



Messagerie Harmonie Santé

Services professionnels en nutrition

Trucs pour les sportifs en vue d'un tournoi

Les grandes recommandations concernant l'alimentation pour les sportifs sont les mêmes que pour la population sédentaire. Toutefois, la portion et le choix des aliments varieront en fonction du temps qu'il reste entre le repas et l'activité. Les principes de base sont qu'il faut prévoir suffisamment de temps pour la digestion du repas avant d'entreprendre l'exercice physique, s'assurer d'avoir des collations nutritives à portée de la main et ne jamais oublier de bien s'hydrater avant la pratique sportive, car la déshydratation peut occasionner des maux de tête ou des étourdissements. Afin de mettre toutes les chances de votre côté, il est important de respecter, autant que possible, les conseils suivants :

- **En tout temps** : Il est important d'être à l'écoute de ses signaux de faim et de satiété. Cela signifie que lorsque vous avez faim, prenez le temps de manger des aliments nutritifs tout en appliquant les conseils qui suivent. Ainsi, cela vous permettra d'avoir suffisamment d'énergie pour accomplir votre activité physique.
- **Avant une activité physique**: Prendre le repas au moins 2 ½ à 3 heures avant l'activité physique. Choisir des aliments connus, faciles à digérer et à votre goût. Vous serez plus en mesure d'éviter les ballonnements et un certain inconfort pendant votre exercice. Privilégier les féculents tels que ; pâtes alimentaires, riz et pain, car ces aliments fournissent rapidement beaucoup d'énergie et se digèrent facilement. Sachez qu'il est préférable de prendre des portions raisonnables et de compléter avec des collations au besoin. Éviter l'alcool, le café, les aliments gras (friture, charcuteries, fast-food, croustilles, sauces, etc.), sucrés (boisson gazeuse, chocolat, pâtisseries, bonbons, desserts sucrés, etc.), gazogènes (légumineuses et choux) et épicés.
- **1 ½ à 2 heures avant** : Prendre une collation incluant une source de protéines (produits laitiers, noix, œuf, viande et légumineuses). Il est très pratique de préparer à l'avance des collations nutritives et de les avoir sur soi ou près de l'endroit où l'activité est pratiquée. Voici donc des exemples de collations nutritives faciles à transporter :
 - ✓ Un morceau de fromage avec des craquelins
 - ✓ Un lait Grand Pré en boîte (3 saveurs disponibles) avec des biscuits secs
 - ✓ Une poignée de noix et un jus de fruit en boîte
- **1 heure avant** : Prendre une collation légère : 1 fruit ou 1 produit laitier ou 1 féculent (petit muffin, barre granola santé, céréales non sucrées). Toujours bien s'hydrater ½ heure et plus avant l'activité physique.
- **Pendant** : Il n'est pas nécessaire de manger si vous faites une activité de courte durée. Toutefois, pour une activité plus longue (randonnée, cyclisme, marathon, tournois d'hockey), il est important de prendre des collations à l'occasion (noix, petit muffin, fruits frais ou séchés, jus, fromage, etc.). N'oubliez pas de bien vous hydrater. Surtout, n'attendez pas d'avoir soif pour boire ! Vous pouvez même utiliser des boissons énergétiques (Gatorade, Powerade et All sport) pour vous hydrater avant et pendant la pratique d'une l'activité physique d'endurance (plus de 60 minutes). Ces boissons contiennent un peu d'énergie, fournissant du carburant pour

les muscles et contiennent aussi des sels minéraux comme le sodium et le potassium pour compenser les pertes dans les sueurs. Vous pouvez même faire votre propre boisson énergétique maison à l'aide de la recette suivante :

Boisson énergétique de type Gatorade MAISON

250 ml (1 tasse)	Jus d'orange frais, non sucré
350 ml (1 1/3 tasse)	Eau
15 ml (1 c. à table)	Sucre
1 pincée	Sel (facultatif)

Source : Centre de référence sur la nutrition humaine EXTENSO

Sachez aussi qu'on ne doit pas remplacer les boissons énergétiques par des jus de fruits, car ils contiennent trop de sucre et pourraient entraîner des malaises digestifs pendant l'activité. Il est donc préférable de consommer les jus après l'effort physique. Aussi, il est important de ne pas confondre les boissons énergétiques avec les boissons stimulantes vendues dans les dépanneurs. Les boissons stimulantes contiennent de la caféine, ce qui n'est pas recommandé de prendre lors de la pratique d'une activité sportive.

Après : Manger selon votre horaire habituel après une activité régulière. Boire suffisamment de liquide afin de reprendre la quantité d'eau perdue. Finalement, choisissez des féculents afin de refaire vos réserves d'énergie et des aliments riches en protéines pour favoriser la régénération des cellules de vos muscles. Laisser tomber les aliments riches en gras (fast-food, friture, charcuteries, sauces, etc.) car ils sont beaucoup plus long à digérer et mauvais pour la santé. Voici quelques exemples de repas nutritifs :

- ✓ Une assiette de spaghetti sauce à la viande
- ✓ Une viande maigre (poulet, bœuf, poisson) accompagnée de riz et légumes
- ✓ Un sandwich (jambon, dinde, poulet, thon ou œuf + fromage), des légumes et un yogourt, si vous êtes un peu plus pressé !

En voyage durant 3 jours, le déséquilibre alimentaire peut survenir. Sachez que l'équilibre des repas peut se faire en choisissant des produits sains au restaurant: hamburger, jus de fruits, lait, lait glacé, salade de fruits.

NOs jeunes sportifs peuvent avoir en tout temps: lait Grand pré (se conserve bien), noix, fruits séchés, barres granola, fruits frais, jus de fruits, etc. Avec ces petites réserves de collations santé, le sportif peut manger en fonction de sa faim et aussi de sa soif !

Vous avez maintenant en main tous les outils pour avoir le maximum d'énergie pour la pratique de votre activité préférée. Amusez-vous bien durant votre tournoi!

Marise Charron, nutritionniste/diététiste, membre du Groupe Harmonie Santé 450-4641218 www.harmoniesante.com

Québec, Canada
1 877 HARMONIE
514-990-7128