une barrière à la pratique d'activité physique
- 3) Bouger et bien manger doivent demeurer un plaisir avant tout
- 4) La prise de poids est un phénomène normal (et souhaitable!) pendant la puberté et l'adolescence

#### Votre athlète sera amené à relever 2 défis. Les voici !

- 1) Trouve 5 habiletés ou forces que tu aimes à propos de ton corps
- 2) Essaie de ne pas faire de commentaires sur le poids pendant 1 semaine.

### Les suppléments

#### Messages clés de l'atelier

- 1) L'alimentation peut combler tous nos besoins si elle est équilibrée et variée.
- 2) Les suppléments coûtent cher et ne garantissent pas les effets attendus.
- 3) N'oubliez pas que certains suppléments ne sont pas vérifiés intégralement et peuvent être contaminés. Ne vous fiez pas à la publicité et aux slogans sur les emballages!

#### Votre athlète sera amené à relever 2 défis. Les voici !

- 1) Repérez les sources de protéines dans votre alimentation cette semaine.
- 2) Répartissez les sources de protéines équitablement dans la journée pour une meilleure absorption.

#### Voici des alternatives intéressantes qui permettront à votre athlète d'atteindre ses besoins en protéines sans suppléments.

- Alternative #1 : Manger 3 repas et 2 collations par jour... vous en aurez plus que suffisamment!
- Alternative #2 : Poudre de lait écrémé (7,99\$ pour 500 g) → 25 g de poudre de lait écrémé procure 8,9 g de protéines.
- Alternative #3 : 1 boîte (355 ml) de jus d'orange congelé «décongelé» + 2 boîtes (710 ml) de lait + 1 pincée de sel

# Groupe Promo-Santé Laval

## Alternative aux boissons pour sportifs

### Boisson énergétique naturelle à l'érable

Portion: 2

#### Ingrédients

875 ml (3 ½ tasses) d'eau froide  
60 ml (¼ tasse) de jus d'orange  
60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable pur  
30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime  
1 ml (¼ c. à thé) de sel

#### Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients.

Par portion de 500 ml (2 tasses)

Calories : 130

Glucides (g) : 32

Protéines (g) : 0

Matières grasses (g) : 0

Fibres (g) : 0

Sodium (mg) : 241

Potassium (mg) : 168

Recette tirée et adaptée de : <http://jaimelerable.ca/recettes/boisson-energetique-naturelle-lerable>