

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 baguette avec confiture, beurre d'arachide, jus et yogourt
- Gruau ou céréales, lait, raisins secs et jus
- Crêpes avec un peu de sirop ou de tartinaie, 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.

