

POUR: Les pèlerins sur le Camino de Santiago.

PREPARER PAR: Les étudiants d'ergothérapie de l'Université Miguel Hernández de Elche.



Ce que vous devez savoir sur...

- L'alimentation le jour du parcours
- L'importance de l'hydratation
- Le repos et le sommeil



Avda. de la Universidad, s/n
03202 Elche — 966 658 500
info@umh.es — www.umh.es



SAINES HABITUDES DE VIE



www.umh.es

L'alimentation le jour de l'itinéraire:

Avant un itinéraire de marche simple, vous devez suivre les règles de base d'une alimentation complète, modérée, faible en matières grasses et riche en glucides.

Considérations:

1-**Petit déjeuner nutritif**, riche en glucides complexes (céréales, pain...), de fruits et de produits laitiers.

Exemple: un jus d'orange, une banane et un bol de céréales à grains entiers avec du lait crémé.



2-Une fois dans l'itinéraire, il est recommandé de prendre **plusieurs petites prises**, chaque deux heures par exemple, de la nourriture comme barres de céréales, les raisins secs, le chocolat, pruneaux, figes, bananes, biscuits.



Si vous souhaitez faire un plus grand repas, il est préférable de prendre un sandwich. Si la nourriture est présentée dans tupperware, les pâtes sont idéales.

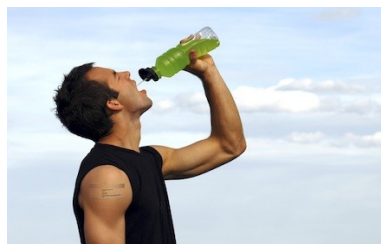
3-**Dîner**, en plus d'hydrates de carbone, doit avoir des protéines (comme la viande maigre, poisson, légumes et oeufs) pour favoriser la régénération musculaire.

L'importance de l'hydratation

être hydraté est essentiel, ne pas attendre d'avoir soif.

Vous devez boire régulièrement avant, pendant et après l'activité.

Ne pas attendre d'avoir soif, la sensation de soif indique que le corps souffre. L'idéal est boire progressivement, toutes les heures, de préférence de l'eau ou une boisson isotonique qui fournit de l'énergie et des sels.



Les principaux symptômes de la déshydratation:

- Sécheresse des muqueuses,
- Nausées,
- Manque de force,
- La fatigue mentale et physique,
- La réduction de rendement,
- Diminution de la quantité d'urine et sa couleur est plus foncée.



Le repos et le sommeil

Conseils pour un bon repos et mieux dormir:

-Évitez la caféine et la nicotine ainsi que les boissons alcoolisées, car ils vous gardent dans les stades légers du sommeil.



-Réduire l'activité physique progressivement, étirement des muscles à la fin de l'étape et prendre une douche en insistant zones fatiguées avec de l'eau chaude. Enfin, prendre un simple massage.



-Essayez de ne pas manger beaucoup avant le coucher. La meilleure option est de prendre un thé de fleur d'orange ou de manger une pomme.

- Activités de détente: activité relaxante avant le coucher, comme lire ou écouter de la musique, devrait faire partie de votre rituel avant le coucher.

