

Alimentation et Entraînement

Avant l'entraînement

Le défi est de synchroniser la digestion et l'effort physique. C'est la digestion individuel qui doit primer dans le choix des aliments ou liquides à consommer avant l'effort physique.

Il faut boire ou manger avant l'effort physique pour:

1. Procurer l'énergie nécessaire et maximale à l'exercice
2. Fournir de l'eau et des glucides pour les muscles
3. Se sentir bien durant l'effort
4. Ne pas avoir faim ou souffrir d'une indigestion
5. Récupérer plus facilement.

Règle importante: Moins de 2 heures avant l'effort physique, la collation ou repas doit être riche en glucides et faibles en protéines et matières grasses (se digèrent lentement).

Aliments à favoriser	<ul style="list-style-type: none">• Riches en glucides complexes mais faibles en fibre. Exemples : yogourt aux fruits Barre tendre
Aliments à éviter	<ul style="list-style-type: none">• Riches en protéines• Riches en gras• Riches en glucides simples : miel, sucre, chocolat etc.

Après l'entraînement :

Pour bien récupérer et rapidement, il faut refaire le plein :

1. d'eau; boire abondamment pour hydrater et remplacer les minéraux perdus.
2. d'aliments riches en glucides et protéines pour refaire les réserves d'énergie et réparer les fibres musculaires; le lait au chocolat est une boisson par excellence pour récupérer.

Il faut par contre prendre la petite collation riche en glucides et protéines dans les 30 minutes qui suivent l'effort physique pour permettre à l'organisme de bien récupérer au maximum.

Exemples de collations après l'effort physique

- 250 ml (1 tasse) Lait au chocolat
- Barre tendre et yogourt à boire (Style Yop)
- 2 Dates ou figues fraîches
- 30 gr (1 oz) Fromage et 4 craquelins
- 175 ml (2/3 tasse) yogourt et 1 fruit
- 1 Sandwich (ex. au beurre d'arachide)
- 1 Barre énergétique
- Noix et fruits séchés
- Bol (30 gr) de céréales et 250 ml (1 tasse) de lait.
- 250 ml (1 tasse) Boisson de récupération commerciale
- 2 Biscuits aux figues et 250 ml (1 tasse) de lait
- 250 ml (1 tasse) Lait fouetté (smoothie) « après-sport »

***Difficultés à manger aussitôt après l'effort : opter pour une boisson style lait fouetté riche en glucides et protéines.**

Alimentation et Entraînement

Délai de digestion avant l'effort	Alimentation recommandée	Petit-déjeuner	Dîner ou Souper
3 à 4 heures	Repas normal Modéré en protéines et matières grasses	2 rôties avec 30 ml (2 c.à table) beurre d'arachide 1 verre de lait (250 ml ou 1 tasse) 1 fruit frais ex : 1 petite banane ★Collation 30-45 min avant l'effort	1 Sandwich au poulet 125 ml (1/2 tasse) jus légumes 1 yogourt individuel 125 ml (1/2 tasse) framboises fraîches ★Collation 30-45 min avant l'effort
2 à 2 ½ heures	Surtout des glucides Peu de protéines et de matières grasses	60 g céréales 250 ml (1 tasse) de lait 125 ml (1/2 tasse) jus d'orange 1 banane	Salade de pâtes (env. 250 ml (1 tasse) de pâtes avec 90 g de viande ou volaille ou poisson) 125 ml (1/2 tasse) de jus de légumes 1 fruit frais
1 à 2 heures	Léger surtout des glucides et peu de protéines, matières grasses et fibres	<ul style="list-style-type: none"> • 125 ml (1/2 tasse) jus de fruit et un muffin ou barre tendre ou • 2 biscuits aux figes avec 125 ml de jus de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> • 125 ml (1/2 tasse) jus de fruit et un muffin ou barre tendre ou • 2 biscuits aux figes avec 125 ml de jus de fruits
Moins d'une heure		<ul style="list-style-type: none"> • 1 yogourt aux fruits ou • 125 ml fromage cottage et bleuets ou • 500 ml de boisson énergétique 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 yogourt aux fruits ou • 125 ml fromage cottage et bleuets ou • 500 ml de boisson énergétique

Recettes

Lait fouetté du sportif matinal	Lait fouetté L'Après-Sport
<ul style="list-style-type: none"> • 250 ml (1 tasse) de lait • 125 ml (1/2 tasse) de yogourt à la vanille • 1 banane • 125 ml (1/2 tasse) de fruits frais ou congelés tels que fraises, framboises, bleuets etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • 250 ml (1 tasse) de lait ou lait aromatisé (chocolat) • 1 banane • 15 ml de miel si lait nature

Alimentation et Entraînement

Consommation de Glucides dans les 30 minutes après l'effort physique

1 gr. Glucides X ___ kg poids corporel = ___ gr Glucides

Fruits contenant 30 gr de Glucides			
Pomme	1 1/2	Salade de fruits, raisins	250 ml (1 tasse)
Grosse banane	1	Fraises	625 ml (2.5 tasse)
Grosse poire	1	Melon d'eau	750 ml (3 tasse)
Nectarine, pêche, orange	2	Date séchée	1
Pamplemousse, mangue	1	Figues séchées	3
Papaye	1	Raisins secs	45 ml (1/3 tasse)
Kiwi, prunes	3	Yogourt avec fruits	250 ml (1 tasse)
Abricots	8	Jus de fruits	250 ml (1 tasse)
Bleuets, ananas	375 ml (11.5 tasse)	Lait au chocolat	250 ml (1 tasse)
Cantaloupe, framboises	500 ml (2 tasse)	Barre granola	1

Grains et céréales contenant 30 gr de Glucides			
Muffin anglais	1	Pain pita	1
Pain hamburger	1	Pain tranché	2 tranches
Bagel	1/2 (60 gr ou 2 oz)	Céréales de son	175 ml (2/3 tasse)
Céréales froides non sucrées	45 gr (1.5 oz)	Gruau, Crème de blé	250 ml (1 tasse)
Granola	125 ml (1/2 tasse)	Céréales soufflées	750 ml (3 tasses)
Muffin	90 gr (3 oz)	Crêpes (4 po)	3
Pâtes cuites	250 ml (1 tasse)	Riz cuit	175 ml (2/3 tasse)
Biscuits soda	8	Tortilla	2

Produits Laitiers			
Lait 3.25%, 2%, 1% écrémé	250 ml (1 tasse) 12 gr	Lait de Soya	250 ml (1 tasse) 28 gr
Lait de riz	250 ml (1 tasse) 28 gr	Yogourt réduit en gras	250 ml (1 tasse) 15 gr
Yogourt sans gras	250 ml (1 tasse) 15 gr	Yogourt de soya	250 ml (1 tasse) 30 gr

Références :

1. Monique Ryan : Sports nutrition for endurance athletes, Velopress edition 2002
2. www.plaisirlaitiers.ca

Conçu par : Sylvie Péladeau, Diététiste-stagiaire, pour : Chantal Philippe-Auguste, Diététiste
Date : Juin 2006

Hydratation et activité physique

En général, les besoins quotidiens en liquides :

Chez la femme adulte: 2,7 litres

Chez l'homme adulte: 3,7 litres

Les liquides se retrouvent dans l'eau, le lait, le yogourt, les fruits, les jus de fruits ou de légumes etc...

Il est d'autant plus important de s'hydrater si vous pratiquez une activité physique avant, pendant et après l'entraînement pour:

1. Prévenir la déshydratation
2. Maintenir le niveau de glucides sanguin pour les muscles à l'effort (boisson avec glucides)
3. Faciliter la circulation sanguine (oxygène et énergie aux muscles)
4. Maintenir la température corporelle et réduire la chaleur produite à l'effort.

Les symptômes de déshydratation:

1. Augmentation de la fréquence cardiaque (moins efficient et accélère la fatigue musculaire)
2. élévation de la température corporelle
3. diminution du volume sanguin
4. diminution de la perception à l'effort, concentration et orientation
5. Pour compenser, l'estomac se vide très lentement; possibilité d'indigestion

Comment s'hydrater?

Température lors de l'effort	Durée de l'activité	Type de boissons à consommer
Chaude et humide	Moins 1 heure	Eau (sauf si à jeun depuis plus de 4 heures)
	Plus 1 heure	Eau et Glucides + Electrolytes (sel)
Fraîche ou froide	Moins 1 heure	Eau
	Plus 1 heure	Eau et Glucides

- Les boissons contenant des glucides ne doivent contenir qu'entre 4% et 8% de glucides donc la quantité tolérée de l'estomac à l'effort est entre 40 à 80 gr de glucides par litre.
- Les glucides sont les sucres que l'on retrouve dans le jus de fruit (naturel) ou les boissons aux fruits (ajout).
- L'ajout de sel au boisson lors d'une activité physique de plus d'une heure à la chaleur ou à jeun depuis plus de 4 heures permet de remplacer le sel (sodium) perdu dans la transpiration.

Trucs pour vérifier si l'hydratation est optimale :

1. **Le poids corporel:** prendre son poids avant et après l'effort. Une perte de poids signifie un hydratation inadéquate. A chaque kilo perdu, boire environ 1,5 litre d'eau
2. **La couleur de votre urine:** Si l'urine est peu abondante et foncé, il faut augmenter l'apport en liquide durant l'effort.

Hydratation et activité physique

Quand et comment boire? Fréquence et Quantité

Avant

- 2 heures avant : boire 500 ml de liquides
- 20 minutes avant : boire entre 125 à 250 ml de liquides

Pendant:

- A toutes les 15 minutes : boire entre 125 et 250 ml de liquides
- Commencer à boire tôt durant l'effort (15-20 min) pour éviter la déshydratation. Selon une étude, ils ont remarqué que la fréquence cardiaque était mieux contrôlée lorsque l'athlète buvait plus tôt durant l'effort (15-20 min environ).

Après: Boire abondamment

Exemples de boissons énergétiques commerciales:

- Gatorade®
- Powerade®

Boisson énergétiques maisons :

Recette maison	Eau	Jus	Sel
#1	500 ml	500 ml jus de pomme ou orange	2,5 ml
#2	750 ml	250 ml jus de raisins, d'ananas ou de canneberges	2,5 ml

Au premier signe de la soif, il est déjà trop tard, vous êtes en état de déshydratation

Références :

1. Monique Ryan : Sports nutrition for endurance athletes, Velopress edition 2002
2. www.plaisirslaitiers.ca

Conçu par : Sylvie Péladeau, diététiste-stagiaire
Pour : Chantal Philippe-Auguste, Diététiste
Date : Juin 2006