

Guide : Alimentation du sportif





Sommaire

INTRODUCTION

[P. 4](#)

I • LES BESOINS DU SPORTIF

[P. 5-22](#)

1. Les besoins en macronutriments
2. Les besoins en minéraux

II • L'ALIMENTATION DU SPORTIF EN PRATIQUE COURANTES

[P. 23-31](#)

1. L'alimentation avant le sport
2. L'alimentation pendant le sport
3. L'alimentation après le sport

III • MENU DU SPORTIF

[P. 32- 43](#)

1. Mes exemples de petit-déjeuner
2. Une semaine de menus



Introduction

> Bien manger est pour un sportif, de haut niveau ou débutant, un élément clé de sa réussite. Une alimentation variée, équilibrée et réfléchie contribue à garder la forme et permet une amélioration des performances.

Cet ebook sur l'alimentation du sportif a pour but de vous accompagner au quotidien avec votre activité sportive. Nous vous donnons les clés et des astuces simples pour améliorer vos performances sportives grâce à la nutrition, pour optimiser votre récupération et pour garantir d'une bonne santé tout au long de l'année.

Nous vous donnons les éléments de base de la nutrition du sportif avant d'aborder des situations précises et pour finir nous vous donnons des idées concrètes pour diversifier et équilibrer vos repas.



I. LES BESOINS DU SPORTIF

1. Les besoins en macronutriments

Les protéines

Viandes, poissons, œufs et produits laitiers

Les protéines sont un assemblage d'acides aminés. Les acides aminés sont soit synthétisés par notre organisme, soit apportés par notre alimentation.

Huit d'entre eux sont dits « indispensables » ou « essentiels » et ces acides aminés indispensables au fonctionnement de notre corps ne sont pas synthétisables par l'organisme. Ces derniers sont donc obligatoirement apportés par notre alimentation.

Les seize autres sont produits par notre corps à partir d'autres nutriments.

Les acides aminés, qui assemblés forment une protéine, ont plusieurs rôles : *structural, fonctionnel et énergétique*.

Pour faire simple, ils participent au renouvellement des fibres musculaires.

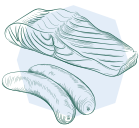
Ils sont impliqués dans la fondation de nombreuses molécules importantes comme les hormones ou les enzymes. Et lors d'un effort, ils peuvent servir, de source calorique, sous forme de protéines, en cas de déficit de glycogène



Les sources de protéines :

Les protéines ont donc une structure propre à chacune formées d'acides aminés dont certains sont essentiels. Il est donc important de respecter une consommation quotidienne équilibrée en quantité adaptée.

Les protéines peuvent être d'origines soit animale, soit végétale.



Les protéines animales sont retrouvées dans les viandes, les poissons et les œufs. Elles sont aussi présentes dans les charcuteries, les crustacés, les mollusques et les produits laitiers.



Les protéines végétales sont retrouvées dans les légumineuses et les céréales.



Concernant les produits laitiers, leur richesse en protéines est non négligeable et leur valeur biologique est élevée. Ils sont sources de calcium, de zinc et de vitamines.

> En revanche, ils sont aussi source de sel pour les fromages. Ils sont souvent la cause d'intolérance et d'allergie et leur acidité est pointée du doigt.



Les besoins en protéines du sportif :

Les besoins en protéines du sportif varient entre **1 à 2g de protéines par kilogramme de poids de corps et par jour**.

Plus l'activité sportive est intense et régulière est plus les besoins en protéines augmentent. Cependant au-delà de 2g de protéines par kg de poids cela entraîne un risque pour la santé.



La question

Les protéines végétales sont elles aussi efficaces pour la récupération ?

Il est important, notamment pour les sportifs, de choisir de consommer des protéines de haute valeur biologique. La valeur biologique d'une protéine représente sa capacité d'assimilation par l'organisme.

Plus la valeur biologique d'une protéine est élevée, meilleure est son assimilation.

VALEURS BIOLOGIQUES DES ALIMENTS

- La valeur biologique de référence de l'œuf : **100**
- Viandes et poissons : entre **80** et **90**
- Les végétaux, comme par exemple le pain : **50**

Les protéines animales présentent une meilleure valeur biologique que les protéines végétales car elles disposent d'un meilleur équilibre en acides aminés essentiels.

Les protéines végétales sont déficientes en certains acides aminés essentiels.

> En conclusion, les protéines d'origine animale sont donc davantage adaptées pour le sportif.



A savoir, les légumineuses sont déficientes en un acide aminé appelé méthionine. Les céréales eux manquent de lysine. Il est donc recommandé, pour compenser ces manques, d'associer les céréales et les légumineuses au sein d'un même repas.

Par exemple : du riz et des lentilles, de la semoule et des pois chiches ou encore du pain complet et des haricots rouges.



Les lipides

Les lipides désignent « *les graisses* ». L'apport en lipides doit représenter entre **30 et 40% de nos apports totaux quotidien**. Les lipides ont plusieurs rôles fondamentaux dans le fonctionnement de notre organisme.

Ils ont avant tout un rôle énergétique :

- **1 g de lipides** fournit **9 calories** alors que,
- **1 g de glucides** ou de protéines n'en fournissent que **4**.

Prenons un exemple plus parlant

Un homme de **80 kg** stocke environ **12 kg de graisse** (soit **15% de masse grasseuse**) ce qui représente **108 000 calories**.

Cependant les lipides fournissent de l'énergie lors des **efforts longs et modérés** comparés aux glucides plutôt utilisés lors des efforts courts et intenses.



Les lipides ont aussi un rôle structural en participant à la fondation des membranes cellulaires.

Mais ils entrent aussi dans le processus de la digestion avec le transport et l'absorption des vitamines dites liposolubles :

Les vitamines A, D, E et K.

• Comment choisir les bonnes matières grasses ?

Les acides gras sont classés en deux catégories :

Les **acides gras saturés** et les **acides gras monoinsaturés**.

La quantité de graisses alimentaires doit être respectée afin de veiller à un bon équilibre mais la qualité est toute aussi importante. L'apport des graisses dites « saturées » doit être limité et les graisses dites « insaturées » doivent être privilégiées.

Les acides gras saturés sont issus des graisses animales : viandes, beurre, crème fraîche, fromage...

Mais ils sont aussi présents dans les plats industriels, dans les viennoiseries ou dans les charcuteries.

ACIDES GRAS

SATURÉS

INSATURÉS

- Monoinsaturé (oméga 9)
- Polyinsaturés (oméga 3 et 6)



La question

Dois-je manger des graines oléagineuses, si oui & quand ?

Les graines oléagineuses sont sources **d'acides gras** particulièrement bons pour la santé mais aussi de **fibres et d'antioxydants**. En revanche, leur richesse en acides gras et leur pauvreté en eau font d'eux des aliments à **haute densité énergétique**.

En moyenne, une poignée d'amandes représente **150 à 200 calories**. Il est donc vivement recommandé de contrôler la prise de graines oléagineuses et de les consommer en toute conscience.

Elles trouvent facilement leur place lors d'un petit-déjeuner équilibré ou avant un effort physique par exemple.

> Etant riches en acide gras et donc longues à digérer, il est conseillé de consommer les graines environ 3 à 4h avant l'effort.





Les glucides

Les glucides désignent les « sucres ».

Ils constituent la source d'énergie la plus facilement utilisable notamment pour les muscles mais aussi pour le cerveau qui est un tissu glucodépendant.

Les besoins en glucides :

Les besoins varient de **50 à 60% de la ration énergétique totale et quotidienne**. Ils peuvent grimper **jusqu'à 70% en cas d'effort sportif intense par exemple**.

Parmi cette proportion, seulement 10% est alloué aux produits « sucrés » qui sont mauvais pour la santé si leur consommation est excessive.



Les glucides dans l'assiette :

Les glucides peuvent être divisés en deux grandes parties : les glucides complexes et les glucides simples.

Les glucides simples sont des sucres rapidement assimilés par l'organisme. **Les glucides complexes** sont des sucres non assimilables directement. Ils seront stockés dans les muscles notamment sous forme de glycogène afin de créer une réserve énergétique.



GLUCIDES SIMPLES	GLUCIDES COMPLEXES
<p>Ils sont reconnaissables par leur saveur sucrée.</p> <p><i>Le miel, le sirop d'agave, le sucre de table mais aussi les fruits.</i></p> 	<p>Les céréales : blé, avoine, seigle, riz, maïs Les légumineuses : pois cassés, lentilles, pois chiches... et certaines tubercules : pommes de terre, patates douces.</p> 



La question

Qu'est-ce que l'index glycémique ?

L'index glycémique permet de comparer les glucides entre eux. Il représente la vitesse à laquelle la glycémie (le taux de sucre dans le sang) augmente après l'ingestion d'un aliment glucidique.

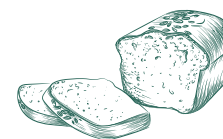
Plus l'index glycémique d'un aliment sera haut, plus le taux de sucre dans le sang sera élevé rapidement après l'ingestion de l'aliment en question et inversement.

Par exemple, le pain baguette possède un index glycémique élevé, c'est-à-dire que ses glucides seront disponibles rapidement. Le pain de seigle, quant à lui a un index glycémique bas. Son énergie se diffusera plus lentement.

L'index glycémique se mesure de **0 à 100** (100 étant le glucose). **Un index glycémique est élevé s'il se trouve au-dessus de 75**, il est moyen entre **50 et 75** et **bas en dessous de 50**.

> **L'index glycémique varie en fonction de plusieurs facteurs :** la quantité de fibres, la quantité de matières grasses, le mode de préparation, l'association des aliments entre eux...

IG BAS <50	50 > IG MOYEN > 75	IG ÉLEVÉ >75
Pain de seigle Bananes vertes Oléagineux Oranges fraîches Kiwis frais Carottes crues Tomates crues Lentilles vertes	Flocons d'avoine Pommes de terre vapeur Pâtes complètes Bananes mûres Miel Brioche Raisins Carottes cuites	Pain baguette Fruits en boîte Pop-corns Pommes de terre au four Riz cuisson rapide Pâte cuisson rapide Biscottes Sodas



En résumé

- Le goût sucré des aliments ne renseigne pas sur l'index glycémique
- Les fruits et légumes frais ont généralement des **index glycémique bas**.
- Les aliments précuits ont des **index glycématiques hauts**.
- Plus l'aliment est complet **plus il est riche en fibres** donc son index glycémique sera bas.
- Plus les aliments sont raffinés plus leur index glycémique sera haut.

> La consommation trop régulière de glucides à index glycémique haut entraîne des réactions pouvant être néfastes à long terme sur la prise de poids et la santé du pancréas. Il est donc important de **consommer davantage de glucides à index glycémique moyen et bas**.



En revanche, l'index glycémique n'est pas le seul critère de choix des glucides. **Certains aliments à index glycémique bas peuvent être mauvais** comme les chips par exemple.

Mg Na
Ca Fe
K

Les besoins en minéraux

Les besoins en minéraux du sportif sont importants. Sodium, potassium, fer, calcium ... Faisons le point !

Sodium

C'est un minéral complexe chez le sportif qui participe au **maintien de l'hydratation**.

Tout réside dans un bon équilibre entre les apports en sodium qui doivent être maîtrisés au quotidien et adaptés correctement pendant et après un effort sportif.

> Du côté nutrition, il faut veiller à ne pas dépasser 6g de sel par jour. Pour compenser les pertes liées à la sudation, les eaux riches en sodium sont les Vichy Célestins et Saint-Yorre..



Potassium

Le potassium est un minéral aux multiples rôles indispensables chez le sportif. **Il participe à la contraction musculaire**, il a un rôle dans la **synthèse des protéines** et dans le **métabolisme des glucides**.

La transpiration ainsi qu'une alimentation trop riche en sel peut faire chuter les réserves de potassium.

> *Pensez à faire le plein en consommant des végétaux en conséquence et à boire des eaux riches en minéraux.*

Fer

Le fer, un minéral présent au cœur de l'hémoglobine.

Il participe, en première loge, au transport de l'oxygène dans le sang. Le fer d'origine animale, sous forme héminique, est mieux absorbé que le fer d'origine végétale. Pour faire le plein de fer, il est donc plus intéressant de consommer une viande rouge plutôt qu'une assiette de lentilles.

> *A savoir, le thé et le café, consommés après un repas, diminuent l'absorption du fer. **En revanche la vitamine C « booste » son absorption !***

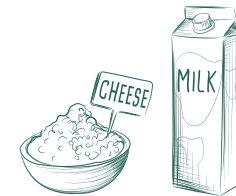


Calcium

Le calcium est un **minéral indispensable pour le sportif qui intervient notamment dans la contraction musculaire**.

Le calcium se retrouve dans les produits laitiers mais aussi dans les végétaux. Le point faible du calcium réside dans son absorption. L'acidité des produits laitiers et l'acide phytique des végétaux diminuent cette absorption.

> *Il est donc important d'atteindre les recommandations de consommation en produits laitiers et en végétaux pour s'assurer d'un bon apport en calcium.*

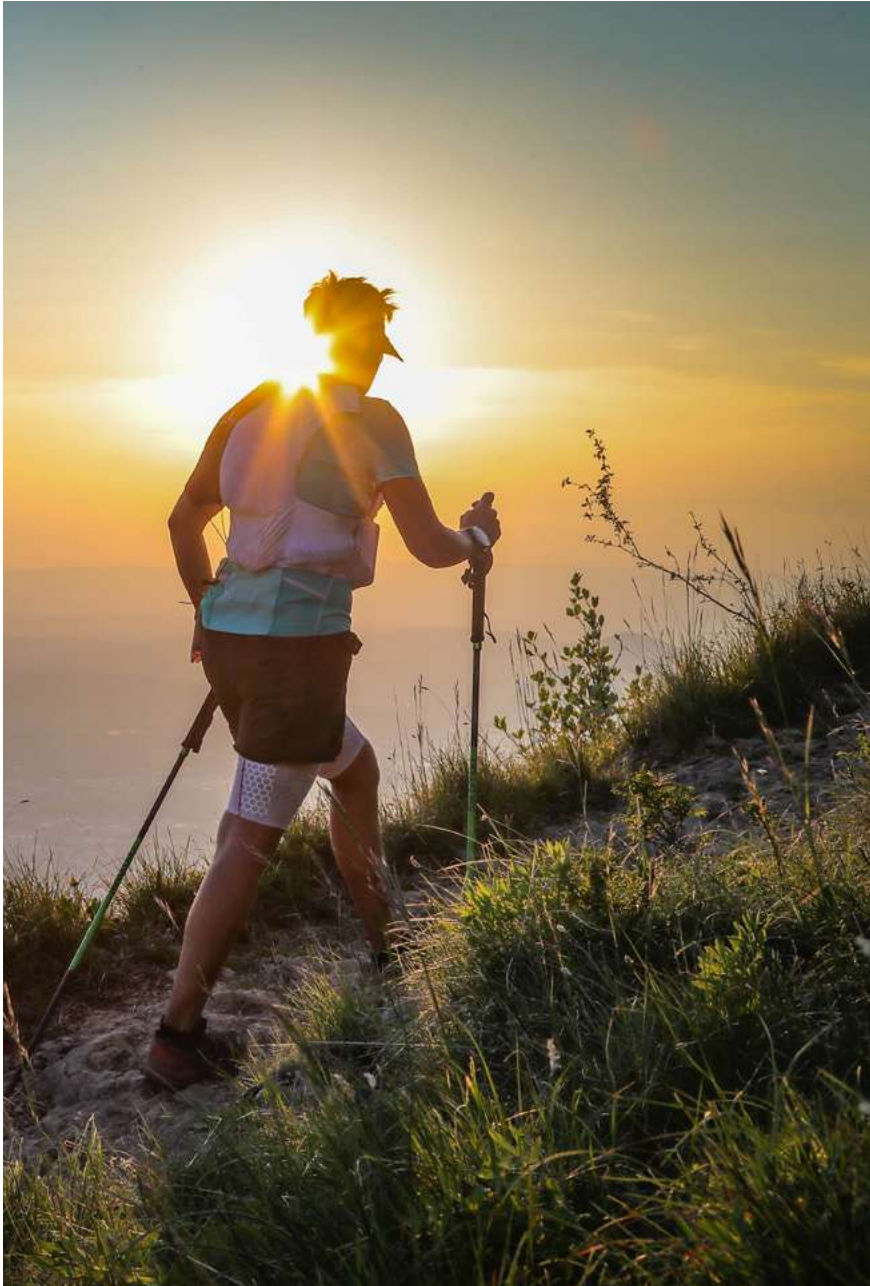


La question

Comment compenser les pertes de minéraux après le sport ?

En buvant des eaux riches en sodium et en bicarbonates comme la Vichy-Saint-Yorre ou la Vichy Célestins.

> En effet, les pertes par sudation sont importantes. Il est alors conseillé de boire ce que vous avez perdu sur la balance pendant votre séance.



II. L'ALIMENTATION DU SPORTIF EN PRATIQUE

1. L'alimentation avant le sport

Une bonne alimentation avant une séance sportive permet d'améliorer les performances physiques et de limiter les blessures, la déshydratation ou encore les désagréments digestifs.

• Je pratique le sport à jeun, que faire ?

Une sortie à jeun va favoriser l'utilisation des graisses et va ainsi permettre de perdre du poids.

Avant la sortie, il est indispensable de boire : de l'eau, un thé, une tisane ou un café sans sucres.

Quelques règles durant cette séance :

- Elle doit être d'une intensité faible à modérée ;
- Elle ne doit pas excéder une heure
- Une ration de récupération est indispensable après la séance.
- Emportez un sucre, une pâte de fruits, ou une boisson de l'effort en cas d'hypoglycémie.



Vous ne voulez pas sortir à jeun, il est aussi possible de prendre une petite collation riche en glucides pour optimiser l'effort.

- Un thé, une tisane, un café ou un grand verre d'eau
- Un fruit (cru ou cuit) ou un petit biscuit sec et peu gras type boudoirs (sans chocolat ou graines oléagineuses, trop gras et donc trop long à digérer)

• Je pratique le sport avant mon déjeuner, que faire ?

Deux solutions

Solution 1 : vous vous hydratez simplement

Votre petit déjeuner était complet et équilibré (*cf petit-déjeuner équilibré*) et il remonte à moins de 4h ? Un grand verre d'eau, un thé, une tisane ou un café suffira. **Cependant, un bon déjeuner de qualité sera indispensable après votre séance.**

Solution 2 : vous faites une petite collation

Vous avez prévu une séance longue et intense, votre petit-déjeuner remonte à plus de 4 heures ou il était mal adapté, **il est préférable de prendre une petite collation environ 2 heures avant la séance.**

Collation idéale

- Un thé, une tisane, un café ou un grand verre d'eau
- Un produit céréalier (pain, barre de céréales ou mueslis)
- Un fruit frais ou sec (la banane est intéressante car très digeste) ;
- Un laitage de vache ou de brebis.



- Je pratique le sport avant mon dîner, que faire ?

La situation est similaire à celle de la pratique sportive avant le déjeuner.

Deux solutions s'offrent à vous en fonction de la qualité de votre déjeuner (cf déjeuners équilibrés) **et du temps écoulé entre le déjeuner et votre séance.**

2. L'alimentation pendant le sport

- En cas de coup de pompe que manger ?

Il a été démontré que maintenir **un bon taux glycémique permet un fonctionnement optimal du cerveau ce qui limiterait les états de fatigue et améliorerait les performances physiques.**

En cas de baisse de régime pendant l'effort, il est donc possible de « booster » l'organisme.

Pour cela, se munir **d'une bonne boisson pendant l'effort** représente la solution adéquate. Cette boisson vous hydrate tout en compensant vos pertes en sodium et en maintenant votre glycémie.

Par exemple

Boisson n°1	Boisson n°2	Boisson n°3
2/3 d'eau faiblement minéralisée	2/3 d'eau faiblement minéralisée	2/3 d'eau de Vichy (riche en sodium)
1/3 de jus de pomme	1/3 de jus de raisin	1/3 de jus de pomme ou jus de raisin
1 pincée de de sel	1 pincée de de sel	



• Boisson quotidienne, que dois-je privilégier ?

Le sportif doit boire avant, pendant et après l'effort mais aussi en dehors de tout effort physique.

Les besoins en eau du sportif vont dépendre de ses dépenses, mais aussi des conditions atmosphériques. **Plus l'activité physique est longue et accrue, plus les besoins en eaux sont importants. Plus la température est chaude ou froide, plus les besoins en eaux augmentent.** Les pertes par sudation, qui peuvent atteindre 1 litre et demi, doivent être compensées.

Un sportif mal hydraté verra ses performances diminuer. De plus, il risque de se blesser plus facilement.

• Suis-je bien hydraté ?

C'est simple, regardez la couleur de vos urines, plus elles sont foncées et plus vous avez besoin de boire

En conclusion

Il est recommandé de boire au minimum 1.5 litre d'eau par jour provenant du robinet ou d'une eau embouteillée.

Certaines eaux minérales gazeuses comme les eaux de Vichy ou Rozana sont riches en sodium ce qui est très intéressant pour compenser les pertes liées à la sudation. En revanche, il faut bien contrôler leur consommation pour **ne pas dépasser les recommandations de 6g de sel par jour.**

3. L'alimentation après le sport

• Que prendre au petit-déjeuner après ma séance ?

Après une séance d'entraînement à jeun ou après une petite collation, le petit-déjeuner doit être de qualité et surtout équilibré pour favoriser une bonne récupération.

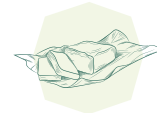
Il doit être composé :



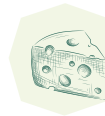
• **D'une boisson, pour la réhydratation :**
eau, thé, tisane, café...



• **D'une source de glucides :**
pain, mueslis, flocons d'avoines et de fruits frais, cuits ou séchés...



• **D'une source de matières grasses :**
beurre, margarine, graines oléagineuses...



• **D'une source de protéines :**
produits laitiers, jambon blanc, blanc de dinde, œuf, saumon fumé...

Par ailleurs, si le petit-déjeuner précède de 4 heures la séance, il peut être identique à celui-ci.



• Que prendre au déjeuner après ma séance ?

Le déjeuner après la séance d'entraînement est indispensable. Il permet au corps de récupérer et de reconstituer les réserves. Il ne doit en aucun cas être sauté et même si vous manquez de temps !

Il doit être composé :



• **D'une source de protéines** pour reconstruire les fibres musculaires. Elles peuvent être d'origine animale : *viande, poissons, œufs, crustacés...* ou végétale : *légumineuses, tempeh, soja...*



• **D'une source de glucides** pour recharger les réserves en glycogène : *pâtes, riz, pain, légumineuses...*



• **D'une source de calcium** qui peut être apportée par un *laitage de vache, de chèvre, de brebis, d'un morceau de fromage ou d'un yaourt au soja enrichi en calcium*, par exemple.



• **D'une source de vitamines** qui peut être apportée par une crudité en entrée ou un fruit frais en dessert

Si le déjeuner précède de 4 heures la séance, il peut être identique à celui-ci.

Attention !

Les aliments industriels sont trop salés et trop riches en graisses saturées ainsi que les aliments sucrés qui ne sont pas indispensables et qui diminueront les capacités physiques en augmentant le risque de blessures si leur consommation est excessive.

• Que prendre au dîner après ma séance ?

Après votre séance sportive en fin d'après-midi, votre dîner doit être équilibré et également de qualité. Il doit compenser les pertes et favoriser une bonne récupération.

Afin de favoriser un bon sommeil, élément indispensable pour une bonne récupération et une optimisation des capacités sportives, le dîner se veut d'être léger et équilibré. Il est recommandé de limiter les aliments trop gras comme les viandes grasses ou le fromage par exemple.

Il doit être composé :



• **D'une source de protéines** : *des viandes blanches ou des poissons blancs de préférence car plus maigres.*



• **D'une source de glucides** pour recharger les réserves de glycogène.



• **D'une source de crudités** pour un bon apport en vitamines



• **D'un fruit frais de saison ou cuit en compote allégée en sucre.**

A savoir

Il est recommandé de ne pas boire de thé, café ou soda au dîner pour ne pas entraver la qualité de votre sommeil, gage de qualité pour le sportif !

III MENUS DU SPORTIF

1. Mes exemples de petit-déjeuner

Ils doivent être composés au minimum d'une boisson, d'un produit céréalier, d'un produit laitier et d'un fruit. Ils peuvent aussi contenir une source de matières grasses et/ou une source de protéines.



Petit-déjeuner 1

Un grand mug de thé vert sans sucres

Une tranche de pain au levain (60g en moyenne)
avec de la margarine

Deux kiwis

Un yaourt au lait de brebis

Petit-déjeuner 2

Smoothie maison, banane, lait et miel local

Un morceau de pain aux noix (60g en moyenne)
avec une tranche de blanc de dinde

Petit-déjeuner 3

Une tranche d'emmental (30g en moyenne)

Mueslis maison au fruits secs

Un verre de jus d'orange frais

Petit-déjeuner 4

Un grand verre d'eau citronné
Flocons d'avoine avec du lait de vache
Salade de pamplemousse frais

Petit-déjeuner 5

Un café sans sucres
Un œuf brouillé
Une tranche de pain de campagne (60g)
Une compote maison de pomme - vanille

Petit-déjeuner 6

Un grand mug de thé vert sans sucres
20 à 25g d'amandes, de noix ou de noisette
Une tranche de gâteau « fait-maison » peu sucré
Deux clémentines

2. Une semaine de menus

*Voici une semaine de menus-types à destination d'un public sportif et bien portant. **Cette semaine de menus respecte un équilibre alimentaire global.** En fonction des goûts et des saisons, il est possible de modifier un aliment par un autre, à condition qu'il soit de la même famille ! Un filet de cabillaud ne peut être remplacé par une pomme, cela va de soi !*



Lundi

Déjeuner

- Salade d'endives aux noix
- Filet de colin et purée de carottes-pommes de terre
- Yaourt blanc au lait de vache
 - Deux kiwis

Dîner

- Carottes râpées
- Filet de veau sauce citron
- Courgettes poêlées et boulgour
- Banane

Mardi

Déjeuner

- Salade verte vinaigrette
- Steak de bœuf à l'échalote
- Haricots verts et pommes de terre
 - 5 Litchis

Dîner

- ½ pamplemousse
- Omelettes aux herbes et salade verte
- 30g de comté et une tranche de pain au levain
- Compote maison pomme-poire



Mercredi

Déjeuner

- Salade de choux blanc et rouge
- Filet mignon de porc,
- Ratatouille maison et riz blanc
- 30g d'emmental
- Salade de fruits de saison

Dîner

- Soupe de courgettes au fromage frais
- Filet de cabillaud à l'huile d'olive
- Brocolis vapeur et semoule
- Poire fraîche

Jeudi

Déjeuner

- Concombre à la crème
- Escalope de dinde aux champignons
- Pâtes complètes
- Yaourt au lait de chèvre
- Pomme fraîche

Dîner

- ½ avocat
- Filet de saumon et petits légumes en papillote
- Riz au curry
- 5 Litchis



Vendredi

Déjeuner

- Salade de mâche et pignons
- Filet de poulet grillé aux oignons
- Lentilles et tomates à la provençale
- Tranches d'ananas frais

Dîner

- Soupe potiron-pommes de terre
- Deux tranches de jambon blanc
- Yaourt blanc au lait de vache
- Deux clémentines

Samedi

Déjeuner

- Salade de betteraves en vinaigrette
- Deux œufs durs avec julienne de légumes
- Patates douces à la vapeur
- Orange fraîche

Dîner

- Menu plaisir au choix.

*Il est important de conserver
des repas plaisir improvisés
pour garantir un bon
équilibre le reste du temps.*



Dimanche

Déjeuner

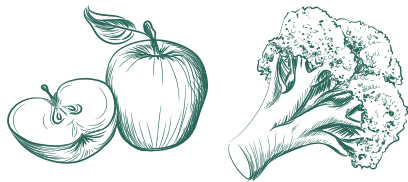
- Radis à croquer
- Spaghettis à la bolognaise et salade verte
- Compote maison pomme-banane

Dîner

- Salade de champignons frais au persil
- Saumon cru et taboulé de quinoa et petits légumes
- Yaourt au lait de chèvre
- Deux Kiwis

Quelques conseils :

- Les fruits et légumes doivent être de préférence bio et consommés crus.
- Si toutefois vous désirez manger vos légumes cuits, privilégiez une cuisson à la vapeur
- L'addition d'herbes, d'aromates et d'épices est recommandée afin de donner du goût aux plats et de limiter la quantité de sel d'ajout.
- Les entrées de crudités doivent être assaisonnées avec une vinaigrette à l'huile de colza ou de noix afin de garantir un bon apport en oméga 3.





Laureline Le Berrigaud

Diététicienne Naturopathe

Fondatrice de **lassiettepensante.fr**, Laureline exerce en tant que diététicienne indépendante.

A ce titre, elle réalise des consultations en cabinet, et anime de nombreuses animations nutritionnelles en entreprises, dans les écoles ou les associations.

Parmi ses activités, elle anime des tchats en ligne sur le groupe Facebook «*Les engagés pas parfaits by Greenweez*», les troisièmes jeudis de chaque mois.

Régulièrement, elle vous donne des conseils en naturopathie et en nutrition à travers des articles que vous pourrez retrouver sur le blog Magazine by Greenweez.

Merci !

L'équipe Greenweez vous remercie
de nous avoir choisis !

C'est toujours un bonheur de savoir que quelque part, il y a d'autres amoureux du vert qui comme nous ont envie d'un monde plus bio, plus écolo, plus éthique...

Un monde plus sain quoi !

Vous ne le saviez pas ?

Nous travaillons dans les Alpes

Et cela change notre regard. Le nôtre est toujours dehors ou tourné vers le monde extérieur. Notre vie ici et celles de nos collaborateurs sont en prise directe avec la nature été comme hiver. Cette précieuse nature qui nous entoure, nous voulons qu'elle dure.



Greenweez vous accompagne

Vous avez besoin de conseils, d'astuces ou tout simplement envie de passer un bon moment avec nous ? Vous pouvez trouver tout cela sur notre site **greenweez.com**. Notre Magazine regorge d'informations (naturopathie, tutoriels, billets d'humeur, etc...), ainsi que nos différents réseaux sociaux, pensez à vous abonner !



Greenweez et vous

Mieux consommer. Moins cher. Toujours plus vert.

Cette phrase fait sens pour vous comme pour nous, alors si vous aussi vous souhaitez partager vos idées, vos suggestions pour nous améliorer et vous satisfaire davantage, nous sommes preneurs. On adore faire mieux.

Vous pouvez dès à présent nous écrire à :

idee@greenweez.com