

1. Les bases de l'alimentation

LES PROTÉINES	
Fonctions : construction, réparation, maintien des muscles/tissus, fonctionnement du système immunitaire	
Protéines animales Viandes (bœuf, porc, cheval, agneau, veau...) Volailles (poulet, dinde, dindon...) Poissons et fruits de mer Œufs, blancs d'œufs Lait Yogourts Fromages Fromage cottage	Protéines végétales Tofu Soya Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots...) Noix et graines Beurre d'arachide Céréales
LES GLUCIDES	
Fonctions : source d'énergie #1 pour les muscles à l'effort et le cerveau, réserve d'énergie (glycogène) stockée dans les muscles et le foie	
GLUCIDES SIMPLES (sucres) : <i>Rapidement digérés et absorbés. Procurent de l'énergie à court terme.</i>	GLUCIDES COMPLEXES (amidons) : <i>Contiennent plus de fibres alimentaires, demandent plus de temps de digestion et d'absorption. Procurent de l'énergie à plus long terme</i>
Fruits et légumes Jus de fruits Lait et yogourts Miel, sirops, mélasse Sucre, cassonade Confiture, bonbons	Céréales, farines, gruau, Pains de tous genres, bagels, pita, tortillas Pâtes alimentaires Pomme de terre Riz, couscous, boulgour Légumineuses Barres de céréales/énergétiques
LES LIPIDES	
Fonctions : réserve d'énergie (tissu adipeux), transport des vitamines liposolubles A,D,E,K et acides gras essentiels	
« Bons gras » Huiles végétales (olive, canola, tournesol, soya) Margarine molle non hydrogénée Avocat Olives Noix et graines Poissons (saumon, thon, truite)	« Mauvais gras » Gras de la viande Beurre et fromages Margarine dure hydrogénée Huiles tropicales (palme, palmiste, coco) Shortening Saindoux et suif Croissants, beignes

2. ALIMENTATION AVANT L'EXERCICE

Pourquoi manger avant l'exercice ?

Ce que vous mangez juste avant l'entraînement ou la compétition n'est pas le repas le plus important. Les principaux buts de l'alimentation pré-exercice sont de

- Combattre la faim : éviter d'être incommodé par la faim ou par la digestion et maintenir le taux de glucose sanguin
- Maximiser l'hydratation.
- Minimiser les risques de problèmes gastro-intestinaux

Quelles sont les règles à respecter ?

Opter pour des aliments riches en glucides, un peu moins en protéines et faibles en lipides. Une bonne hydratation est également nécessaire. Ne jamais s'entraîner le ventre vide ou trop plein : vous ne pourrez pas donner votre 100%.

Délai de digestion	Alimentation recommandée
3 à 4 heures	Repas normal (protéines, glucides et un peu de lipides)
2 à 2½ heures	Repas fournissant essentiellement des glucides, un peu de protéines et peu de gras.
1 à 2 heures	Repas léger, composé principalement de glucides, très peu de protéines et de gras.
Moins d'une heure	Collation légère fournissant des glucides.

Quels aliments éviter ?

- Riches en protéines et en gras : prennent plus de temps à digérer et auront un effet déshydratant
- Les aliments nouveaux, très épicés et qui donnent des gaz, qui peuvent tous causer des malaises digestifs.
- Les aliments riches en fibres et le café sont à consommer selon votre tolérance personnelle.

EXEMPLES DE MENUS (AVANT UN ENTRAÎNEMENT OU UNE COMPÉTITION)

DÉJEUNER	
> 3 heures	1 tasse (250 ml) de jus d'orange OU de lait 2 à 3 tranches de pain 30 ml (2 c. à table) de beurre d'arachide 1 banane
2 heures	1 tasse de jus d'orange 1 tasse de céréales + ½ tasse de lait 1 banane
1 heure	1 muffin maison ½ tasse de jus d'orange (1 carton)
30 min	1 yogourt aux fruits (175 g)

DÎNER OU SOUPER	
> 3 heures	1 petite canne de thon et 1 V8 1 bagel multigrains 1 compote de fruits 1 tasse (250 ml) de lait OU 1 Yop
2 heures	1 tasse de couscous/riz ou pâtes cuites 3 onces de jambon maigre et fromage 15% 1 V8 et 1 fruit frais
1 heure	1 barre Nature Valley OU 2 biscuits à l'avoine ½ tasse de jus d'orange (1 carton)
30 min	1 yogourt aux fruits (175 g)

LISTE D'ALIMENTS SUGGÉRÉS/À ÉVITER

MEILLEURS CHOIX	MOINS BONS CHOIX
DÉJEUNER	
Céréales froides ou gruau	
Rôties, muffins, bagels	Pâtisseries, croissants, danoises, beignes
Yogourts - saveurs variées, <1-2% mg	Yogourts - saveurs variées, > 8% mg
Fruits	
Jus de fruits	Boisson, punch ou cocktail aux fruits
Pain doré ou crêpes	Pain doré et crêpes - avec beurre/margarine
Œufs, blancs d'œufs - non frits	Œufs - frits
Jambon, dinde, saucisses « veggie » - viande maigre	Bacon ou saucisse ou fèves au lard
Pommes de terre - non frites	Pommes de terres - rissolées ou frites
Lait - écrémé ou partiellement écrémé, chocolat, soya	Crème, lait - entier
Miel, confiture, sirop, Nutella	Map-O-Spread, Cheese Whiz, beurre, margarine
Beurre d'arachide - attention... plus gras	Sauce au beurre ou à la crème
DÎNER/SOUPER	
Fruits et légumes - jus, frais ou en conserve	
Légumes - à la vapeur, bouillis, au four	Légumes - au beurre, sautés, en sauce crémeuse
Soupes - à base de bouillon	Soupes - à base de crème
Viandes ou poissons - grillé, rôti, au four, poché, au BBQ, en conserve. Enlever le gras visible.	Viandes ou poissons - frit ou pané, saucisses
Volailles - grillée, rôtie, au four, au barbecue. Enlever la peau du poulet.	Volailles - poulet frit ou pané, peau de la volaille
Viandes froides - dinde, poulet, jambon maigre	Viandes froides - pâté de foie, saucissons, charcuteries, viandes transformées, pepperoni, salami, bologne
Fromages - part. écrémés : moins de 20% matières grasses	Fromages - plus de 20% matières grasses
Produits de soya	
Pomme de terre - au four, bouillie, en purée	Pomme de terre - frites, rissolées
Riz, couscous, boulgour - à la vapeur ou nature	Riz - frit, au beurre, en sauce crémeuse
Pâtes alimentaires - nature, sauce tomate ou sauce aux légumes	Pâtes alimentaires - au beurre, en sauce crémeuse, sauce au fromage, Alfredo
Pains - tranches, petits pains, pita, tortillas, sous-marin	
Salades - de haricots, légumes & œuf à la coque, thon, fruits & fromage cottage	Salades - salades crémeuses, vinaigrette à base de mayonnaise ou d'huile
Desserts - fruits, yogourts (lait écrémé), flans, poudings, barres tendres	Desserts - Tartes, crème glacée, gâteaux
Eau embouteillée	Boissons gazeuses, boissons punch aux fruits, bière, vin, spiritueux

3. L'ALIMENTATION PENDANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pourquoi manger/boire pendant l'entraînement ?

- Remplacer les liquides et les glucides utilisés par les muscles.
- Rester concentré tout au long de l'entraînement.
- Épargner les réserves de glycogène et faciliter la récupération.

Quels aliments/boissons choisir ?

- Choisir des aliments fournissant des glucides (30-60 g/heure).
- Selon la durée/intensité de l'activité, opter pour de l'eau ou une boisson sport (voir section hydratation).

4. L'ALIMENTATION APRÈS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (<30 minutes post-exercice)

Pourquoi manger/boire après l'entraînement ?

- Permettre une meilleure récupération.
- Remplacer rapidement les liquides et les électrolytes (sodium et potassium) perdus et les glucides utilisés.
- Refaire rapidement les réserves de glycogène.
- Réparer les fibres musculaires endommagées.

Quels aliments/boissons choisir ?

- Commencer par une bonne ré-hydratation (eau ou boissons sport)
- Consommer des aliments fournissant des glucides (minimum 30 g) et des protéines (entre 5 et 10 g) dans les 15 à 30 minutes après l'exercice
- Assurer un apport régulier en glucides (dans les 2 heures qui vont suivre l'entraînement)
- Consommer des aliments qui contiennent du sodium et du potassium s'il y a eu sudation abondante:
Sodium : saler modérément à table et/ou inclure des aliments plus riches (jus de tomate ou de légumes, noix salées, olives, sauce soya, salsa, biscuits soda, soupes, etc.);
Potassium : légumes, banane, orange, fruits séchés, lait, yogourts, légumineuses.

EXEMPLES DE COLLATIONS AVANT/APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

COLLATIONS AVANT L'ENTRAÎNEMENT (<1h00)	COLLATIONS APRÈS L'ENTRAÎNEMENT	SUBSTITUTS DE REPAS
1 ou 2 fruits frais	1 lait UHT Grand Pré OU Natrel (200 ml)	1 bagel + beurre d'arachide
1 tasse de jus fruits	1 yogourt ou YOP + 1 pomme	1 bol de céréales + lait 1% + 1 banane
½ bagel + confiture	1 tasse de raisins verts + 1 Ficello	1 canette de Boost + 1 petit muffin
1 petit muffin + jus de fruits	1 barre énergétique	Fromage cottage et fruits + ½ bagel
1 barre tendre Nature Valley	1 bol de céréales Shreddies + lait 1%	1 sandwich jambon/fromage + jus
1 yogourt + 1 fruit	1 canette de Boost/Ensure	1 barre tendre + 1 yogourt + 1 banane

5. L'HYDRATATION

Pourquoi boire avant, pendant et après l'entraînement ?

- Remplacer les liquides perdus dans la sueur, éviter la déshydratation.
- Faciliter la circulation sanguine, l'apport en oxygène et en énergie aux muscles.
- Éliminer la chaleur produite à l'effort : maintenir la température corporelle.
- Fournir des glucides aux muscles à l'effort (si consommation de boissons énergétiques).

Quelle boisson choisir ?

TEMPÉRATURE	DURÉE DE L'EXERCICE	TYPES DE BOISSONS À CONSOMMER
Chaude et humide	< 1 heure	Eau
	> 1 heure	Eau + glucides + électrolytes (<i>sodium, potassium</i>)
Fraîche ou froide	< 1 heure	Eau
	> 1 heure	Eau + glucides (<i>muscles frissonnent !</i>)

- Une boisson froide (<10 °C) est mieux absorbée
- La quantité de glucides tolérée à l'effort est de 40 à 80 g / litre (4 à 8 % de glucides)
- 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. Si celle-ci est foncée, plus vous devez augmenter votre apport en eau.

Quelle quantité boire ?

AVANT	2 heures avant	Boire 2 tasses (500 ml) de liquide (eau, jus, boisson sport)
	10-15 minutes avant	Boire ½ à 1 tasse (125-250 ml) d'eau ou de boisson sport
PENDANT	À toutes les 15 minutes	Boire ½ à 1 tasse (125-250 ml) d'eau ou de boisson sport
APRÈS	Après l'effort	Boire abondamment (1,5 L d'eau par kg de poids perdu)

Note sur l'hydratation/déshydratation :

- N'attendez pas de ressentir la soif pour boire : la soif est un très mauvais indicateur de l'état d'hydratation
- Indicateurs d'une hydratation adéquate : poids stable et urine abondante et claire.
- Indicateurs d'une hydratation insuffisante : perte de poids à l'effort et urine foncée et peu abondante (concentrée)

6. RECETTES MUSCLÉES

Boisson sport maison (pendant l'entraînement et/ou entre les épreuves intermittentes)

Faites vous-même vos boissons énergétiques (Donne 1 L de boisson)

Eau	Jus	Sel
500 ml (2 tasses)	500 ml (2 tasses) de jus de pomme ou d'orange	½ c. à thé
750 ml (3 tasses)	250 ml (1 tasse) de jus de raisins, d'ananas ou de canneberges	½ c. à thé

Shakes récupération

Pour toutes les recettes, mettre les ingrédients au mélangeur

SHAKE CHOCO-BANANE	SHAKE AUX FRAISES
→ 1 tasse (250 ml) de lait	→ ½ tasse (125 ml) de lait
→ ¼ tasse (60 ml) de lait en poudre	→ ¼ tasse (60 ml) de lait en poudre
→ 1 banane	→ ½ tasse (125 ml) de yogourt
→ vanille, au goût	→ 1 tasse (250 ml) de fraises

Barres énergétiques sans cuisson (avant ou après l'entraînement)

500 ml (2 t)	Céréales de flocons de son ou de type All Bran
250 ml (1 t)	Gruau à cuisson rapide
250 ml (1 t)	Sirop de maïs ou de miel
175 ml (¾ t)	Lait écrémé en poudre
125 ml (½ t)	Beurre d'arachide
125 ml (½ t)	Graines de tournesol
125 ml (½ t)	Raisins secs
125 ml (½ t)	Canneberges séchées

Donne environ 12 barres.

Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol. Étendre dans un moule et réfrigérer avant de servir.

Déjeuner éclair (matins pressés) ou « shake »

250 mL (1 tasse) de lait OU lait au chocolat
1 oeuf entier ou 2 blancs d'oeuf
1 banane
125 mL (1/2 tasse) de jus d'orange
45 mL (3 c. à table) poudre de lait écrémé

Passer au mélangeur tous les ingrédients.