

# Une alimentation optimale pour une performance optimale



Soyez à votre meilleur! Pour exceller, il faut avoir de l'ambition et une bonne condition physique. Une bonne condition physique nécessite une **bonne alimentation**.

## On est ce qu'on mange

- L'alimentation d'un athlète a une incidence sur sa performance.
- Les aliments nutritifs fournissent de l'énergie durant l'activité physique et aident le corps à récupérer ainsi qu'à développer et renforcer ses muscles une fois celle-ci terminée.

## Restez en santé sur la route...

Préparez-vous en conséquence; surtout si vous ne savez pas quel genre d'installations alimentaires vous trouverez. Il est très important pour les athlètes d'avoir des aliments qu'ils peuvent manger sans problème avant une compétition.

Vu que les installations de loisirs commencent à offrir des choix alimentaires plus sains, les athlètes peuvent s'attendre à avoir accès à des aliments nutritifs quand ils voyagent. Vous pouvez téléphoner à l'avance pour demander ce qu'il vous sera possible d'acheter sur place. Si l'installation ne vend pas des aliments que vous pouvez manger, alors vous pouvez en apporter de la maison.

### Voici des suggestions d'aliments sains pour la journée de compétition:

- de l'eau
- un sandwich ou un sandwich roulé (wrap)
- une salade de macaroni
- des légumes et fruits frais
- des fruits séchés
- du beurre d'arachide
- des noix et graines
- des céréales sèches
- des bagels
- des biscuits aux dates (Fig Newtons)
- des biscuits nature
- des craquelins
- des œufs bouillis
- des barres granola et jus de fruit ou de légume purs à 100 %



## Restez en santé sur la route ... à l'extérieur de la maison

Vous pouvez faire des choix santé aux installations récréatives et aux restaurants. Voici quelques conseils :

- Choisir le repas ordinaire ou pour enfants et non un repas format géant.
- Commander de l'eau, du lait ou un jus de fruit et de légume pur.
- Cherchez des choix santé dans le menu comme suit :
  - du poulet ou poisson grillé
  - une pomme de terre cuite au four
  - un sandwich roulé
  - un sandwich à faible teneur en matières grasses
  - une coupe de fruits et de yogourt
  - une salade verte
  - des pâtes avec sauce tomate ou sauce à la viande.
- Poser des questions sur la préparation des aliments. Les aliments cuits au four, grillés, pochés, cuits à la vapeur ou rôtis sont meilleurs pour la santé que les aliments frits.
- Limiter la consommation de condiments riches en matières grasses comme les sauces au fromage, les vinaigrettes, la mayonnaise, une sauce, du beurre et de la crème sure. Demander de mettre les sauces et vinaigrettes « à côté ».



## Nourrir son corps

Les athlètes dépensent beaucoup d'énergie! Il leur faut donc consommer suffisamment de **calories** chaque jour. Ils doivent prendre au moins trois repas par jour et plusieurs collations. Le *Guide alimentaire canadien* ([www.santecanada.gc.ca/guide\\_alimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guide_alimentaire)) vous aidera à déterminer combien de portions de chacun des quatre groupes alimentaires il faut manger selon votre âge et votre sexe.

**Les glucides** sont le principal élément nutritif dont se nourrit le corps pendant l'activité physique. Voici des aliments riches en glucides : les produits céréaliers (pains, riz, pâtes), les légumes, et les fruits. Le corps entrepose une partie des glucides sous forme de glycogène musculaire pour fournir de l'énergie pendant l'activité physique. Cependant, le montant de glycogène musculaire est faible. Cet entrepôt d'énergie diminue si une activité dure plus de 90 minutes. Les athlètes doivent manger des aliments riches en glucides après une période d'activité physique pour refaire leurs réserves de glycogène.

**Les protéines** aident les muscles à récupérer après une période d'exercice. D'après les résultats de recherches, la plupart des athlètes n'ont pas besoin de consommer davantage de protéines. Il suffit d'avoir un régime alimentaire équilibré en suivant les principes du Guide alimentaire canadien. Si les athlètes absorbent assez de calories pour satisfaire leurs besoins en matière d'énergie, cela signifie qu'ils consomment assez de protéines.

**Les lipides** sont une source d'énergie et de vitamines importantes. Parmi les lipides les moins nocifs pour la santé, on trouve les huiles végétales, la margarine molle non hydrogénée, les produits laitiers à faible teneur en gras ainsi que les coupes maigres de viande, le poisson et la volaille.

La variété est très importante! Plus les athlètes consomment une grande variété d'aliments sains, plus ils ont de chances d'absorber tous les minéraux et vitamines dont ils ont besoin.

## Que buvez-vous?

- **L'eau** est le meilleur liquide à boire pendant l'activité physique. Les athlètes doivent boire beaucoup d'eau avant, pendant et après une période d'exercice afin d'éviter de se déshydrater. Que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur, assurez-vous que chaque athlète a toujours accès à de l'eau.
- **Les boissons pour sportifs** sont conçues pour remplacer les glucides et minéraux et ne sont pas nécessaires pour une légère activité physique. Elles sont recommandées seulement si l'athlète s'entraîne intensément (avec une forte transpiration) pendant plus d'une heure dans un endroit chaud et humide.
- **Les boissons énergétiques** peuvent en réalité nuire à la performance de l'athlète. La teneur élevée en sucre et en caféine de nombreuses boissons énergétiques peut entraîner la déshydratation, l'accélération du rythme cardiaque, une légère diarrhée et de l'insomnie.

	Avant une période d'activité	Pendant une période d'activité	Peu après une période d'activité
Quoi manger	Repas (de deux à quatre heures avant la période d'activité) : Pâtes avec sauce à la viande, fruits et lait Soupe et sandwich faits de viande maigre et lait <b>ou</b> Collations (d'une à deux heures avant la période d'activité) : Yogourt avec fruits et granola Muffin, fruits, lait	Boissons pour sportifs ou tranches d'oranges fraîches pour maintenir son niveau d'énergie lorsque la période d'activité dépasse 60 minutes	Pomme de terre cuite au four, chili, salade verte, biscuit à l'avoine et lait Bagel avec beurre d'arachide et jus Céréales avec lait et fruits
Quoi boire	Boire 400-600 ml de liquide de deux à trois heures avant l'activité Boire 200-300 ml, 15 à 30 minutes avant l'activité.	Boire 150-350 ml de liquide chaque 15-20 minutes.	Boire du liquide afin d'étancher la soif.



Pour plus de renseignements sur ce qu'un athlète devrait boire, voir le feuillet additionnel dans cette trousse qui s'intitule : Brevages, santé et sports.

Pour plus de renseignements sur la nutrition pour les athlètes, voir le site web de l'Association canadienne des entraîneurs ([www.coach.ca/fra/nutrition/index.cfm](http://www.coach.ca/fra/nutrition/index.cfm))  
Il y a une section sur la nutrition sportive, avec plusieurs conseils écrits par les diététistes