



**CHARLINE COURTOIS**  
 Diététicienne Nutritionniste  
 Spécialisation nutrition du sportif  
 Coach sportif

*Penser à son assiette  
 avant même de songer à  
 enfiler ses baskets !*

## OPTIMISER SON ALIMENTATION

**OBJECTIF**  
 confort digestif

### QU'EST CE QUE JE MANGE ?

- Augmenter les végétaux : Je privilégie les produits de saison, frais ou surgelés, les graines complètes, les produits bio et/ou labellisés, les aliments non-transformés.
- Diminuer la consommation d'agrumes et très peu d'acides
- Bonne hydratation : arrêt de l'alcool, alterner les eaux neutres, minéralisées (calcium, magnésium) et bicarbonatées-sodées.
- Utilisation des épices à vertus anti-inflammatoires : cannelle et le curcuma
- Alimentation riche en oméga 3 (équilibre oméga6/oméga3)
- Éviter les aliments et les perturbateurs endocriniens du quotidien
- Utilisation de produits issus de la ruche (pollen, propolis)

### LE GLUTEN

Le gluten est accusé d'entretenir voire de développer un état inflammatoire chronique. Toutes personnes concernés, intolérant ou pas. Il est difficilement digéré, il s'en suit un travail accru au niveau de l'estomac et des manifestations plus ou moins désagréables (ballonnements, diarrhées..) Il peut être intéressant de diminuer le gluten voir même le supprimer 4 à 2 semaines avant la course.



Je ne prescrit pas le "sans gluten", il est occasionnel, en fonction des courses, afin d'optimiser au maximum le confort digestif!

