LES FRUITS ET LÉGUMES, SOURCE DE NUTRIMENTS NECESSAIRES A L'ACTIVITE PHYSIQUE

Lorsqu'on fait du sport, de nombreuses structures et processus de l'organisme sont poussés à leur capacité maximale – **muscles** et système squelettique ; **système cardio-respiratoire** ; production d'**énergie**, etc.
De même lors de la **récupération**, divers organes et mécanismes vont être sollicités pour revenir à un état d'équilibre, **éliminer les déchets** produits lors de l'effort et **réparer** les **lésions** qui se sont formées.
De nombreux nutriments sont nécessaires pour ces différents processus. Découvrez sur ce schéma ce que nous apportent les **fruits et légumes** et leurs bénéfices **dans le cadre d'une activité physique**.

EAU

Hydratation
Compensation
des pertes
liées à la transpiration

VITAMINES

Rôle
anti-oxydant

Production d'énergie
Réparation cellulaire
Production des
globules rouges …

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Restauration
des réserves
musculaires
et hépatique
en glycogène

Amélioration
du métabolisme
énergétique
lors de l'effort*

Récupération**
Potentialisation
des effets bénéfiques
de l'entraînement*

MUSCLE

GLUCIDES

Formation
d'acides gras
à chaîne courte

MICROBIOTE

POLYPHÉNOLS

Flavonoïdes
(anthocyanes, quercétine,
resvératrol …)

Effet prébiotique

FIBRES

*Etudes animales uniquement
**Effets observés avec des études aux doses pharmacologiques

APRIFEL.COM
AGENCE POUR LA RECHERCHE
ET L'INFORMATION EN FRUITS & LÉGUMES
Aprifel