

Afin de profiter au maximum de votre activité sportive, de bien performer et vous permettre de bien récupérer voici quelques conseils nutritionnels.

## 1<sup>e</sup> BIEN S'HYDRATER

Lors d'une activité sportive, il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire puisque ce signal est brouillé pendant l'exercice et si vous avez soif c'est signe qu'il y a déshydratation. Cette dernière peut amener fatigue, maux de tête et même une diminution de la performance sportive! Pour éviter la déshydratation essayer de boire beaucoup de liquide avant, pendant et après vos entraînements. Un bon moyen de savoir si votre hydratation est adéquate est la couleur de votre urine : une urine claire est signe d'une bonne hydratation.

### QUE FAUT-IL BOIRE

|         | Moment de l'entraînement | Quantité boire  |
|---------|--------------------------|---|
| Avant   | 2 heures avant           | 500ml (2 tasses) de liquide   |
|         | 10 à 15 minutes avant    | 125 à 250ml (1/2 à 1 tasse) de liquide  |
| Pendant | Toutes les 15 minutes    | Activité de moins d'une heure = eau<br>Activité de plus d'une heure = eau+ glucides + électrolytes (boisson sportive) |
| Après   | Après l'effort           | Boire abondamment   |

Durant une activité physique de plus d'une heure, une boisson pour sportif (à ne pas confondre avec les boissons énergisantes où il y a de la caféine) est conseillée. Elle permet de refaire le plein d'énergie au niveau musculaire grâce aux glucides, se réhydrater et remplacer les électrolytes (comme le sodium) perdus par la sueur. Vous devriez choisir des boissons sportives contenant 40 à 80g de glucides par litre (ex : Gatorade, Powerade). Prenez garde au Gatorade G2 qui ne contient pas de glucides, donc pas d'énergie disponible pour un entraînement qui dure plus d'une heure. Vous pouvez également faire votre boisson maison en mélangeant en partie égale un jus de fruits et de l'eau en y ajoutant une pincée de sel.

|        |               |
|--------|---------------|
| 500 ml | jus de fruits |
| 500 ml | eau           |
| 2.5ml  | sel           |

## 2<sup>e</sup> QUOI MANGER AVANT ET APRÈS

a) AVANT : Faire des tests sur votre tolérance aux aliments durant les entraînements. Certaines personnes tolèrent bien un repas solide avant un entraînement et d'autres opteront pour des aliments liquides (purée de fruits, yogourt à boire, smoothie, etc). Le secret est de choisir des aliments qui contiennent des glucides comme dans les fruits, les produits céréaliers, le lait et le yogourt.

Exemple : un bol de céréale avec du lait et un fruit  
Un sandwich au jambon avec un jus de fruits et un yogourt  
Un spaghetti avec un verre de lait

b) APRÈS : Dans les 30 minutes après votre entraînement vos muscles sont réceptifs à refaire leur réserve d'énergie et à réparer les tissus endommagés. Vous devriez continuer à vous hydrater, manger une collation contenant des glucides (réserve d'énergie) et environ 7g de protéines (pour réparer les muscles endommagés).

Exemple de collations après l'entraînement :

Lait frappé (smoothie)  
Lait au chocolat  
Yogourt Grecque  
Barre tendre ou céréale avec lait  
Fruit et fromage

Si vous pratiquez des activités physiques prolongées (plus d'une heure) et d'effort soutenue (ex : course à pied 21km) vous devez consommer des glucides pour couvrir une quantité de 1g de glucides par kilogramme de poids corporel par heure d'activité. Votre boisson pour sportif peut suffire, mais si vos besoins ne sont pas tous comblés vous devrez peut-être consommer des gels, purée de fruit, capsule de dextrose. Demandez l'avis d'une nutritionniste pour vous guider.

Pour en savoir davantage sur l'alimentation sportive vous pouvez contacter une diététiste/nutritionniste de votre région ou consulter une des références suivantes :

Livre : La nutrition sportive, Murielle Ledoux dt.p, Nathalie Lacombe dt.p, Geneviève St-Martin, dt.p

Site internet : [www.extenso.ca](http://www.extenso.ca), [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca), [www.plaisirlaitiers.ca](http://www.plaisirlaitiers.ca)

Éliane Beaudet, nutritionniste  
Centre de santé de Uashat mak Mani-utenam  
418-968-4595 poste 2233