

# Guide de nutrition

## Outil de préparation- Résumé pratique

Pour bien préparer physiquement votre corps à réaliser un effort tel que le 1000 km du Grand Défi Pierre Lavoie, votre alimentation les semaines qui précèdent l'évènement ne doit pas être prise à la légère. En effet, l'adoption de saines habitudes alimentaires doit faire partie intégrante de votre processus de préparation. Afin d'optimiser vos performances et d'améliorer votre temps de récupération en situation d'entraînement, vous devez fournir à votre corps de l'énergie. Bien des sportifs font l'erreur de croire qu'il s'agit seulement de manger. Il faut choisir judicieusement les aliments à consommer, car les nutriments qui les composent ont des fonctions bien spécifiques. Ainsi, vos sessions d'entraînement cardiorespiratoire combinées à une alimentation optimale en termes d'énergie, d'hydratation, de récupération seront vos meilleurs alliés pour vous assurer d'une performance à la hauteur!

Ce guide a été élaboré pour vous aider à comprendre ainsi qu'à appliquer les recommandations en matière de nutrition sportive. Vous trouverez tout au long de ce document l'explication de concepts théoriques en lien avec des exemples concrets qui vous permettront de mettre le tout en pratique.

### 1. Alimentation optimale du sportif

L'apport alimentaire consommé avant, pendant et après un effort physique peut affecter positivement ou négativement votre performance et votre récupération. Les recommandations suivantes vous aideront à adapter votre alimentation en lien avec vos entraînements.

Dans le but d'améliorer vos performances sportives, de retarder l'apparition de la fatigue et de vous assurer d'une réserve d'énergie musculaire adéquate, les aliments et les liquides consommés avant un effort physique sont déterminants. Il faut savoir que la durée ainsi que l'intensité de votre effort sont les principales caractéristiques qui influencent l'utilisation de vos réserves de glycogène, principal carburant de vos muscles. En effet, un effort de 2 heures épuise pratiquement toutes vos réserves de glycogène qui est stocké dans votre foie et vos muscles.

Les aliments que vous devez consommer doivent être déterminés selon votre **tolérance** et vos **préférences** alimentaires. Il n'est pas recommandé d'essayer de **nouveaux aliments avant** l'évènement du 1000 km. Il est plutôt conseillé de les expérimenter lors de vos entraînements.

## 1.1. Avant l'effort

Le repas ou la collation à consommer avant et pendant l'exercice est déterminé en fonction de la **durée**, de l'**intensité** ainsi que du **moment** précédant l'effort :

### 1. Durée :

La consommation de glucides avant un effort d'une durée de plus de 30 minutes est à privilégier.

### 2. Intensité :

#### ➤ Entraînement en continu – séance prolongée à vélo

Les séances prolongées à l'intérieur, telle que la séance #70, tout comme vos sorties à l'extérieur doivent être précédées d'un apport plus **élevé en glucides** ainsi que d'un apport **modéré en protéines (voir annexe 1 pour les définitions)**. La composition plus détaillée du repas ou de la collation dépend principalement du délai entre l'apport alimentaire et l'effort (**voir moments précédant l'effort**).

Pour éviter la déshydratation (**voir annexe 2 : Symptômes liés à la déshydratation**), il faut également s'assurer de boire de petites quantités d'eau (2 à 3 gorgées), toutes les 15 minutes, pour un total d'environ 150 à 350 ml ( $\frac{1}{2}$  à  $1\frac{1}{2}$  tasse) pendant un effort physique d'une durée de 30 à 75 minutes. Il est important de boire de petites quantités à la fois pour éviter les inconforts. Évidemment, ces quantités peuvent varier selon les conditions environnementales (chaleur, humidité). Avec une activité d'une durée de plus d'une heure, des glucides et des électrolytes devraient s'ajouter à l'apport hydrique. Il est suggéré de privilégier des glucides simples (**voir annexe 1 pour les définitions**) pour permettre le maintien de la glycémie, de réduire la perception de l'effort ainsi que d'augmenter les performances.

Si l'apport de glucides est consommé via une boisson pour sportif, il est conseillé de se limiter à une concentration en glucides de 6 % à 8 % (**voir annexe 3 : Valeur nutritive des collations à privilégier pendant l'effort**). Les boissons plus concentrées peuvent causer des inconforts gastro-intestinaux en plus de ne pas être absorbées aussi rapidement, c'est pourquoi il ne faut pas confondre boissons pour sportifs et boissons énergisantes (**voir annexe 4 : Boissons énergisantes**). La boisson choisie doit suffisamment être concentrée en glucides pour couvrir les besoins du sportif sans non plus causer d'effets néfastes.

Certains choisiront plutôt de manger des aliments solides comme des barres ou des gels énergétiques. Pour consommer lors d'un effort, il faut s'assurer de choisir une barre qui renferme une bonne quantité de glucides ainsi qu'une faible quantité de protéines et de lipides. La composition des barres énergétiques est très variable d'un produit à l'autre, il faut donc les choisir judicieusement. (**Voir en annexe 3 : Valeur nutritive des collations à privilégier pendant l'effort**).

Quant aux gels, ceux-ci sont composés d'un mélange de glucides (principalement sous forme simple tels que le glucose et le fructose) et d'un peu d'eau. Ils sont toutefois beaucoup plus concentrés que le mélange des boissons pour sportifs. Il est d'ailleurs fortement recommandé de boire une bonne gorgée d'eau lors de la consommation d'un gel afin de le diluer légèrement.

➤ Entraînement par intervalles - séance d'EPI à vélo

Les séances d'entraînement par intervalles doivent être précédées d'un apport plus **élevé en glucides** ainsi que d'un apport **modéré en protéines**. La composition plus détaillée du repas ou de la collation dépend principalement du délai entre l'apport alimentaire et l'effort (**voir moments précédant l'effort**). Pour un effort d'une durée de moins de 60 minutes, la consommation de glucides pendant l'activité ne semble pas améliorer les performances. Dans ce contexte, seule une hydratation adéquate via l'eau nature est recommandée. Pour éviter la déshydratation (**voir annexe 2 : Symptômes liés à la déshydratation**), il faut boire de petites quantités d'eau (2 à 3 gorgées), toutes les 15 minutes, pour un total d'environ 150 à 350 ml (½ à 1½ tasse) pendant un effort physique d'une durée de 30 à 75 minutes. Il est important de boire de petites quantités à la fois pour éviter les inconforts. Évidemment, ces quantités peuvent varier selon les conditions climatiques (chaleur, humidité). Par contre, pour une séance par intervalles de plus de 60 minutes, un apport adéquat en glucides simples (**voir annexe 1 pour les définitions**) pendant l'effort doit également être privilégié (**voir Entraînement en continu – séance prolongée à vélo pour les recommandations**).

3. Moments précédant l'effort :

Le repas ou la collation avant un effort devrait comporter un apport élevé en **glucides** dans le but de maximiser les réserves de glycogène et relativement faible en **lipides** et en **fibres** (**voir annexe 1 pour les définitions**) afin de faciliter la digestion et de limiter les inconforts gastro-intestinaux. Pour des exemples de collations et de repas en fonction du délai, consultez l'annexe 5 : **Exemples de repas et de collations à consommer avant un effort** ainsi que l'annexe 7 : **Suggestions de collation riches en glucides**. De plus, pour s'assurer d'une hydratation optimale, il est conseillé de boire entre 400 et 600 ml (1¾ et 2½ tasses) de liquide, 2 à 3 heures précédant l'effort.

a. Trois à quatre heures avant l'effort : La quantité de **glucides complexes** (**voir annexe 1 pour définition**) qui devrait être consommée dans un repas dépend de votre poids corporel. Un apport glucidique de 4 à 5 g par kg de poids corporel ou environ 200 à 300 grammes de glucides 3 à 4 heures avant l'effort est suggéré. Pour des exemples de repas qui contiennent ces quantités de glucides, **consultez l'annexe 11**. Dans ce cas, un apport **modéré en protéines** est également recommandé pour permettre l'utilisation des glucides sur une plus longue période. En ce qui concerne les **lipides** et les **fibres**, les quantités à consommer doivent demeurer faibles à modérées.

b. Deux heures avant l'effort : Des **glucides complexes (voir annexe 1 pour définition)** doivent également faire partie du repas qui précède un effort d'un délai de 2 heures. Par contre, les quantités de **protéines**, de **lipides** et de **fibres** à consommer doivent être restreintes.

c. Moins d'une heure avant l'effort : Il peut être recommandé de consommer des **glucides simples (voir annexe 1 pour définition)** 15 à 60 minutes avant l'effort. Par contre, la consommation de glucides simples dans les 15 à 60 minutes avant l'effort physique peut diminuer les performances chez certains sportifs. Ainsi pour éviter les effets potentiellement négatifs des glucides simples avant l'effort, il est suggéré de les consommer au moins 60 minutes avant.

d. Immédiatement avant l'effort : La consommation de glucides immédiatement avant un effort de courte durée ne semble pas augmenter les performances. Autant que possible, il n'est pas recommandé de manger si peu de temps avant un effort.

Pour vous aider lors de l'organisation des repas et collations, consultez l'annexe 6 : **Idées pour simplifier la planification des repas et collations.**

## 1.2. Après l'effort

Le moment et la composition d'un mets ou d'une collation suivant l'effort dépendent de la **durée** et de l'**intensité** de l'activité de même que du **laps de temps** avant le prochain effort. Un apport **élevé en glucides** et **modéré en protéines** est recommandé afin de favoriser la resynthèse de glycogène et de maintenir une glycémie adéquate. Il est recommandé d'opter pour des **glucides simples**. Rappelez-vous que le choix des aliments et la grosseur de la portion à consommer après un effort doivent être déterminés selon votre **faim** et votre **tolérance**. Pour des activités physiques d'intensité élevée et de longue durée, il est également recommandé de boire 1,5 litre d'eau pour chaque kilogramme de poids perdu afin de rétablir l'équilibre hydrique. Si tel est le cas, il faut donc se peser avant et après l'effort pour connaître la quantité d'eau exacte à remplacer. Toutefois, puisque cette méthode est peu pratique, il est plutôt conseillé de boire régulièrement de petites quantités de liquide jusqu'à ce que votre urine soit claire et votre besoin d'uriner soit fréquent.

### a. Temps de récupération de moins de 24 heures entre deux efforts

Il est recommandé de consommer des **glucides 30 minutes** après l'effort physique. Un apport en **protéines** combiné aux glucides est plus efficace pour récupérer qu'un apport en glucides seul en plus de permettre la réparation des tissus endommagés. Pour des résultats optimaux, on suggère un ratio glucides/protéines de 3 : 1. L'efficacité du lait au chocolat comme boisson de récupération a d'ailleurs été démontrée. Pour des exemples de collations, consultez l'annexe 8 : **Suggestions de collations riches en glucides et en protéines.**

b. Temps de récupération de plus de 24 heures

Pour les sportifs qui ont un temps de récupération de 24 heures et plus entre deux épreuves, la quantité de glucides et de protéines consommée dans une journée est suffisante pour refaire la récupération. Par contre, après toute activité physique, une collation riche en **glucides** et modérée en **protéines** devrait idéalement être consommée dans les **30 minutes** qui suivent la fin de l'activité. Pour des exemples de collations, consultez l'annexe 8 : **Suggestions de collations riches en glucides et en protéines.**

En conclusion, une alimentation saine et équilibrée est une composante importante pour votre préparation à l'évènement du 1000 km. À elle seule, votre alimentation peut faire la différence entre une performance plutôt moyenne d'une performance dans laquelle vous vous surpasser. C'est pourquoi certaines pratiques alimentaires sont à éviter (**voir annexe 9 : Des comportements «perdants» qui peuvent comporter des conséquences sur la performance**).

Vous trouverez en **annexe 10** un résumé pratique des divers nutriments et liquides à privilégier lors d'un effort, et ce, en fonction du délai entre l'activité et le repas ou la collation.

## ANNEXE 1

### 1 L'énergie : les macronutriments

#### 1.2. Les glucides

##### 1.2.2. Fonctions

- Constituent la principale source d'énergie du cerveau et des muscles.
- Sont transformés en glucose lors de la digestion et servent à maintenir la glycémie.
- S'emmagasine dans le foie et dans les muscles sous forme de glycogène (principal carburant lors d'un effort physique).

##### 1.2.3. Sources

- Glucides simples (sucres)
  - les fruits frais
  - les fruits séchés
  - les compotes de fruits
  - les jus de fruit
- Attention, les friandises et les boissons sucrées contiennent aussi des glucides simples, mais en concentration très élevée. Généralement, ces aliments et breuvages ne sont pas à privilégier puisqu'ils peuvent occasionner des inconforts gastro-intestinaux et une fatigue précoce.
- Glucides complexes
  - Amidon: L'amidon est la plus importante source de glucides de l'alimentation (environ 50%). Les céréales, le maïs, les graines et les pommes de terre sont les principales sources d'amidon.
  - Fibres alimentaires : Aliments du groupe *Légumes et fruits* ainsi que les produits céréaliers à grains entiers. Les fibres alimentaires constituent des résidus d'aliments de source végétale qui ne sont pas digérés par notre système digestif et ne contribuent donc pas à votre apport énergétique total. Par contre, certaines bactéries du colon peuvent dégrader les fibres et peuvent libérer des produits pouvant être utilisés comme substrat énergétique par le corps. On divise les fibres en deux catégories :
    - Les fibres solubles : principalement contenues dans les fruits, certains légumes, l'avoine, le seigle et l'orge.
    - Les fibres insolubles : principalement retrouvées dans les légumes, les légumineuses et le son de blé.

Les fibres ralentissent la vitesse à laquelle notre estomac se vide, ce qui contribue à combler plus longtemps la faim. De plus, à travers leur passage dans le tube digestif, les fibres se gonflent d'eau et prennent du volume, ce qui contribue également à augmenter la sensation d'être rassasié (satiété).

### **1.3. Les protéines**

#### 1.3.2. Fonctions

- Participent à la défense du corps et à l'immunité.
- Sont essentielles à la croissance et au développement physique. De ce fait, les besoins en protéines sont maximaux pendant l'enfance et diminuent progressivement lorsque le rythme de croissance ralentit.
- Contribuent à la réparation des tissus musculaires endommagés à la suite de l'effort.
- Prolongent le sentiment de satiété (effet rassasiant).
- Permettent d'éviter de ressentir la faim pendant l'effort.

#### 1.3.3. Sources

- Aliments du groupe *Viandes et substituts*
- Aliments du groupe *Lait et substituts*

### **1.4. Les lipides (matières grasses ou gras)**

#### 1.4.2. Fonctions

- Sont essentiels au développement du cerveau et au bon fonctionnement des hormones et du système nerveux.
- Importante réserve et source d'énergie sur une longue période.
- Assurent le transport des vitamines liposolubles.
- Constituants des membranes cellulaires.
- Protection des organes contre les chocs physiques

#### 1.4.3. Sources

Les lipides mono-insaturés et polyinsaturés (gras gagnants) devraient être privilégiés aux acides gras saturés et trans (gras perdants) dans l'alimentation.

- Gras gagnants
  - margarine non hydrogénée, poisson, avocat, olive, noix, graines, huiles végétales (sauf huile de palme et de coco), etc.
- Gras perdants
  - beurre, margarines dures, viandes rouges, pâtisseries commerciales, aliments frits, etc.

## ANNEXE 2

Symptômes pouvant être reliés à la déshydratation en fonction du degré de sévérité.

Perte de poids (%)	Niveau de déshydratation	Symptômes	Conséquences
< 2 %	Léger	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soif</li> <li>• Perte d'appétit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diminution de 10 % de la capacité physique</li> </ul>
2 à 5 %	Modéré	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peau moite</li> <li>• Palpitations</li> <li>• Nausées</li> <li>• Bouche sèche</li> <li>• Volume urinaire réduit</li> <li>• Difficulté de concentration</li> <li>• Maux de tête</li> <li>• Irritabilité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diminution de 20 à 30 % de la capacité physique</li> <li>• Diminution de l'apport sanguin vers la peau, ce qui réduit l'évacuation de la chaleur</li> </ul>
5 à 10 %	Important	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Somnolence</li> <li>• Peau mouillée</li> <li>• Accélération du pouls</li> <li>• Étourdissements</li> <li>• Difficultés respiratoires</li> <li>• Fatigue extrême</li> <li>• Augmentation de la fréquence respiratoire</li> <li>• Engourdissement des extrémités</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diminution sévère de la capacité à réguler la température corporelle</li> <li>• Diminution de la pression artérielle</li> </ul>
> 10 %	Sévère	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peau sèche et chaude</li> <li>• Vomissements, diarrhée</li> <li>• Troubles de coordination</li> <li>• Hallucinations</li> <li>• Inconscience, vertiges, spasmes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problèmes cardiaques</li> </ul>

Source : Ledoux et al. Nutrition, sport et performance, Édition Géo plein air, 2006

**À retenir** : la sensation de soif est présente seulement lors d'une légère déshydratation. Ainsi, il est possible d'être déshydraté et de ne pas ressentir la soif. Cette dernière est donc un très mauvais indicateur de la déshydratation.



## ANNEXE 3

### Valeur nutritive des collations à privilégier pendant l'effort

#### 1. Contenu en glucides de certaines boissons

Boisson	Glucides (%)
Gatorade	6.5
Gatorade G2	2.1
Powerade	8.8
Monster	11.3
Hype	10.3
Jus d'orange	10.9
Punch aux fruits	13.2
Limonade	10.8
Boisson gazeuse	11.5

Vous pouvez également concocter votre propre boisson pour sportifs maison en mélangeant :

255 ml de fruits 100 % pur, 3 ml de sel et 175 ml d'eau.

#### 2. Valeur nutritive de quelques barres énergétiques

	Poids (g)	Énergie (Cal)	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Fibres (g)
Equibar Amande et caroube	35	170	16	5	11	3
Special K Fraises	23	90	18	1	1.5	0
Nutri-Grain Pommes et cannelle	35	130	24	2	3	2
Val Nature Fibre Source Miel et amandes	32	130	23	2	3	5
Gruau sur le pouce Avoine et miel	47	200	33	4	6	3
Clif bar Érable et noix	68	240	43	10	5	4
Vector Avalanches de baies	55	220	35	8.8	4.8	2.4

## ANNEXE 4

### Boissons énergisantes

Les boissons énergisantes diffèrent des boissons pour sportifs puisqu'elles contiennent, en plus des glucides, d'autres produits qui prétendent procurer un niveau d'énergie accru tels que de la caféine, de la taurine, du guarana, des vitamines du complexe B et du glucuronolactone. Elles sont généralement utilisées pour augmenter la concentration et prolonger l'éveil, mais on en fait de plus en plus la promotion pour ses effets sur l'endurance et la performance. Toutefois, ce type de boissons procure plutôt des effets inverses. En plus de posséder des concentrations en sucre supérieures aux recommandations, ce qui peut occasionner des inconforts gastriques et intestinaux et nuire à une l'hydratation, elles contiennent d'importantes quantités de caféine qui masquent la fatigue sans toutefois l'enrayer. Avec ces quantités de caféine, les boissons énergisantes donnent d'abord l'illusion d'un regain d'énergie, pour ensuite accentuer rapidement la fatigue. Elles peuvent également peuvent causer une dépendance à la caféine, lorsqu'elles sont consommées régulièrement. Ainsi, les boissons énergisantes sont **inadéquates** lors d'efforts physiques et n'améliorent pas les performances sportives. La consommation de ce type de boissons, dans un contexte sportif, favorise plutôt la **déshydratation** et augmente la **fatigue**.

## ANNEXE 5

### Exemples de repas et de collations à consommer avant un effort

Délai avant l'effort	Exemples
3 à 4 heures	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 tasse (250 ml) de pâtes de blé entier, couscous, riz ou pommes de terre + 90 g à 120 g (3 à 4 onces) de viande, volaille ou poisson maigres + 1 tasse (250 ml) de jus de légumes ou de fruits + 1 yogourt + 1 muffin maison</li> <li>➤ 1 tasse (250 ml) de lait 1 % ou 2 % + ¾ tasse (175 ml) de gruau + 2 tranches de pain à grains entiers + 2 c. soupe de beurre d'arachide + 1 banane</li> </ul>
2 heures	1 tasse de salade de pâtes enrichies + 1 tranche de pain + 1/2 conserve de thon + ½ tasse de jus de légumes ou de fruits + 1 compote de fruits
1 heure	1 à 2 tranches de pain enrichi + 1 à 2 tranches de poitrine de dinde + ½ tasse de jus de fruits
Moins de 1 heure	1. yogourt aux fruits ou 1 barre tendre ou 1 fruit

## ANNEXE 6

Idées pour simplifier la planification des repas et collations

Moment activité physique	Moment collation	Composition collation	
		Glucides	Protéines
<b>Tôt le matin :</b> Pour ceux ayant un bon appétit	Au lever	X	
Pour ceux n'ayant pas d'appétit ou qui doivent s'entraîner dans les 30 minutes suivant le lever	Durant la soirée (pour raccourcir la période de jeûne pendant la nuit)	X	X
<b>En milieu d'après-midi</b>	Une collation n'est pas obligatoire : un dîner équilibré fournit l'énergie nécessaire		
<b>Vers la fin de l'après-midi</b>	En milieu d'après-midi ou à la pause	X	
<b>À l'heure du souper (18 h)</b>	vers 16 h	X	X

## ANNEXE 7

Suggestions de collations riches en **glucides** :

- Fruits frais
- Barre de céréales
- Compote de fruits
- Fruits séchés
- Triangles de pain pita
- Tranche de pain
- Tranche de pain aux bananes maison
- Muffin maison

## ANNEXE 8

Suggestions de collations riches en **glucides** et en **protéines** :

- Céréales à déjeuner et boisson de soya enrichie aromatisée
- Brochette de fruits et trempette au fromage cottage
- Tranche de pain à grains entiers et tartina de houmous
- Biscuits à l'avoine, cubes de fromage et quartiers d'orange
- Salade de fruits, muffin maison et yogourt
- Bagel ou tranche de pain tartiné de beurre d'arachide
- Jus de fruits 100 % pur et fromage en ficelle
- Lait au chocolat
- Bol de céréales avec lait
- Barres de céréales et yogourt à boire
- Fromage, craquelins et jus de légumes
- Lait frappé
- Yogourt et fruits
- Sandwich jambon-fromage
- Mélange de fruits séchés et noix
- Fromage cottage et fruits
- Etc.

## ANNEXE 9

Des comportements «perdants» qui peuvent comporter des conséquences sur la performance

Comportements «perdants»	Principales conséquences	Comportements «gagnants»
« Manger une barre de chocolat (ou autre aliment à sucres concentrés) avant l'effort me permet d'avoir plus d'énergie.»	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Inconforts gastro-intestinaux</li> <li>○ Fatigue précoce</li> </ul>	Privilégier les fruits comme source de glucides simples, ils apportent également de l'eau, un peu de fibres, des vitamines et des minéraux.
«Pour être plus performant, je consomme une boisson énergisante avant ou pendant l'effort.»	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Augmente le risque de déshydratation</li> <li>○ Inconforts gastro-intestinaux</li> <li>○ Fatigue précoce</li> </ul>	<p><u>Les boissons énergisantes sont inadaptées lors d'efforts physiques et n'améliorent pas les performances.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pour un effort de moins de 60 minutes : opter pour l'eau</li> <li>○ Pour un effort de plus de 60 minutes : ajouter à l'eau des glucides et des électrolytes ou encore opter pour une boisson pour sportif</li> </ul>
«J'attends d'avoir soif pour boire.»	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Déshydratation : manque de concentration, étourdissements, fatigue extrême, nausées et vomissements, difficultés respiratoires, etc.</li> </ul>	S'hydrater adéquatement avant, pendant et après l'activité. La soif n'est pas un bon indicateur de l'état d'hydratation.
«Je peux sauter des repas parce que je mange beaucoup de collations dans la journée.»	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Manque d'énergie</li> <li>○ Peut limiter l'apport en protéines et certains vitamines et minéraux</li> </ul>	Manger trois repas équilibrés par jour et consommer des collations au besoin. Varier les aliments à l'intérieur d'un même groupe alimentaire.

NUTRIMENTS	GLUCIDES		PROTÉINES	LIPIDES	FIBRES	HYDRATATION
	COMPLEXES	SIMPLES				
AVANT	3 à 4 heures	+++	++	+	+	Boire entre 400 et 600 ml (1¾ et 2½ tasses)
	30 à 60 minutes		+++			
	Moins de 30 minutes	Autant que possible, il n'est pas recommandé de manger moins de 30 minutes avant l'effort				
PENDANT	Effort d'une durée de moins de 60 minutes					Boire 2 à 3 gorgées toutes les 15 minutes, pour un total d'environ 150 à 350 ml (½ à 1½ tasse)
	Effort d'une durée de 60 minutes et plus		+			Ajout de glucides (entre 60 et 80 g par litre d'eau) et des électrolytes (500 à 700 mg de sodium par litre d'eau)
APRÈS	Dans les 30 minutes après l'effort		+++	++		Boire régulièrement jusqu'à ce que le besoin d'uriner soit fréquent
NUTRIMENTS	GLUCIDES		PROTÉINES	LIPIDES	FIBRES	HYDRATATION
	Complexes	Simple				
Exemples de sources	Pâtes alimentaires Couscous Barre de céréales Pain, pain pita, tortillas	Jus de fruits Fruits séchés Fruit frais Boisson pour sportifs	Fromage cottage Yogourt, lait, œufs Viandes maigres (dinde, jambon, pastrami dans la noix de ronde, rosbif et poulet) Thon en conserve	Noix et graines Beurre d'arachides Avocat Olives	Produits céréaliers à grains entiers Légumes Légumineuses	Eau Boisson pour sportifs

## ATTENTION



- Il ne faut pas oublier que la prise d'un **repas équilibré** est **nécessaire** après un effort physique même si une collation a été consommée dans les **30 minutes** suivant l'exercice.
- Les **friandises** et les **boissons sucrées** contiennent aussi des glucides simples, mais en concentration très élevée. Par contre, ces aliments et breuvages **ne sont pas à privilégier** puisqu'ils peuvent occasionner des inconforts gastro-intestinaux et une fatigue précoce.
- Bien que le **lait au chocolat** constitue une excellente collation après l'effort, les produits offerts sur le marché ne sont pas tous égaux! Rechercher ceux contenant moins de 30 grammes de sucres par portion de 250 ml.

## Suggestions de collations

### Riche en glucides :

- Raisins frais et barre de céréales
- Triangles de pain pita grillé et compote de fruits
- Tranche de pain aux bananes maison et abricots

### Riche en glucides et en protéines :

- Céréales à déjeuner et boisson de soya enrichie aromatisée
- Brochette de fruits et trempette au fromage cottage
- Tranche de pain à grains entiers et tartinade d'houmous
- Lait au chocolat
- Biscuits à l'avoine, cubes de fromage et quartiers d'orange
- Salade de fruits, muffin maison et yogourt
- Bagel tartiné de beurre d'arachide et jus de fruits 100 % pur

## ANNEXE 11

Exemples de repas à consommer 3 à 4 heures avant un effort

### Exemple #1

- 2 tasses (500 ml) de pâtes alimentaires
- 1 tasse (250 ml) de sauce à la viande
- 1 ½ tasses (375 ml) de jus de fruits
- 1 petit muffin maison
- 1 yogourt aux fruits

### Exemple #2

- 2 tranches de pain
- 3 c. soupe (45 ml) de confiture de fruits
- 1 c. soupe (15 ml) de beurre d'arachide
- 1 tasse de céréales à déjeuner avec fruits séchés et noix
- ¾ tasse (175 ml) de lait
- 1 banane
- 1 ½ tasses (375 ml) de jus de fruits

### Exemple #3

- 1 tasse (250 ml) de potage de légumes
- 1 petit pain rond
- 1 tasse (250 ml) de riz
- 3 à 4 onces (90 à 120 grammes) de poulet
- ¾ tasses (175 ml) de macédoine
- ½ tasse (125 ml) de fruits séchés
- 1 barre de céréale
- 1 tasse (250 ml) de lait au chocolat