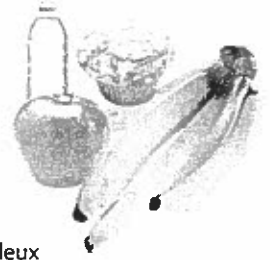


Le maintien d'une bonne santé chez les jeunes athlètes



Les jeunes athlètes sont confrontés au défi de s'alimenter pour soutenir non seulement leur croissance, mais aussi leurs activités. Une alimentation inadéquate peut :

- procurer un faible niveau d'énergie;
- nuire à la croissance et au développement;
- augmenter les risques de blessures.

ASPECTS À CONSIDÉRER POUR L'ALIMENTATION DES JEUNES ATHLÈTES

Voici plusieurs aspects importants à considérer quand on examine l'alimentation d'un ou d'une jeune athlète :

- **Absorbe-t-il ou absorbe-t-elle suffisamment de calories ?** Il n'est pas réaliste de demander à des enfants ou à leurs parents de compter des calories. Le Guide alimentaire canadien est un bon outil pour équilibrer l'alimentation d'un enfant, mais le nombre de portions indiqué pour son groupe d'âge risque de ne pas convenir aux enfants qui font beaucoup d'activité physique. Pour en savoir davantage sur l'adaptation de l'alimentation pour les athlètes, consultez la fiche de renseignements nutritionnels Alimentation des athlètes qui s'entraînent : Plans d'action.
- **Comment l'alimentation de l'enfant s'intègre-t-elle dans son emploi du temps ?** Il faut tenir compte de l'horaire d'entraînement des jeunes athlètes en planifiant leurs repas et collations de sorte qu'ils n'aient pas l'estomac plein ou n'aient pas faim en s'entraînant. Il est possible que de petits repas ou des collations légères conviennent mieux qu'un gros repas pour une séance d'entraînement après l'école. Il faudrait offrir au jeune athlète des collations et des repas sains environ toutes les 2 ou 3 heures. Vous trouverez de plus amples informations sur la planification et le choix du moment des repas dans les fiches de renseignements nutritionnels suivantes :
 - La nutrition sportive et les parents;
 - Collations pour les jeunes participants et participantes des sports communautaires;
 - Pour que les jeunes athlètes fassent le plein d'énergie;
 - Les liquides et l'alimentation AVANT l'entraînement ou la compétition.

- **L'alimentation de récupération –** Les enfants qui s'entraînent une ou deux fois par jour doivent faire particulièrement attention à ce qu'ils ou elles mangent après leur séance d'entraînement. Quel que soit leur type d'activité, les jeunes athlètes devraient consommer 2 ou 3 portions d'aliments riches en glucides, comme des aliments faits de grains ou des fruits, dans les 30 minutes qui suivent leur séance d'entraînement pour que cela les aide à récupérer de l'énergie musculaire. Pour les athlètes qui essaient d'obtenir un gain musculaire, il est utile de consommer une petite quantité de protéines, que peuvent leur procurer 1 ou 2 portions de lait ou de substituts du lait ou bien de viande ou de substituts de viande. Vous trouverez des idées supplémentaires dans la fiche Les liquides et l'alimentation APRÈS l'entraînement ou la compétition.
- **Les enfants qui font la fine bouche –** De nombreux enfants refusent des aliments sains et préfèrent consommer des aliments moins nutritifs. Même s'ils ou elles absorbent suffisamment de calories, il leur manque souvent des nutriments importants pour la santé. Voici quelques conseils pour les parents d'enfants qui font la fine bouche :
 - faites participer les enfants à la préparation de leur nourriture;
 - faites-leur goûter de nombreuses fois de nouveaux aliments préparés de différentes façons;
 - accompagnez leurs aliments familiers préférés de nouveaux aliments.

SNAC Sport Nutrition Advisory Committee
Comité consultatif sur la nutrition sportive

Association canadienne des entraîneurs
613-235-5000 www.coach.ca



ALIMENTATION DES ATHLÈTES QUI S'ENTRAÎNENT

Plans d'action



Question : (Réponse au bas de la page 2)

Une gymnaste de 50 kg et un joueur de football de 100 kg qui s'entraînent devraient manger un nombre égal de portions alimentaires de grosseur identique.

- VRAI FAUX

Plans d'action pour les athlètes qui s'entraînent

Le tableau suivant présente trois plans d'action différents basés sur le Guide alimentaire canadien. Le plan d'action approprié en matière d'alimentation devrait vous fournir suffisamment d'énergie pour obtenir les meilleurs résultats des exigences actuelles de votre entraînement. Les sports dont les épreuves sont jugées, comme la gymnastique, le plongeon, le patinage et les disciplines équestres, requièrent moins d'énergie que les sports d'endurance tels que le triathlon, la course de fond, le ski de fond et la course sur route. De plus, la croissance, le sexe et la taille du corps influent sur les besoins en énergie.

Le Guide alimentaire canadien est fondé sur les besoins en énergie et en nutriments de personnes inactives physiquement. Les athlètes peuvent donc avoir besoin de consommer plus que les portions suggérées. Avant de modifier leur alimentation ou leurs habitudes alimentaires, les athlètes devraient obtenir l'aide d'un ou d'une diététiste-nutritionniste professionnel ou professionnelle qui a des connaissances spécialisées dans le sport. Vous pouvez communiquer avec le ou la nutritionniste de votre Centre canadien multisport ou avec une personne dont le nom figure sur le Registre des nutritionnistes de sport dans le site Web de l'ACE. Si ce registre ne mentionne dans votre région aucun ou aucune nutritionniste possédant des connaissances spécialisée dans le sport, Les diététistes du Canada pourraient vous indiquer le nom d'un ou d'une nutritionniste qui se trouve à proximité de votre domicile.

Plans d'action pour les athlètes qui s'entraînent			
	CHOISISSEZ VOTRE PLAN D'ACTION		
GROUPE D'ALIMENTS	PLAN D'ACTION 1	PLAN D'ACTION 2	PLAN D'ACTION 3
	Pour les athlètes comme les gymnastes, les plongeurs ou les plongeuses et les patineurs ou les patineuses.	Pour la majorité des athlètes.	Pour les athlètes de sports d'endurance, comme un ou une cycliste participant à une compétition sur route, un coureur ou une coureuse de fond et un ou une triathlète.
	AUCUN OU AUCUNE ATHLÈTE NE DEVRAIT MANGER MOINS QUE CELA POUR MAINTENIR UN BON ÉTAT NUTRITIONNEL. Toutes les calories supplémentaires doivent provenir d'aliments contenant de nombreux nutriments.	Permettez-vous des écarts avec modération, après avoir mangé des portions suffisantes des quatre groupes alimentaires.	Si vous avez de la difficulté à manger des portions alimentaires assez grosses pour répondre à vos besoins en énergie, vous pouvez ajouter des sucreries et des matières grasses.
LÉGUMES ET FRUITS	Au moins de 5 à 7 portions	De 8 à 14 portions ou plus	15 portions ou plus
PRODUITS CÉRÉALIERS	Au moins de 5 à 7 portions	De 8 à 14 portions ou plus	15 portions ou plus
LAIT ET SUBSTITUTS	Adultes : 3 portions Adolescents ou adolescentes : 3 ou 4 portions	3 ou 4 portions	De 4 à 6 portions
VIANDE ET SUBSTITUTS	Au moins de 2 portions	2 ou 3 portions	3 ou 4 portions
AUTRES CATÉGORIES D'ALIMENTS	Prenez chaque jour une petite quantité – de 30 à 45 ml (2 ou 3 cuillerées à table) – de matières grasses insaturées. Cela inclut l'huile pour la cuisson, les sauces à salade, la margarine et la mayonnaise.	Prenez chaque jour une petite quantité – de 30 à 45 ml (2 ou 3 cuillerées à table) – de matières grasses insaturées. Cela inclut l'huile pour la cuisson, les sauces à salade, la margarine et la mayonnaise.	Prenez chaque jour une petite quantité – de 30 à 45 ml (2 ou 3 cuillerées à table) – de matières grasses insaturées. Cela inclut l'huile pour la cuisson, les sauces à salade, la margarine et la mayonnaise.

Utilisez en votre faveur chaque portion du Guide alimentaire... que vous mangiez chez vous, à l'école, au travail, au restaurant ou en vous entraînant!

Légumes et fruits :

- Mangez chaque jour au moins un légume vert foncé et un légume orangé.
- Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu de matières grasses, de sucre ou de sel ou sans ces ajouts.
- Consommez des légumes et des fruits plus souvent que des jus.

Produits céréaliers :

- Mangez chaque jour au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.
- Choisissez des produits céréaliers à plus faible teneur en matières grasses, en sucre ou en sel.

Lait et substituts :

- Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait à 1 % ou à 2 % de M.G.
- Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.

Viande et substituts :

- Consommez souvent des substituts de la viande, comme des fèves, des lentilles et du tofu.
- Mangez au moins deux portions de poisson par semaine, selon la portion définie par le Guide alimentaire canadien.
- Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu de matières grasses ou de sel ou sans ces ajouts.



ALIMENTATION DES ATHLÈTES QUI S'ENTRAÎNENT

Plans d'action, page 2



Tailles courantes des portions : une portion est

Légumes et fruits – 250 ml de légumes à feuilles alimentaires en salade, 125 ml de légumes, de fruits ou de jus frais, congelés ou en conserve, un légume ou un fruit de grosseur moyenne (de la grosseur d'une balle de tennis) ou 60 ml de fruits secs;

Produits céréaliers – 30 g de céréales froides (vérifiez sur l'étiquette le volume correspondant à 30 g), 1 tranche de pain, 175 ml de céréales chaudes ou de gruau, une crêpe ou une gaufre, 10 craquelins (30 g), ½ baguette (de la grosseur d'une rondelle de hockey), ½ petit pain, ½ pain pita de 10 cm, ½ rôti, chapatti ou tortilla, 125 ml de grains, de pâtes alimentaires ou de riz cuits, 800 ml de maïs soufflé ou une barre de céréales de 30 g;

Lait et substituts – 250 ml de lait ou de boisson de soja enrichie, 175 g de yogourt, 50 g de fromage (3 cubes d'un pouce ou 2 tranches de fromage fondu);

Viande et substituts – 75 g de viande, de poisson ou de volaille (correspondant à la grosseur d'un jeu de cartes), 175 ml de haricots secs, de lentilles ou de pois cuits, 2 œufs, 150 g de tofu (175 ml), 30 ml de beurre de noix, 60 ml de graines ou de noix ou une saucisse fumée;

Autres catégories d'aliments – Limitez la consommation d'aliments et de boissons à forte teneur en calories, en matières grasses, en sucre ou en sel (sodium), comme les gâteaux et les pâtisseries, le chocolat et les bonbons, les biscuits et les barres de céréales, les beignes et les muffins, la crème glacée et les desserts congelés, les frites, les croustilles, les nachos et les autres collations salées, l'alcool, les boissons aromatisées aux fruits, gazeuses, alcoolisées, pour sportifs et sportives ou énergisantes et les boissons chaudes ou froides sucrées. Vous pouvez consommer certains de ces aliments avec modération après avoir mangé des portions suffisantes des quatre groupes alimentaires.

La variété, la modération et la qualité des aliments sont des concepts importants lors de la planification des repas et du choix des aliments.

La nutrition sportive nécessite du travail d'équipe!

Le corps a besoin de plus de 50 nutriments différents chaque jour. Aucun aliment ou groupe d'aliments ne contient tous ces nutriments; vous les obtenez tous en savourant des aliments variés. Les quatre groupes alimentaires travaillent en équipe – les aliments sont divisés en groupes selon les nutriments clés qu'ils fournissent.

Il n'est pas nécessaire que vous vous limitiez à une portion (comme la définit le Guide alimentaire canadien) pendant un repas. Il n'est pas non plus nécessaire que vous mangiez une portion au complet en une seule fois. Par exemple, au petit déjeuner, une gymnaste de 50 kg peut manger 1 ou 2 portions de fruits, 1 ou 2 portions de produits céréaliers (30 g de céréales accompagnées de 1 rôti ou non), ½ portion de lait (125 ml) et ½ portion de viande ou d'un substitut (15 ml de noix ou de beurre de noix), tandis qu'un joueur de football de 100 kg peut choisir 4 portions de fruits (250 ml de jus et une grosse banane), 4 portions de produits céréaliers (60 g de céréales et 2 rôties), 1 portion et demie de lait (375 ml) et 1 portion de viande ou d'un substitut (2 œufs). À la fin de la journée, c'est la consommation totale d'aliments de chaque groupe qui est importante.

Si vous choisissez suffisamment de portions de chacun des groupes d'aliments quotidiennement, vous pourriez ne pas avoir besoin de compléments ou de comprimés de vitamines ou de minéraux.

Si vous choisissez de manger seulement le nombre minimal de portions de chaque groupe d'aliments quotidiennement, il est important que vous fassiez un choix judicieux pour vous assurer que ces aliments répondent à vos besoins en nutriments. Le fer et le calcium sont deux nutriments importants pour la performance et la croissance. De bonnes sources alimentaires de fer et de calcium devraient être incluses dans la majorité des repas.

Pour obtenir des informations sur les sources d'apport en fer, consultez la fiche de renseignements nutritionnels «Indicateur de fer».

Pour obtenir des informations sur les sources d'apport en calcium, consultez la fiche de renseignements nutritionnels «Comptage de l'apport en calcium».

Comment utiliser le Guide alimentaire contient des trucs et des suggestions sur la façon d'utiliser le Guide alimentaire canadien pour planifier les repas, faire l'épicerie, manger à l'extérieur du foyer, préparer des collations bien pensées, et bien d'autres.

Question : (Réponse au bas de la page)

Qu'est-ce qu'une portion?

Aliment	Nombre de portions
(a) 1 boîte de jus (250 ml)	<input type="checkbox"/>
(b) 1 carton de lait (250 ml)	<input type="checkbox"/>
(c) 1 grand muffin	<input type="checkbox"/>
(d) 1 pain de hamburger	<input type="checkbox"/>
(e) 1 pain pita	<input type="checkbox"/>
(f) 25 g de fromage	<input type="checkbox"/>
(g) 2 œufs	<input type="checkbox"/>
(h) 250 ml de pâtes alimentaires ou de riz cuits	<input type="checkbox"/>
(i) 150 g de viande, de volaille ou de poisson cuits	<input type="checkbox"/>
(j) 250 ml de salade verte	<input type="checkbox"/>
(k) 175 ml de fèves au lard	<input type="checkbox"/>
(l) 1 petite pomme de terre au four	<input type="checkbox"/>

SNAC Sport Nutrition Advisory Committee
Comité consultatif sur la nutrition sportive

1. Faux – La quantité d'aliments nécessaire à un ou à une athlète dépend de son âge, de sa taille et de la quantité d'énergie utilisée pendant l'entraînement ou une compétition.
2. Qu'est-ce qu'une portion? (a) 2; (b) 1; (c) 3; (d) 2; (e) 2; (f) ½; (g) 1; (h) 2; (i) 2; (j) 1; (k) 1; (l) 1.

RÉPONSES :



La nutrition sportive et les parents



Nourrir convenablement de jeunes athlètes pose deux défis aux parents, car ces enfants :

1. doivent manger davantage et manger des aliments plus nutritifs que les enfants qui font moins d'exercice;
2. sont rarement à la maison à l'heure des repas.

La solution consiste à faire en sorte que votre jeune athlète, dont l'emploi du temps est chargé, ait toujours des aliments nutritifs à portée de la main.

Voici quelques bonnes idées données par les parents de jeunes athlètes :

- Investissez dans l'achat d'équipement approprié et solide qui permet de transporter un large éventail d'aliments. Cela comprend des sacs à dos, des mini-glacières, des bouteilles isothermes, des sachets réfrigérants, des contenants en plastique pour les aliments et les liquides, de petits ouvre-boîtes, etc.
- Emballez suffisamment de nourriture pour la journée de votre athlète. Cela comprend souvent les collations du matin, le repas de midi, les collations d'après l'école et les liquides à prendre après les activités sportives.
- Analysez le repas que saute votre enfant et faites appel à votre ingéniosité pour trouver des moyens de lui faire manger certains de ces aliments. Par exemple :
 - pendant le trajet menant votre enfant à sa séance d'entraînement du matin, celui-ci ou celle-ci peuvent prendre leur petit déjeuner en mangeant un tube de yogourt aux fruits et des céréales de petit déjeuner dans un sac; avec ces aliments, il ou elle ne risquent pas d'avoir l'estomac dérangé pendant la séance et, s'il ou elle ne mangent pas tout, le reste peut servir à récupérer de l'énergie après la séance;
 - préparez le souper comme d'habitude et laissez votre jeune athlète manger la moitié de son souper avant sa séance d'entraînement du soir, et l'autre moitié, après cette séance; les types d'aliments bien tolérés avant une séance d'entraînement sont les pommes de terre, les pâtes alimentaires, le riz, le pain, les légumes crus avec une trempette, la salade et le lait.
 - prévoyez des repas d'un plat unique que n'importe quelle personne de la famille peut manger n'importe quand; parmi ce genre de plats figurent les salades de pâtes alimentaires, les mélanges de pâtes alimentaires, de viande et de légumes mangés chauds, qui peuvent être réchauffés facilement au four à micro-ondes, les sous-marins ou les roulés que chaque personne prépare à sa façon, les chilis, les ragoûts et autres mets cuits à la cocote mijoteuse; gardez toujours des légumes coupés en morceaux dans le réfrigérateur et un bol de fruits frais sur le comptoir.
- Les éléments d'un repas peuvent être remplacés par des collations prises pendant le trajet, telles que des noix, du maïs soufflé, des yogourts aux fruits, des fruits secs et des tablettes aux fruits, des ficelles ou des cubes de fromage, du lait nature ou au chocolat, des jus de fruits et de légumes, des baguets, des craquelins, des gressins et des bretzels à faible teneur en gras, des mini-carottes, des sacs de céréales de petit déjeuner, etc. Pour les plus téméraires, une collation peut consister en une pomme de terre à l'anglaise ou au four, mangée froide, en du maïs Niblet en conserve égoutté et vidé dans un contenant, ou en des fruits en conserve égouttés et vidés dans un sac à fermeture à glissière.
- Gardez dans l'auto une boîte de tablettes aux fruits et une caisse de boîtes de jus. Assurez-vous de faire tourner ces provisions pour éviter qu'elles s'altèrent.
- Disposez les ingrédients de yogourts fouettés aux fruits dans des emballages-portions en plastique réutilisables en nombre suffisant pour une semaine et mettez ces emballages-portions dans le congélateur. Votre jeune athlète peut préparer facilement un yogourt fouetté à n'importe quel moment en sortant un emballage-portion et en versant le mélange qu'il contient dans un mélangeur ou un robot de cuisine. Exemple d'ingrédients pour 1 portion : 1 tasse de yogourt nature ou aux fruits, la moitié d'une banane, 20 bleuets frais ou congelés, 10 fraises fraîches ou congelées, une demi-tasse de jus d'orange et un quart de tasse de germe de bié. Faites preuve d'imagination!
- Préparez à l'avance votre propre boisson pour sportifs ou sportives et faites-en suffisamment pour en congeler 1 ou 2 litres afin que votre athlète puisse les prendre rapidement avant de se rendre à des parties et à des séances d'entraînement. Pour faire cette boisson, il vous faut :

500 ml	de jus ou de boisson aux fruits de votre choix
500 ml	d'eau
¼ de cuillerée à thé	de sel

La pratique des sports de loisir ou de compétition aide les enfants et les adolescents et les adolescentes à acquérir des habitudes saines pour la vie. Une bonne alimentation non seulement soutient l'activité physique, mais améliore aussi la santé et les performances sportives. Communiquez avec l'Association canadienne des entraîneurs pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon de trouver un ou une diététiste ou nutritionniste de sport qui travaille avec les jeunes athlètes et les athlètes «plus âgés ou âgées».

SNAC Sport Nutrition Advisory Committee
Comité consultatif sur la nutrition sportive



Collations pour les jeunes participants et participantes des sports communautaires



Une bonne alimentation est importante pour tout le monde et particulièrement pour les jeunes athlètes. Le fait de leur offrir des collations dans le cadre d'activités sportives peut contribuer :

- à leur donner un apport d'énergie nécessaire aux muscles – avant et après l'activité sportive;
- à atténuer leur faim;
- à célébrer une partie;
- à leur donner l'exemple des choix alimentaires qui vont de pair avec la pratique saine de l'exercice et avec la sportivité.

Le plein d'énergie

Les jeunes athlètes devraient arriver à la séance d'entraînement ou à la partie avec suffisamment d'énergie à dépenser pendant toute cette activité. La majeure partie de cette énergie provient des repas et des collations nutritifs pris **beaucoup plus tôt**.

Moment de la partie ou de la séance d'entraînement :	L'énergie est fournie par :
le matin de bonne heure	le souper de la veille, la collation avant l'heure du coucher et le petit déjeuner léger
la fin de la matinée	le petit déjeuner pris de bonne heure et la collation prise au milieu de la matinée
l'après-midi	le repas de midi
le soir	le repas de midi et la collation de l'après-midi

Collations pendant les pauses

La majorité des enfants qui s'adonnent à des sports communautaires ont besoin non pas d'une collation mais de liquides à la mi-temps. L'eau, les jus de fruits et les boissons pour sportifs ou sportives sont des liquides qui favorisent tous la réhydratation.

Célébration et récupération

La fin de la partie est un autre moment où il est important que les jeunes athlètes prennent des liquides : eau, jus de fruits, lait au chocolat ou boissons pour sportifs ou sportives. Les biscuits et les beignes, que l'on apporte parfois pour célébrer une partie, sont de mauvais choix pour la récupération après une activité sportive. Ils gâtent aussi l'appétit pour le repas nutritif qui devrait être pris à la suite d'une telle activité. Au début de la saison, les entraîneurs ou entraîneuses et les parents devraient discuter des politiques relatives aux collations pour la mi-temps, la célébration et la récupération.

Choix santé

Pour les jeunes athlètes, les meilleurs aliments à consommer en guise de collations sont ceux qui les aident à récupérer l'énergie, les liquides et les autres nutriments perdus pendant l'exercice. De telles collations leur donneront aussi les nutriments essentiels dont les enfants ont besoin pour rester en bonne santé, jouer à cœur joie et bien grandir.

SNAC Sport Nutrition Advisory Committee
Comité consultatif sur la nutrition sportive



Collations pour les jeunes participants et participantes des sports communautaires, page 2

Évaluation de chaque collation

- ⇒ En tant que source d'énergie pour le sport
- ⇒ En tant qu'aliment nutritif pour un ou une athlète actif en pleine croissance
- ⇒ Pour la bonne santé dentaire
- ⇒ Pour un environnement sain

*** EXCELLENTE ** MOYENNE * MAUVAISE

Collation	Appoint d'énergie pour le sport	Alimentation globale	Santé dentaire	Environnement sain
Oranges, melon d'eau, etc.	***	***	**	***
Raisins secs ou fruits secs	***	***	*	***
Lait au chocolat	***	***	**	**
Jus de fruits (emballages Tetra Pack ou canettes)	***	**	**	*
Boisson pour sportifs ou sportives vendue dans le commerce	***	*	*	*
Mélange montagnard	***	***	**	**
Arachides, graines de tournesol, etc., en écales	**	***	***	***
Ficelles de fromage	**	***	***	**
Sucettes glacées	**	*	**	***
Barbotines	**	*	*	*
Figues ou fruits Newtons	***	**	*	**
Barres pour sportifs ou sportives	***	**	*	**
Gels pour sportifs ou sportives	**	*	*	*
Barres de céréales	**	**	*	**
Muffins de céréales entières, aux noix, faits à la maison	**	***	**	***
Muffins ou scones vendus dans le commerce	*	*	**	**
Biscuits à la crème	*	*	*	**
Beignes	*	*	*	**

La pratique des sports de loisir ou de compétition aide les enfants et les adolescents et les adolescentes à acquérir des habitudes saines pour la vie. Une bonne alimentation non seulement soutient l'activité physique, mais améliore aussi la santé et les performances sportives. Communiquez avec l'Association canadienne des entraîneurs pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon de trouver un ou une diététiste ou nutritionniste de sport qui travaille avec les jeunes athlètes et les athlètes «plus âgés ou âgées».

SNAC Sport Nutrition Advisory Committee
Comité consultatif sur la nutrition sportive



Les liquides et l'alimentation AVANT l'entraînement ou la compétition



Avant l'exercice, l'alimentation fournit :

- de l'énergie;
- un bien-être physique;
- de la rapidité d'esprit.

Objectifs :

- la consommation optimale de liquides;
- une alimentation à forte teneur en glucides, à teneur moyenne en protéines et à faible teneur en matières grasses.

Pourquoi?

- Pour commencer à faire de l'exercice avec un niveau optimal de liquides.
- Pour prévenir la déshydratation.
- Pour fournir à l'organisme des aliments qui se digèrent rapidement et facilement.
- Pour avoir assez d'énergie pour s'entraîner ou participer à une compétition.
- Pour prévenir la faim avant et pendant l'exercice.

Il existe un lien entre le choix du moment et la grosseur du repas ou de la collation.

Prévoyez en général :

- de 3 à 4 heures pour la digestion d'un gros repas;
- de 2 à 3 heures pour celle d'un petit repas;
- de 1 à 2 heures pour la digestion d'une petite collation, d'un repas liquide ou préparé au mélangeur ou de ce que vous pouvez tolérer.

ATTENTION : les aliments qui sont épicés, qui donnent des gaz ou qui sont gras ou riches en fibres peuvent causer des sensations physiques désagréables. Les produits contenant de la caféine peuvent avoir un effet laxatif.

AVANT l'exercice :

- quatre heures avant l'exercice, buvez de 5 à 7 ml de liquide par kilogramme de poids corporel (approximativement de 300 à 500 ml);

- environ 2 heures avant l'exercice, buvez de 3 à 5 ml de liquide par kilogramme de poids corporel (approximativement de 150 à 350 ml) si vous n'avez pas uriné ou si vos urines sont jaune vif;
- de 2 à 4 heures avant l'exercice, mangez un repas ou une collation riche en glucides. Les aliments parfaits comprennent les légumes, les fruits, les jus, les grains entiers, le lait, le yogourt, les boissons au soja et les légumineuses. Ces dernières contiennent beaucoup de fibres et peuvent donner des gaz;
- incluez des aliments qui contiennent du sel ou choisissez une boisson dont la teneur en sel est de 0,5 à 0,7 g par litre, car le sel favorise la soif et la rétention de liquide dans l'organisme;
- si vous avez tendance à avoir des problèmes de digestion avant les compétitions, choisissez du jus, des aliments en purée (par exemple, compote de pommes ou purée de pommes de terre), des produits céréaliers à faible teneur en fibres (barre de céréales) ou un substitut de repas liquide.

Faites l'essai de différents types et quantités d'aliments et de liquides pendant les séances d'entraînement pour savoir ce qui vous convient le mieux.

N'essayez jamais de nouveaux aliments ou boissons avant ou pendant une compétition.

CONVERSION : 250 ml = 1 tasse = 8 oz

AVANT – Insistez sur les liquides et les glucides

Idées de repas – à la maison ou en déplacement :

La quantité et le type d'aliments varient selon le temps dont vous disposez entre le repas ou la collation et le début de la séance d'entraînement ou de la compétition. Prévoyez suffisamment de temps pour la digestion.

- Rôtie ou baguettes avec confiture, beurre d'arachide, jus et yogourt
- Gruau ou céréales, lait, raisins secs et jus
- Crêpes avec un peu de sirop ou de tartinaide, jambon et jus
- Sandwich au poulet grillé et jus



Les liquides et l'alimentation AVANT l'entraînement ou la compétition



Page 2

Idées de repas – à la maison ou en déplacement : (suite)

- Sandwich à la viande maigre, carottes, lait, biscuit à la farine d'avoine et aux raisins secs et fruit
- Soupe minestrone, fromage, craquelins et jus de légumes
- Chili, baguel et lait
- Pâtes alimentaires à la sauce tomates ou avec de la viande maigre, compote de pommes et lait au chocolat
- Soupe aux lentilles, petit pain rond croûté, salade avec un peu de vinaigrette et boisson au soja

Idées de collations :

- Fruit (frais, en conserve ou en jus)
- Yogourt aux fruits
- Muffin faible en gras et jus ou compote de pommes
- Yogourt, biscuits «thé social» et jus
- Pita avec hoummos et jus de légumes
- Biscuits aux figues ou à la farine d'avoine, fruit et lait

Collations pour le sac à dos ou la voiture :

- Fruits secs
- Boîtes de jus de fruit ou coupe de fruits
- Céréales sèches
- Barres de céréales, énergétiques ou pour sportifs et sportives
- Craquelins
- Mélange montagnard auquel des raisins secs ou des céréales ont été ajoutés

À l'aide de ces conseils, préparez une liste de boissons et d'aliments qui vous conviennent.

- Planifiez à l'avance pour être prêt ou prête.
- Apportez des aliments à manger avant l'exercice.

Évitez la contamination bactérienne des repas et des collations. Gardez les mets froids au froid et les mets chauds au chaud. Les bactéries se reproduisent rapidement à la température ambiante.

Avant l'exercice, choisissez des aliments riches en glucides et faibles en protéines et en matières grasses, car ils permettent à l'organisme d'absorber rapidement l'énergie que procurent les glucides. Incluez les protéines et matières grasses dans les repas et collations pris à d'autres moments de la journée.

Pour obtenir des informations sur la planification des repas et des collations, consultez les ressources suivantes de l'ACE :

- la fiche de renseignements nutritionnels Alimentation des athlètes qui s'entraînent : L'alimentation quotidienne donne un aperçu des besoins en nutrition pendant l'entraînement;
- la fiche Faites le plein d'énergie avec les glucides! donne une liste d'exemples d'aliments riches en glucides;
- la fiche Les liquides et les athlètes fournit des renseignements sur la façon de répondre aux besoins en liquide pendant l'exercice;
- la fiche De l'alimentation des athlètes à la planification des repas fournit des informations sur la planification de repas qui répondent aux exigences de l'entraînement.

Pour obtenir de l'aide en matière de planification des collations à prendre avant de faire de l'exercice, communiquez le ou la nutritionniste de votre Centre canadien multisport ou avec une personne dont le nom figure sur le Registre des nutritionnistes de sport de l'ACE dans le site Web de l'ACE. Si ce registre ne mentionne dans votre région aucun ou aucune nutritionniste possédant des connaissances spécialisées dans le sport, Les diététistes du Canada pourraient vous indiquer le nom d'un ou d'une nutritionniste qui se trouve à proximité de votre domicile.

SNAC Sport Nutrition Advisory Committee
Comité consultatif sur la nutrition sportive



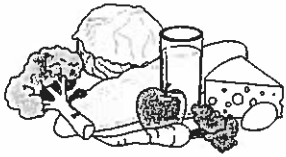


FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE AVEC LES GLUCIDES! Le carburant des muscles et du cerveau

Voici un outil pratique qui vous aidera à choisir judicieusement vos aliments. Il est destiné à vous donner une indication de la teneur en glucides des aliments courants. Les aliments suivis d'un astérisque (*) sont riches en matières grasses ou en sucre, ce qui peut ne pas être souhaitable pour tous ou toutes les athlètes.

De 0 à 5 grammes de glucides/portion	De 6 à 10 grammes de glucides/portion	De 11 à 20 grammes de glucides/portion	Plus de 20 grammes de glucides/portion
LÉGUMES ET FRUITS	1 portion = 125 ml (½ tasse) de légumes ou de fruits, un seul fruit de taille moyenne (de la taille d'une balle de tennis), 1 tasse de légumes-feuilles crus, 60 ml (¼ de tasse) de fruits secs ou l'équivalent, selon les indications. Les informations sur les fruits et les jus sont fondées sur les sortes non additionnées de sucre.		
Germes de luzerne ou de haricots, asperges, brocoli, chou, chou-fleur, céleri, bettes, concombres, poivrons verts ou rouges, haricots verts ou jaunes, laitue, champignons, radis, épinards, courgettes, rhubarbe, tomates, navets ou 1 abricot cru.	½ avocat*, betteraves, chou de Bruxelles, carottes, citrouille en conserve, salade de chou*, oignon cru, pois mange-tout, potiron, tomates à l'étuvée, jus de tomates ou de légumes, mûres, framboises ou fraises crues, raisin, ½ pampleousse (9,5 cm de diamètre) ou pêche, prune, tangerine ou mandarine crue.	Petits pois, panais, pommes de terre (bouillies, rissolées* ou en purée), compote de pommes, abricots secs, bleuets, cerises, macédoine de fruit ou pêches ou poires en conserve, nectarine ou orange. Jus : de carottes, de pommes, d'abricots, de raisins, de pampleousses, d'oranges ou d'ananas.	Maïs, patate douce, pomme, banane, mangue, poire ou 1 tranche de pastèque (2,5 cm x 25 cm de diamètre), ½ petit sac de croustilles ou ½ portion moyenne de frites. 4 dattes sèches, 2 figes sèches, 5 pruneaux ou raisins secs. Jus : nectar de poires ou jus de pruneaux.
PRODUITS CÉRÉALIERS	1 portion = 1 tranche de pain ou 125 ml (½ tasse) de céréales, de pâtes alimentaires ou de riz cuits ou bien 30 g de céréales prêtes à consommer (vérifier le volume sur l'emballage) ou l'équivalent, selon les indications.		
	Coquille de taco, 2 craquelins Graham, 2 biscottes Melba, 4 biscotins salés, 4 craquelins Ritz**, 250 ml (1 tasse) de maïs éclaté soufflé, 1 galette de riz, 1 barre de figes ou 1 petit biscuit*.	Pain, 125 ml (½ tasse) de croûtons, ½ pain pita, ½ muffin anglais, ½ petit pain croustillant, ½ pain à hamburger, ½ pain à hot-dog, ½ tortilla, céréales chaudes de son d'avoine, gruau chaud à grands flocons, barre de céréales*, crêpe ou gaufre, riz sauvage, riz instantané, boullghour ou couscous.	½ baguel, 1 sachet de crème de blé instantanée ou de gruau instantané, flocons de son, Cheerios, flocons de maïs, granola à faible teneur en gras, Mini-Wheats, musli, céréales de son avec raisins, Wheatibix, la plupart des céréales, macaronis, pâtes alimentaires, riz à grain long, 2 barres de figes ou ½ de muffin.
LAIT ET SUBSTITUTS	1 portion = 250 ml (1 tasse) de lait, 175 g (¼ de tasse) de yogourt ou 50 g (1,5 oz) de fromage ou l'équivalent, selon les indications.		
Fromage ou 50 ml de fromage à tartiner.	Boisson à base de soja ou fromage cottage (à 0, à 1 ou à 2 %).	Lait, café au lait, 125 ml (½ tasse) de poudre de lait écrémé, 175 g de yogourt nature, chocolat chaud sucré à l'aspartame, 125 ml (½ tasse) de yogourt glacé, lait glacé ou crème glacée*.	Lait au chocolat, 125 ml (½ de tasse) de lait fouetté*, 250 ml (½ tasse) de Frappuccino*, chocolat chaud fait avec du lait et du sucre, lait de poule*, 175 g de yogourt aromatisé ou aux fruits, boisson au yogourt, 125 ml (½ tasse) de pouding au lait* ou de sorbet.
VIANDE ET SUBSTITUTS	1 portion = 75 g (2,5 oz) de viande, de poisson ou de poulet maigre cuit (dont le gras visible ou la peau a été enlevé) ou 175 ml (¼ de tasse) de légumineuses cuites ou en conserve (c.-à-d. haricots rouges, pois chiches ou lentilles) ou bien l'équivalent, selon les indications.		
Via nde, volaille, poisson (à moins qu'il soit enrobé de pâte et pané), 2 œufs, tofu, 125 ml (½ tasse) de salade de thon*, 60 ml (¼ de tasse) de noix du Brésil*, de noix macadamia*, de pignons*, de noisettes*, de noix de pacane* ou de noix*.	30 ml (2 cuillerées à table) de beurre d'arachide* ou 60 ml (¼ de tasse) d'amandes*, de noix de cajou*, de noix de coco*, de noix mélangées*, d'arachides*, de pignons* ou de graines*.	Filet de poisson enrobé de pâte et pané* ou bâtonnets de poisson*.	Haricots, pois ou lentilles.
ALIMENTS COMBINÉS	1 portion = 250 ml (1 tasse) ou l'équivalent, selon les indications.		
	Soupes aux nouilles en conserve ou soupe aux champignons avec de l'eau.	Soupes très consistantes, soupe minestrone, soupe aux champignons avec du lait ou de la crème*, ½ de pizza moyenne*, taco*, ragoût de bœuf ou pain doré.	Soupes aux pois, 60 ml (¼ de tasse) de houmous*, macaronis au fromage*, spaghettis à la sauce tomate ou avec des boulettes de viande*, lasagnes*, pâte chinoise, bœuf au chili ou fèves au lard.





FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE AVEC LES GLUCIDES! Le carburant des muscles et du cerveau

Page 2

MANGEZ BIEN

Limitez la consommation d'aliments et de boissons qui sont à forte teneur en calories, en matières grasses ou en sucre et qui contiennent peu d'autres nutriments, comme les pâtisseries, le chocolat, les bonbons, la crème glacée, les frites, les croustilles, et les boissons gazeuses, alcoolisées, pour sportifs et sportives, énergisantes ou bien chaudes ou froides sucrées. Vous pouvez consommer certains de ces aliments avec modération après avoir mangé des portions suffisantes des groupes d'aliments.

Veillez consulter la fiche de renseignements nutritionnels Alimentation des athlètes qui s'entraînent : Les glucides – de bons aliments afin de savoir la quantité de glucides qu'il vous faut. Pour planifier votre consommation de glucides, parlez-en à un ou à une diététiste-nutritionniste professionnel ou professionnelle qui a des connaissances spécialisées dans le sport. Vous pouvez communiquer avec le ou la nutritionniste de votre Centre canadien multisport ou avec une personne dont le nom figure sur le Registre des nutritionnistes de sport dans le site Web de l'ACE. Si ce registre ne mentionne dans votre région aucun ou aucune nutritionniste possédant des connaissances spécialisées dans le sport, Les diététistes du Canada pourraient vous indiquer le nom d'un ou d'une nutritionniste à proximité de votre domicile.



Les liquides et l'alimentation **APRÈS** l'entraînement ou la compétition



Après l'exercice, l'alimentation :

- donne de l'énergie et des nutriments permettant au corps de reconstituer des réserves;
- réhydrate en accélérant la récupération;
- fournit au corps des éléments pour le développement des muscles.

Objectifs :

- la consommation optimale de liquides et d'électrolytes;
- l'absorption de glucides pour maintenir le niveau de glycémie;
- la consommation de protéines pour réparer les dommages musculaires;
- l'absorption d'éléments nutritifs pour favoriser la bonne santé et avoir un bon système immunitaire.

Pourquoi?

- Pour remplacer les liquides perdus.
- Pour reconstituer des réserves d'énergie.
- Pour stimuler le système immunitaire.
- Pour améliorer la force et l'endurance à l'épreuve suivante.

Pour remplacer rapidement le glycogène, consommez du liquide et des aliments riches en glucides le plus tôt possible après l'exercice, soit de préférence dans les 30 minutes qui suivent. Les glucides consommés pendant les heures suivant l'exercice vont rapidement remplacer le glycogène dans les muscles. L'absorption de glucides immédiatement après l'exercice aide aussi le système immunitaire à récupérer plus vite.

APRÈS l'exercice :

- buvez 1,5 litre de liquide pour chaque kilo de poids corporel perdu;
- consommez des liquides et des aliments salés pour remplacer les électrolytes (sodium) et favoriser la rétention de liquide dans l'organisme;
- visez à absorber 1,5 g de glucides par kilogramme de poids corporel pendant les heures suivant l'exercice;

- choisissez des aliments dont l'indice glycémique* est élevé;
- mangez des aliments maigres contenant des protéines;
- évitez de sauter des repas; assurez-vous de prendre votre repas normal suivant (petit déjeuner, repas de midi ou souper) dans les 2 heures.

* Pour obtenir d'avantage d'informations sur l'indice glycémique des aliments, consultez la fiche de renseignements nutritionnels Alimentation des athlètes qui s'entraînent : Les glucides – de bons aliments.

La quantité d'aliments que vous consommez immédiatement après l'exercice varie selon le temps dont vous disposez entre la séance d'entraînement ou la compétition et le prochain repas ou la prochaine collation prévus.

Alimentation pour **RÉCUPÉRER** en fin de soirée :

Il n'est jamais trop tard pour prendre votre repas de récupération. Après une séance d'entraînement ou une compétition en soirée, prenez un repas à base de glucides comme des céréales avec du lait et un fruit ou un sandwich à la viande maigre et du jus.

CONVERSION : 250 ml = 1 tasse = 8 oz

APRÈS L'EXERCICE – Insistez sur les liquides, les glucides et les protéines

Après l'exercice, prenez immédiatement une collation, puis un repas équilibré dans les 2 heures qui suivent. Choisissez des aliments des quatre groupes alimentaires :

Légumes et fruits

Produits céréaliers

Lait et substituts

Viandes et substituts

SNAC Sport Nutrition Advisory Committee
Comité consultatif sur la nutrition sportive

Association canadienne des entraîneurs
613-235-5000 www.coach.ca



Les liquides et l'alimentation *APRÈS* l'entraînement ou la compétition



Page 2

Idées de repas – à la maison ou en déplacement :

Planifiez les aliments que vous emporterez ou renseignez-vous sur les possibilités d'acheter sur place une partie du repas ou le repas au complet.

- Jus de fruits, baguel (avec confiture) et yogourt
- Banane, jus et céréales chaudes ou froides avec du lait
- Jus et muffin anglais avec un œuf et du jambon
- Bâtonnets de carotte, fruit, sandwich ou sous-marin à la viande maigre, lait et biscuit à la farine d'avoine
- Soupe minestrone, jus de légumes, baguel et fromage
- Pomme de terre au four, chili et lait
- Compote de pommes, jus, pâtes alimentaires, sauce aux légumes et à la viande, et petit pain
- Burrito aux haricots avec des légumes, et lait au chocolat
- Fruit, pizza végétarienne et lait

Idées de collations : préparez les articles des collations pour les avoir sous la main. Certaines collations peuvent faire partie de votre prochain repas.

- Fruit, céréales ou barre de céréales et lait ou yogourt
- Jus de tomates ou de fruit et bretzels
- Baguel, beurre d'arachide, confiture et lait au chocolat
- Jus, yogourt et craquelins ou biscuits
- Légumes crus avec hoummos, et lait
- Jus de légumes, haricots en conserve et pita
- Yogourt fouetté aux fruits (fruit, lait, yogourt) et rôtie
- Fruit, barre pour sportifs et sportives ou barre énergétique, et lait au chocolat

Collations pour le sac à dos ou la voiture :

- Boîtes de jus de fruit ou coupes de fruits
- Fruits secs ou coupes de fruits en compote
- Céréales sèches
- Barres de céréales, énergétiques ou pour sportifs et sportives
- Craquelins
- Thon ou haricots en boîte avec un couvercle qui s'ouvre en le soulevant
- Mélange montagnard avec des céréales

Évitez la contamination bactérienne des repas et collations. Gardez les mets froids au froid et les mets chauds au chaud. Les bactéries se reproduisent rapidement à la température ambiante.

Essayez les liquides et aliments de récupération après vos séances d'entraînement pour savoir lesquels vous conviennent. N'essayez jamais de nouveaux aliments ou boissons si vous avez une compétition dans les 48 heures qui suivent.

Pour obtenir des informations sur la planification des repas et des collations, consultez les ressources suivantes de l'ACE :

- la fiche de renseignements nutritionnels Alimentation des athlètes qui s'entraînent : L'alimentation quotidienne donne un aperçu des besoins en nutrition pendant l'entraînement;
- la fiche Faites le plein d'énergie avec les glucides! donne une liste d'exemples d'aliments riches en glucides;
- la fiche Les liquides et les athlètes fournit des renseignements sur la façon de répondre aux besoins en liquide pendant l'exercice;
- la fiche De l'alimentation des athlètes à la planification des repas fournit des informations sur la planification de repas qui répondent aux exigences de l'entraînement.

Pour obtenir de l'aide en matière de planification des collations à prendre avant de faire de l'exercice, communiquez le ou la nutritionniste de votre Centre canadien multisport ou avec une personne dont le nom figure sur le Registre des nutritionnistes de sport de l'ACE dans le site Web de l'ACE. Si ce registre ne mentionne dans votre région aucun ou aucune nutritionniste possédant des connaissances spécialisées dans le sport, Les diététistes du Canada pourraient vous indiquer le nom d'un ou d'une nutritionniste qui se trouve à proximité de votre domicile.

SNAC Sport Nutrition Advisory Committee
Comité consultatif sur la nutrition sportive

Association canadienne des entraîneurs
613-235-5000 www.coach.ca

