Bien s’alimenter! Pour performer!

Réchauffement : Voici **2 questions** afin de te réchauffer un peu…

D’où provient ton énergie?

**GLUCIDES**

**Sources:**

Pâtes alimentaires, riz, pain, muffin nutritif, bagel, galette nutritive, céréales, couscous, quinoa, fruits, produits laitiers.

**Rôles:**

* Meilleure source d’énergie pour le corps
* Énergie rapidement disponible
* Important pour la concentration

**PROTÉINES**

**Sources:**

Bœuf, porc, veau, volaille, poisson et fruits de mer, œufs, légumineuses, tofu, produits laitiers.

**Rôles:**

* Important dans le développement et la réparation des muscles
* Important pour la croissance
* Préviennent les baisses d’énergie et les fringales prématurées

**LIPIDES**

**Sources:**

Matières grasses (beurre, margarine, huile, etc.), viande et substituts, produits laitiers.

**Rôles:**

* Réserve d’énergie
* Transport de certaines vitamines

Les **3 erreurs** alimentaires les plus fréquentes:

1. Absence du déjeuner

* Manque d’énergie et de motivation
* Fringale / hypoglycémie en cours de journée
* Compensation alimentaire inévitable

2. **Diner** ou **souper** trop riche en calories

* Non-utilisation et stockage
* Somnolence pendant l’entraînement
* Sommeil perturbé

3. Sauter le **repas du midi** volontairement ou non

* Grignotage
* Besoins non couverts
* Carences



**BAISSE DE VOTRE BIEN-ETRE ET DE VOS PERFORMANCES**

**Quoi** manger avant, pendant et après l’entrainement ou lors

de la compétition **3** ou **4** heures avant l’activité = un repas complet

Prendre un repas **complet et équilibré 3 à 4 heures avant la compétition**, c’est-à-dire :

* un repas **riche en glucides** (ex. : des pâtes, du riz ou des céréales);
* une portion modérée de protéine (ex. : du poulet, du thon ou des blancs d’œufs);
* une portion pauvre ou inexistante de matières grasses
* poulet, riz, haricots verts, kiwi, lait
* œufs, fromage cottage, rôties de pain à grains entiers, salade de fruits, lait
* rôties à grains entiers, beurre d'arachides, banane, lait
* *spaghetti sauce à la viande, salade de laitue, galette avoine/pomme maison, lait*
* *bagel au Thon, jus de légumes, tapioca à l'orange, lait*
* *sandwich à grains entiers jambon/fromage, crudités, fruits, lait*
* *filet de truite, couscous, brocoli, brochette fruits/yogourt, lait*
* *pizza aux légumes, salade de laitue, muffin aux bleuets, lait*

**Déconseillé: Friture, panure, charcuteries, creton, bacon, saucisse, pâtisseries, croissants…**

Il est conseillé de prendre une collation 1 à 2 heures avant l’entraînement, celle-ci doit :

* être modérée;
* être **riche en glucide** (ex. : un muffin, des fruits);
* contenir **peu de protéines** ( ex. : yogourt) et faible en gras
* *Céréales froides, lait,* banane
* *Soupe, fromage, craquelins*
* *Yogourt, fruits frais, biscuits au gruau maison ou muffin*
* *Craquelins, fromage, raisins*
* *Pomme, fromage, barres de céréales santé*

**Commencer à s’hydrater!**

**30** minutesà **1** heure **avant** l’activité = Collation

* ***Yogourt****, yogourt à boire*
* ***Minigo, Danone****, ou autres produits du genre*
* ***Boisson lactée*** *ex. smoothies*
* **Pouding** - différentes saveurs : caramel, chocolat, vanille
* **Barre de céréales** (Nutri-Grain, Quaker Chewy, Rice Krispies Granola, Special K, Nature Valley)
* **Craquelins** - Biscuits soda, de blé concassé, galettes de riz, mini-bâtonnets
* **Fruits** - Barre, purée, bouchées, etc.

Une bonne **hydratation** est essentielle pour:

* prévenir les blessures,
* la fatigue,
* les crampes,
* l'hyperthermie,
* les troubles digestifs et une diminution de la performance.

**Références**

*nutripauquet.be/.../091118\_POUR\_UNE\_ALIMENTATION\_SAINE\_PAQUET*

*Mangez bien et soyez actif chaque jour! L’alimentation du sportif, Centre de santé et de services sociaux des Etchemins.*

*Documentation préparée et présentée par :*

**Avrile Gagné Dt.P.,**

**Nutritionniste**

Septembre 2014