

L'alimentation et le sport

Cette fiche peut être transmise aux parents et aux entraîneurs à titre d'information.

Votre école participe à un programme Sport-études? Cette fiche vous présente brièvement quelques concepts clés reliés à l'alimentation et à la pratique d'activité physique. N'hésitez pas à transmettre vos nouvelles connaissances aux jeunes sportifs qui viendront manger à votre cafétéria.

Pour faire le plein d'énergie, certains jeunes sportifs peuvent avoir besoin de consommer de 500 à 1500 calories de plus par jour que les jeunes sédentaires. Ainsi, ils prendront de trois à quatre collations nutritives chaque jour, en plus de trois repas équilibrés pour bien performer.

1 HYDRATATION

Bien s'hydrater fait partie d'une habitude quotidienne à adopter dans le cas d'une saine alimentation. Également, avant, pendant et après une activité physique, une hydratation optimale est très importante afin de :

- ↳ Combler les pertes de liquide associées à la transpiration;
- ↳ Éviter les troubles causés par la déshydratation: fatigue, perte de performance et augmentation du risque de malaises liés au coup de chaleur;
- ↳ Faciliter la circulation sanguine, l'apport en oxygène et en énergie aux muscles;
- ↳ Maintenir la chaleur du corps normale.

2 QUAND ET QUOI BOIRE ?

Pour s'y retrouver, voici un tableau qui résume les principaux conseils afin de nous guider dans nos choix :

Quand	Combien
Deux heures avant l'exercice	Boire 500 ml de liquide
Pendant l'exercice	Boire 125 à 250 ml de liquide à toutes les 15 à 20 minutes
Après l'exercice	675 ml de liquide pour chaque demi-kilo ou chaque livre de poids perdu pendant l'exercice



.....

Avant l'exercice, l'eau demeure la meilleure option.

Pendant l'exercice, 2 choix peuvent se présenter :

- ↳ Si l'effort dure moins d'1 heure, l'eau demeure le meilleur choix.
- ↳ Lors d'une activité qui se prolonge au-delà d'1 heure, une boisson sucrée est recommandée afin de fournir de l'énergie aux muscles sous forme de glucides pour repousser la fatigue et rester en condition optimale pour la suite de l'activité.

Des boissons trop concentrées pourraient ralentir la livraison des glucides aux muscles et également provoquer des malaises gastriques. La concentration recommandée pour les boissons pour sportifs est de 4 à 8 % de glucides (4 à 8 g par 100 ml) (pour plus de renseignements, se référer à la fiche *Le point sur les boissons pour sportifs*).

Il est également possible de réaliser nos propres boissons pour sportifs maison. La recette :

<i>Boisson maison</i>	<i>Eau</i>	<i>Jus</i>	<i>Sel</i>
Pour 1 l	500 ml	500 ml de jus d'orange ou de jus de pomme	2,5 ml (½ c. à thé)

Après une activité physique soutenue, il est conseillé de consommer des boissons qui fournissent des glucides afin de remplacer ceux utilisés par les muscles. Également, un apport de ces boissons en protéines (un minimum de 5 g) aide à la restructuration des fibres musculaires et offre également un effet de satiété après l'entraînement. Les minéraux perdus dans la sueur doivent également être récupérés.

Il existe des boissons spécialement conçues pour la récupération mais sachez que le lait au chocolat, les laits frappés, les yogourts à boire et les laits aromatisés renferment tout ce qui est nécessaire pour favoriser une récupération optimale.



3 ALIMENTATION

Bien boire et bien s'alimenter avant un exercice physique aide à :

- ↳ Se sentir bien physiquement;
- ↳ Prévenir les inconforts causés par la faim ou la digestion;
- ↳ Fournir l'eau et l'énergie essentielle au corps;
- ↳ Maximiser l'énergie nécessaire à l'activité physique;
- ↳ Récupérer plus facilement suite à l'activité.



Moins de deux heures avant l'activité physique, il est recommandé de consommer une collation ou un repas riche en glucides, faible en protéines et faible en matières grasses. Les aliments riches en glucides (surtout en glucides complexes comme le riz, les pâtes, le pain blanc, les pommes de terre bouillies, etc.) sont importants pour le cerveau et le système nerveux. Ils aident à se concentrer sur les habiletés et favorisent donc de bonnes performances.

On recommande d'**éviter de consommer 2 heures avant l'entraînement** :

- ↳ Les aliments riches en protéines, puisqu'ils sont lents à digérer et ont un effet déshydratant;
- ↳ Les aliments riches en matières grasses, puisqu'ils sont également lents à digérer;
- ↳ Les aliments riches en glucides simples (miel, sucre, chocolat), car ils pourraient provoquer une hausse rapide d'énergie, suivie d'une chute aussi rapide qui pourrait nuire à la performance physique.



4 ET À L'ÉCOLE ?

Comme collation, deux heures avant l'activité :

- ↳ Céréales froides, lait, banane
- ↳ Soupe, fromage, craquelins
- ↳ Yogourt, fruits frais, biscuits au gruau maison
- ↳ Craquelins, fromage, raisins
- ↳ Muffin maison, yogourt, fruit
- ↳ Pomme, fromage, barre de céréales



Pendant l'activité, l'hydratation est essentielle (voir page précédente).

Après l'exercice, les conseils sont les suivants :

- ↳ Grande quantité de liquide (voir page précédente);
- ↳ Bonne quantité de glucides, pour remplacer ceux utilisés par les muscles et refaire les réserves d'énergie;
- ↳ Quantité modérée de protéines pour aider à la récupération des fibres musculaires et créer un effet de satiété après l'entraînement.

Comme collation ? (après l'activité):

- ↳ Lait frappé (smoothie)
- ↳ Lait au chocolat
- ↳ Yogourt à boire
- ↳ Yogourt
- ↳ Barre tendre et lait
- ↳ Muffin et lait
- ↳ Boisson de soya
- ↳ Jus et fromage



Sources

- Fiches *L'alimentation avant l'entraînement* et *L'hydratation avant l'entraînement* produites par ATP Nutrition et Plaisir laitiers.
 - Extenso, Votre Nutrition, section Sportifs
- Association Canadienne des entraîneurs (www.coach.ca/fra/nutrition/index.cfm)
- Mangez bien et soyez actif chaque jour, L'alimentation du sportif, Lac Etchemin