

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**.



*Etudes animales uniquement

**Effets observés avec des études aux doses pharmacologiques