

Nutrition sportive 101 : Quoi boire, quoi manger, à quel moment?

Des macronutriments pour faire le plein d'énergie

	Rôles	Sources
<i>Glucides</i>	principal carburant pendant l'effort physique	<ul style="list-style-type: none">• <i>Simples</i> : fruits et jus de fruits, etc.• <i>Complexes</i> : produits céréaliers aliments des groupes <i>Viandes et substituts</i> et <i>Lait et substituts</i>
<i>Protéines</i>	réparation des muscles et effet rassasiant	Aliments des groupes <i>Viandes et substituts</i> et <i>Lait et substituts</i>
<i>Lipides ou gras</i>	source d'énergie et transport de vitamines	Huiles, noix, graines, avocat, margarine, beurre

Avant l'effort

Quoi boire? Boire entre 400 et 600 ml (1 $\frac{3}{4}$ tasse et 2 $\frac{1}{2}$ tasses)
dans les 2 à 3 heures précédant l'effort

Quoi manger? Prendre un repas ou une collation contenant :

- ♥ 3 à 4 heures avant
 - +++ Élevé en glucides complexes
 - ++ Modéré en protéines
 - + Faible en lipides et en fibres
- ♥ 30 à 60 minutes
 - +++ Élevé en glucides simples
- ♥ < 30 minutes avant
 - Autant que possible, il n'est pas recommandé de manger juste avant l'effort



Comment reconnaître la déshydratation?

Niveau de déshydratation	Symptômes
<i>Léger</i>	Sensation de soif Perte d'appétit
<i>Modéré</i>	Nausée Maux de tête Diminution des performances physiques Palpitations
<i>Important</i>	Spasmes musculaires Augmentation de la fréquence cardiaque Augmentation de la fréquence respiratoire Somnolence

À retenir: Puisqu'elle n'est présente qu'en situation de légère déshydratation, la sensation de soif est un très mauvais indicateur du niveau de déshydratation. Il est conseillé de boire tout au long de la journée pour éviter de ressentir la sensation de soif.

L'hydratation, en bref....

- Les personnes très actives ont besoin davantage de liquides que les sédentaires.
- Les quantités de liquides à consommer lors d'un effort varient en fonction de : la durée, de l'intensité et du type d'activité pratiquée, de l'âge ainsi que de l'environnement physique (chaleur, humidité).
- Bien que l'eau soit le liquide par excellence pour maintenir une hydratation adéquate, toutes les boissons comptent pour combler nos besoins en liquides: l'eau, le lait, le jus de fruits pur à 100%, le café et le thé.
- La couleur de l'urine est un très bon indicateur du degré d'hydratation. Une urine claire indique une hydratation adéquate alors qu'une urine foncée indique que vous n'avez pas assez bu.

Pendant l'effort

Quoi boire? Boire de *petites quantités d'eau* (2 à 3 gorgées) toutes les 15 à 20 minutes.

Si la durée de l'activité > **1 heure**, ajouter une boisson pour sportifs qui renferme :

- ♥ **Glucides** (60 à 80 g/ litre d'eau)
- ♥ **Électrolytes** (500 à 700 mg de sodium/ litre d'eau)

Boisson pour sportifs maison

- ♥ 1125 ml de jus d'orange
- ♥ 3 ml de sel
- ♥ 875 ml d'eau

Boire frais!

Et les boissons énergisantes?

- Possède une concentration en sucre supérieure aux recommandations
- Contiennent d'importantes quantités de caféine qui masquent la fatigue
- Elles sont inadéquates lors d'efforts physiques et n'améliorent pas les performances sportives.
- La consommation de ces boissons, dans un contexte sportif, favorise plutôt la déshydratation et augmente la fatigue.

Après l'effort

Quoi boire? Il est conseillé de *boire régulièrement* de petites quantités de liquide jusqu'à ce que le besoin d'uriner soit fréquent.

Quoi manger? Dans les **30 minutes après l'effort**, prendre une collation ou une boisson de récupération contenant un apport :

- +++ Élevé en glucides simples
- ++ Modéré en protéines

Saviez-vous que...

Le **lait au chocolat** est un exemple de **boisson de récupération optimale**? Recherchez un lait au chocolat contenant 27 g de glucides et 9 g de protéines par 250 ml. Attention, certains laits au chocolat sont trop sucrés!

Exemples de collations nutritives à consommer après l'effort

- ♥ Lait au chocolat
- ♥ Crudités, craquelins et fromage
- ♥ Muffin maison et boisson de soya enrichie
- ♥ Pomme et beurre d'arachide
- ♥ Fruits séchés et une poignée de noix
- ♥ Compote de fruits et yogourt
- ♥ Yogourt à boire et barre de céréales
- ♥ Lait frappé aux fruits