**L’en-cas de 17h avant d’aller au sport en 5 questions**

**Choisissez un en-cas adapté à vos besoins avant une séance de sport.**

**Vous aimez faire du sport après le travail ? Prenez des forces avant, mais pas n’importe comment : posez-vous les bonnes questions.**

**1. Quel(le) sportif(ve) êtes-vous ?**

Vous faites du sport intensif tous les jours ? Vous allez nager un peu deux fois par semaines ? Il y a plusieurs typologies de sportifs. Si vous êtes dans le premier cas, vous savez certainement quoi manger et à quel moment, vous suivez peut-être même un régime adapté à votre pratique sportive. Si vous êtes dans le second cas, il se peut que vous n’ayez pas assez (ou trop) préparé votre séance de sport en consommant du sucre en excès ou des protéines en quantité insuffisante.

**2. Quel sport pratiquez-vous ?**

Les besoins en calories ne sont pas les mêmes selon le sport que vous allez faire. Une séance de yoga ou de vélo ne brûlent pas la même quantité de calories. La durée de l’effort est également importante : endurance ou sprint, on ne se prépare pas de la même manière.

**3. Sucres lents, rapides, protéines : que manger ?**

Vous n’avez pas besoin de sucres rapides juste avant l’effort, mais privilégiez les sucres lents à midi et à 17h par exemple si vous faites votre sport à 19h : votre digestion sera quasiment terminée et vous aurez fait des réserves dans lesquelles votre organisme ira puiser durant l’effort. Vous pouvez également consommer des barres aux protéines, les protéines qu’elles contiennent contribueront à augmenter votre masse musculaire.

**4. Boissons : rien que de l’eau ?**

En plus de votre en-cas, pensez à bien vous hydrater avant l’effort. Pendant votre séance, veillez à boire un peu au moins toutes les 20 minutes. Buvez d’abord de l’eau pure, puis sucrée si votre effort dépasse l’heure : cela permettra à votre organisme de bien fonctionner. Adaptez bien sûr ces quantités selon la saison.

**5. Écoutez votre corps**

Vous ressentez une sensation de faim en milieu d’après-midi, avant votre séance sportive ? Dans ce cas l’en-cas de 17 heures est la bonne solution. En revanche, si vous n’estimez pas le besoin de consommer un en-cas, alors ne vous forcez pas ! Il n’y a que vous qui saurez ce dont vous avez besoin avant l’effort : comme indiqué plus haut, tout est fonction de votre pratique sportive : un sport à forte intensité sollicitera plus votre organisme qu’une activité plus douce : apprenez à écouter votre corps, pour lui fournir la juste quantité d’énergie dont il aura besoin.