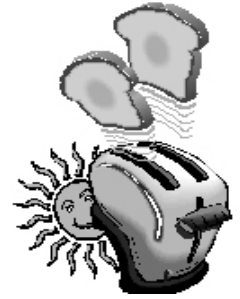


## LE REPAS D'UN JEUNE JOUEUR DE HOCKEY

Par: Stéphane Roy, nutritionniste, M.Sc.

Les jeunes adolescents comme les adultes en santé doivent, en prévision d'une activité plus ou moins longue pratiquée à une intensité modérée à élevée, prendre des petites collations faciles à digérer dans l'heure précédant l'activité (la plupart du temps un fruit convient bien ou encore un yogourt). Il est aussi important de boire une bonne quantité d'eau, afin d'assurer une excellente hydratation avant l'activité. Le dernier repas principal devrait être pris au moins deux heures (pour un repas léger) à trois heures (pour un repas plus imposant) avant le début de l'activité physique. Ce repas doit être faible en gras mais riche en glucides, afin de faciliter la digestion et d'emmagasiner de l'énergie qui sera facilement utilisable par l'organisme dans les heures qui suivront. Les aliments riches en glucides sont les pâtes alimentaires, le riz, les pommes de terre, les légumineuses, les différents types de pains, céréales froides et chaudes, les bagels, muffins (attention au gras!), les fruits comme la banane, l'ananas, les raisins, les dattes, les abricots et les fruits secs. Si l'activité dure plus de deux heures, il serait important de se ressourcer en glucides en prenant des fruits ou des barres tendres pendant les périodes de repos et d'assurer un apport adéquat en électrolytes (potassium, sodium), qu'on retrouve dans les boissons sportives.



---

## SPORT, COMPÉTITION ET ALIMENTATION

Par: Micheline Poliquin, diététiste

### Enfants: 8 à 12 ans

Nombreux sont les jeunes qui font partie d'une équipe de hockey, ou qui pratiquent un sport de façon intensive en vue de participer à des compétitions. L'entraînement soutenu et rigoureux, la compétition, l'effort de concentration entraînent une dépense énergétique importante. Une hydratation et une alimentation adéquate sont donc indispensables pour aider le (la) jeune athlète à conserver sa bonne forme en tout temps et à améliorer sa performance.

#### Quoi boire?

L'enfant, comme l'adulte, se déshydrate lors d'un exercice prolongé. S'il ne boit pas suffisamment, la quantité d'eau contenue dans son corps devient inférieure à la normale. Cet état d'hypohydratation entraîne une augmentation de la température corporelle qui est plus rapide chez l'enfant que chez l'adulte et cela peut mener à des malaises tels l'épuisement ou le coup de chaleur. Il est par conséquent essentiel de l'inciter à boire selon et au-delà de sa soif.

De l'eau, du bouillon, du jus, de la tisane peuvent être bus jusqu'à environ trente (30) minutes avant l'activité physique. Éviter les boissons contenant de la caféine telles que café, thé, cola, cacao: elles possèdent un effet déshydratant et peuvent provoquer de la diarrhée.

Pendant toute la durée de l'activité, prendre des liquides à raison de 60 à 120 ml (1/4 à 1/2 tasse) à intervalles réguliers (10 à 15 minutes). Cette façon de faire contribue à éviter un gonflement excessif de l'estomac, à diminuer le risque de fatigue prématurée et à maintenir la performance. Privilégier des boissons froides, non glacées, légèrement sucrées si la durée excède une heure. Dans ce dernier cas, diluer une partie de jus ou de boissons aux fruits commerciales ou de boissons gazeuses avec deux parties d'eau. On encore, préparer sa potion magique selon la recette suivante:

900 ml (3 2/3 tasses) d'eau  
75 ml (1/3 tasse) de jus  
75 ml (1/3 tasse) de sucre  
1 ml (1/4 c. à thé) de sel

L'enfant doit continuer de boire beaucoup d'eau après l'activité physique afin de se réhydrater. De plus, un petit verre de jus de tomate ou de légumes l'aidera à refaire le plein d'électrolytes (en particulier sodium et potassium) si l'exercice s'est prolongé au-delà d'une heure et s'il a eu très chaud.

### **Quoi manger?**

Il n'existe pas de recette miracle. Les préférences alimentaires, des facteurs psychologiques, la réponse digestive au stress influenceront les choix effectués. Cependant, pour bien commencer et surtout pour atteindre le fil d'arrivée, quelques principes alimentaires sont à retenir:

- Choisir des aliments familiers susceptibles, aux yeux du (de la) jeune sportif(ve), de lui permettre de gagner.
- Manger en quantité suffisante pour éviter faim et faiblesse durant l'événement.
- Éviter les aliments très élevés en gras (viandes grasses, bacon, saucisse, charcuterie, frites, croustilles, sauces grasses, etc.): ils sont longs à digérer et peuvent diminuer la performance.
- Consommer selon la tolérance des aliments riches en fibres (pains, biscuits, céréales à grains entiers, fruits et légumes crus, fruits séchés tels pruneaux, etc.): ils stimulent le travail intestinal et favorisent l'élimination.
- S'abstenir de consommer, ou consommer prudemment, les aliments fermentescibles et gazogènes (brocoli, chou, maïs, navet, oignon, légumineuses, etc.): ils stimulent le travail intestinal et favorisent l'élimination.
- Éviter ou limiter les aliments riches en sucres concentrés dans l'heure précédant l'activité (sirops, miel, bonbons, boissons gazeuses, boissons aux fruits): consommés en trop grande quantité, ils peuvent occasionner crampes et diarrhée. De plus, leur effet hyper et hypoglycémiant peut causer étourdissements et faiblesse, et nuire à la performance. Quant aux beignes, tartes, gâteaux, pâtisseries, chocolat, leur contenu également élevé en gras milite en faveur de l'abstention.
- Opter pour des aliments qui se digèrent vite et bien: jus de fruits, biscuits, céréales, fromage, fruits séchés ou en conserve. Ils peuvent être absorbés en petites quantités 30 à 45 minutes avant l'activité.
- Les repas complets doivent être ingérés 2 à 3 heures avant le début de l'exercice. Prendre de petites portions et réserver une plus grande place aux aliments qui sont une bonne source de glucides (pâtes alimentaires, riz, pain, légumes et fruits, lait, dessert au lait.
- Boire un grand verre de jus de fruits 15 à 30 minutes après l'activité et inclure plusieurs aliments riches en glucides dans les collations et repas suivants. Cela est très important pour refaire le plein d'énergie et reconstituer les réserves du glycogène (forme sous laquelle est emmagasiné le sucre dans le foie et les muscles).

### **Produits céréaliers**

- Pain, pita, bagel, muffin anglais, crêpes, gaufres, etc.: tartiner avec un peu de beurre ou de margarine.
- Céréales à déjeuner (bouchées d'avoine, bouchées de blé, Cheerios, flocons de maïs, riz soufflé, etc.)
- oCraquelins, galettes de riz, toast melba, etc.
- Nouilles, pâtes alimentaires: nature, sauce aux légumes
- Riz: vapeur, nature
- Biscuits à l'avoine, biscuits secs, barres santé, muffins

### **Légumes et fruits**

#### **Légumes:**

- frais, surgelés, en conserve: vapeur, bouillis, au four

- en salade: attention à la vinaigrette
- soupes et potages: faibles en gras
- jus de tomate ou de légumes

**Fruits:**

- frais, surgelés, en conserve sans sucre ajouté
- séchés (abricots, raisins, pommes, dattes, etc.)
- jus 100 % pur, sans sucre ajouté

**Produits laitiers**

- Lait, yogourt nature, aux fruits
- Fromage: avec modération
- Dessert au lait: pouding au riz, tapioca, blanc-manger, flan, etc.
- Dessert au fromage frais (Passion, Caresse, etc.)

**Viandes et substituts**

- Viandes, poissons, volaille: viandes et poissons maigres grillés, rôtis, au four, au barbecue, pochés. Enlever le gras visible. Enlever la peau du poulet. Petites portions.
- Viandes froides: dinde, poulet, bœuf maigre, jambon maigre
- Œufs: pochés, à la coque, non frits
- Légumineuses: selon tolérance
- Tofu

**À ne pas oublier: boire beaucoup d'eau**

---

---

Robert Potvin  
Conseiller technique  
Hockey Mineur de Chambly