

L'ALIMENTATION & HYDRATATION : AVANT, PENDANT ET APRÈS L'EXERCICE

ALIMENTATION AVANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PERMET :

- ⊙ De vous sentir bien physiquement
- ⊙ D'éviter d'être incommodé par la faim et par la digestion

Afin d'assurer une bonne digestion, le repas ou la collation précédant l'activité doit être **riche en glucides, faible en protéines et faible en matières grasses**. Un **apport adéquat en eau** est également prioritaire. Le délai entre l'ingestion de nourriture et la pratique de l'activité est aussi un facteur à prendre en considération.

Choisir :

- ⊙ Des aliments qui sont bien tolérés
- ⊙ Des aliments qui contiennent beaucoup de glucides complexes (pains, pâtes alimentaires, riz, céréales, pommes de terre...)
- ⊙ Des aliments qui ne sont pas trop riches en fibres alimentaires

Éviter :

- ⊙ Aliments riches en protéines → se digèrent lentement et ont un effet déshydratant
- ⊙ Aliments riches en gras → leur digestion se fait plus lentement
- ⊙ Aliments riches en glucides simples (miel, sucre, sirop d'érable...) dans l'heure précédant l'effort → chez certaines personnes : pic d'insuline pouvant nuire à la performance (si aucun apport en glucides pendant l'effort)
- ⊙ Aliments nouveaux → peuvent causer des malaises digestifs
- ⊙ Boissons alcoolisées (bière, vin, vodka...) → elles ont un effet déshydratant

Selon votre tolérance:

- ⊙ Aliments très épicés
- ⊙ Légumes qui donnent des gaz (chou, brocoli, oignons...)

TABLEAU 4 : SI VOUS MANGEZ 3-4 H AVANT VOTRE ACTIVITÉ

QUANTITÉ	ALIMENTS
125mL (½ tasse)	Jus d'orange
175mL (¾ tasse)	Céréales à déjeuner
250mL (1 tasse)	Lait 2% M.G
2 rôties	Pain de blé entier
1	Banane
15mL (1c. à table)	Confiture

TABLEAU 5 : SI VOUS MANGEZ 2-3 H AVANT VOTRE ACTIVITÉ

QUANTITÉ	ALIMENTS
1	Muffin maison
125mL (½ tasse)	Jus de fruits
1	Yogourt
125mL (½ tasse)	Lait 2% M.G
1	Fruit

EXEMPLES D'ALIMENTS A CONSOMMER OU A LIMITER AVANT L'EFFORT

	MEILLEURS CHOIX	CHOIX À LIMITER
DÉJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Céréales, pain, bagel, muffins maison, pain doré, crêpes, gaufre ✓ Yogourt 0 à 2% m.g., lait 1 % ou écrémé ✓ Fromage cottage ✓ Œufs à la coque ou pochés, omelette aux légumes, jambon maigre ✓ Fruits frais ou en conserve ✓ Confitures, miel, sirop d'érable 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Croissants, beignes, pâtisseries, muffins du commerce ✓ Lait 3.25% et crème ✓ Fromage cheddar riche en m.g. ✓ Œufs frits, omelette au fromage, bacon, saucisses ✓ Pommes de terre rissolées ✓ Beurre et margarine
DÎNER ET SOUPER	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Soupes (à base de bouillon ou de consommé) ✓ Légumes crus, à la vapeur ou bouillis ✓ Viandes, poissons, volailles sans la peau, grillés ou rôtis, au four, au barbecue ou pochés. Enlever le gras visible. Ex. : Poitrine de poulet sans la peau, poisson cuit au four ✓ Viandes froides maigres (poitrine de dinde, rôti de porc, jambon maigre, etc.) ✓ Pommes de terre au four, bouillis ou en purée ✓ Riz à la vapeur ou bouilli ✓ Nouilles ou pâtes alimentaires nature ou avec sauce aux légumes ✓ Salades - de laitue, de légumes, de fruits, de haricots - attention à la quantité de vinaigrette ✓ Pains, petits pains, craquelins faibles en gras, biscuits secs ✓ Fromages faibles en gras ✓ Fruits, yogourt 0 à 2% m.g., yogourt glacé, poudings, sorbet 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Soupes à base de crème ✓ Légumes cuits dans l'huile ou le beurre ✓ Viandes, poissons, volailles, panés, frits, avec peau Ex. : Ailes de poulet, poisson pané ✓ Saucissons, salami, pâtés ✓ Frites ✓ Riz frit ✓ Pâtes alimentaires ou nouilles au beurre, à la crème ou au fromage ✓ Salade de pomme de terre, de chou ou de pâtes à la mayonnaise ✓ Vinaigrettes ✓ Tartes, crème glacée, gâteaux, pâtisseries
COLLATIONS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bretzels ✓ Maïs soufflé faible en gras ✓ Fromage cottage avec des fruits ✓ Barres granolas faibles en gras ✓ Barres énergétiques ✓ Bol de céréales avec des fruits ✓ Yogourt ✓ Yogourt glacé ✓ Fruits frais ou en conserve ✓ Légumes frais ✓ Galettes de riz soufflé ✓ Noix et graines 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Maïs soufflé régulier au beurre ✓ Croustilles ✓ Fast food ✓ Barres de chocolat ✓ Crème glacée

⊙ Les aliments en caractère gras sont riches en glucides et donc à favoriser plus l'activité approche.

ALIMENTATION PENDANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PERMET DE :

- ⊙ Remplacer l'énergie et les liquides utilisés par vos muscles
- ⊙ Ne pas vider complètement vos réserves de glycogène
- ⊙ Garder votre concentration tout au long de votre activité
- ⊙ Récupérer plus rapidement après l'activité

Exemples de collations riches en glucides :

- ⊙ 250 mL (1t) jus de fruits
- ⊙ 250 mL (1t) boisson énergétique
- ⊙ 1 barre tendre (Nature Valley, Quaker, Vital...)
- ⊙ 50 mL (¼t) raisins secs
- ⊙ 1 barre de fruits séchés (Fruit to Go!)
- ⊙ 1 banane
- ⊙ ½ sandwich à la confiture
- ⊙ 1 barre énergétique
- ⊙ 1 gel énergétique

ALIMENTATION APRÈS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PERMET DE :

- ⊙ Remplacer rapidement les liquides perdus
- ⊙ Remplacer les glucides et les électrolytes utilisés
- ⊙ Refaire les réserves de glycogène

Après un entraînement/activité (plus de 60 minutes)

1. **Boire beaucoup !**
2. Consommer une source de glucides + une source de protéines (ratio glucides/protéines de 3 pour 1) dans les 15 à 30 minutes qui suivent l'effort.

Exemples de goûters post-exercice (30 mins):

- ⊙ Jus de fruits, bagel/muffin
- ⊙ V8, craquelins, fromage
- ⊙ YOP
- ⊙ Lait au chocolat, lait UHT
- ⊙ Barres énergétiques
- ⊙ Boissons de récupération
- ⊙ « Shake »
- ⊙ Bol de céréales, lait, banane

3. Inclure des aliments riches en glucides dans les repas et collations qui suivent l'effort.
4. Consommer des aliments qui contiennent du sodium et du potassium :
 - Sodium : saler modérément à table et/ou inclure des aliments plus riches (jus de tomate ou de légumes, noix salées, olives, sauce soya, etc.);
 - Potassium : légumes, fruits, fruits séchés, lait, yogourt, viande, légumineuses.
5. Éviter les boissons alcoolisées. L'alcool nuit à la resynthèse du glycogène dans le muscle.

HYDRATATION PERMET DE :

- ⊙ Remplacer les liquides perdus dans la sueur
- ⊙ Faciliter la circulation sanguine dans vos muscles et dans votre corps

La déshydratation peut grandement affecter vos performances à l'entraînement. Il est donc important de boire suffisamment à chaque jour. Pour vérifier si vous buvez assez, le maintien de votre poids et la couleur de votre urine sont de bons indicateurs. Plus celle-ci est foncée, plus vous devez augmenter votre apport en eau.

Type de boissons :

- ⊙ Une boisson froide (<10 degré C) est mieux absorbée
- ⊙ La quantité de glucides tolérée à l'effort est de 40 à 80 g / Litre (4 à 8 %)
- ⊙ La quantité de chlorure de sodium (NaCl) recommandée est de 0,5 à 0,7 g / Litre
- ⊙ Si l'activité dure moins d'une heure, l'eau sera suffisante. Par contre, s'il fait très chaud et humide, il est préférable d'ajouter des électrolytes à la boisson.
- ⊙ Si l'activité dure plus d'une heure, ajouter une source de glucides et d'électrolytes.
- ⊙ Choisir une boisson énergétique commerciale (ex : Gatorade, Cytomax), une boisson maison ou encore des aliments solides (barre énergétique, gel, fruits séchés, etc.) qui vous fourniront entre 30 et 60 g de glucides par heure.

Recommandations sur l'hydratation :

AVANT L'ACTIVITÉ :

2 h avant l'activité :

- ⊙ Boire 500 mL de liquide (eau, jus, boisson sport...)

10 min avant l'activité :

- ⊙ Boire 125-250 mL d'eau/boisson sport

PENDANT :

À toutes les 15 minutes :

- ⊙ Boire 125-250 mL d'eau/boisson sport

APRÈS :

- ⊙ Boire 1,5 L de liquide par kg de poids perdu... Buvez, buvez, et buvez!

BOISSON DE RÉCUPÉRATION MAISON

- 1 boîte de jus d'orange congelé
- 2 parties de lait écrémé ou 1% m.g.
- 1 fruit ou sucre ou miel

Mettre tous les ingrédients au mélangeur.

RESSOURCES :

- ⊙ Centre Canadien pour l'Éthique dans le Sport : www.cces.ca
- ⊙ Agence Mondiale Antidopage : www.wada-ama.org
- ⊙ Association Canadienne des Entraîneurs : www.coach.ca
- ⊙ Gendarmerie Royale du Canada : www.rcmp-grc.gc.ca
- ⊙ ATP nutrition sportive : www.atpnutrition.com