Je prends soin de ma santé

Je mange

ninutes

No 4/5 Parution: Lundi 24 février 2020

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT



Dr Jacques Roussel

Médecin du sport



Le glucose est l'élément énergétique essentiel du corps et en particulier du cerveau.

L'excès de sucres est générateur de malaises.

Adoptez le bon régime! "

Je réponds aux besoins essentiels

L'alimentation apporte vitamines, oligoéléments, minéraux, acides gras essentiels, eau, pour le bon fonctionnement de l'organisme.

J'opte pour des aliments riches en fer

- Je mange de la viande rouge et des abats (pas plus de deux fois par semaine).
- Je mange des sardines à l'huile, du hareng mariné, des fruits de mer et des œufs.
- Je mange des fruits secs, des légumes à feuilles verts foncés, des légumineuses et de temps en temps des fruits oléagineux.



Je mange des glucides complexes

- Je mange du pain et des céréales complètes pour leur digestion lente et leur effet nutritif pour le cerveau et les muscles.
- Je mange des pâtes et du riz complets.



Je reste constamment hydraté

- Je consomme environ 1 à 1,5 litres de boisson (eau, infusion, thé...) au cours de la journée et en fonction de mon activité physique.
- Je bois par petites gorgées et je consomme des aliments riches en eau (légumes, fruits).



J'évite l'alcool.







