



## L'ALIMENTATION DU SPORTIF (2 pages)

Par Jacinthe Hovington, M.Sc., consultante en promotion de la santé

### Pourquoi bien manger ?

Bien manger permet d'éviter les petits creux ou le trop plein durant le sport et de fournir aux muscles toute l'énergie dont ils ont besoin.

Bien manger pour mieux performer

### VOICI 3 TRUCS À SAVOIR :

#### 1. Adapter ton menu selon le délai entre ton repas et ton sport (Tu choisiras l'une OU l'autre de ces options) :

- Si c'est 3 à 4 heures avant : prends un repas complet
  - Si c'est 2 heures avant : prends un repas léger
  - Si c'est une 1 heure avant : prends une collation
- ↳ Ainsi, ça laisse du temps pour ta digestion et pendant ton sport, ton énergie sera dirigée vers le travail de tes muscles plutôt que celui de ton système digestif !

#### 2. Choisir les bons aliments avant ton sport

- ↳ Les glucides fournissent le carburant (glucose) nécessaire au travail de tes muscles durant l'effort ;
- ↳ Les protéines fournissent aussi de l'énergie mais plus à long terme, et comme notre alimentation en contient déjà pas mal, pas besoin d'en prévoir plus. Juste avant un sport, elles pourraient nuire à ta performance ;
- ↳ Les matières grasses sont difficiles à digérer et sont à éviter avant le sport.

#### 3. Refaire le plein d'énergie après le sport

- ↳ Prendre une collation riche en glucides et en protéines 30 minutes après ton sport pour bien récupérer.

**Note :** Une saine alimentation au quotidien entraîne aussi de meilleures performances sportives !

- Manger **chaque jour** des fruits et des légumes, des produits laitiers, des produits céréaliers et de la viande, fournit à ton corps tous les nutriments dont il a besoin pour travailler efficacement et se faire de bonnes réserves.
- Les autres produits du genre « malbouffe » (frites, hot-dog, pogo, etc.) et de type *FastFood* (Mc Donald, Subway, Burger King, etc.) peuvent être consommés à **l'occasion**, mais **surtout pas avant** un sport !



## Résumé de l'alimentation du sportif:

Quand ?	Quoi manger ?	Exemples d'aliments
3-4 heures avant	Repas complet : Glucides, protéines	Poulet, poisson, fromages, fruits, légumes, riz, pâtes alimentaires, œufs, sandwichs, pizza aux légumes, etc.
2 heures avant	Repas léger : Glucides, protéines, liquides	Fromage, muffins santé, craquelins, céréales, yogourt, fruits, etc. (Voir fiche Hydratation).
1 heure avant	Collation : Glucides, liquides	Yogourt, Yogourt à boire, fruits, légumes, etc.
Dans les 30 minutes suivant le sport	Collation : Glucides, protéines et liquides	Muffin santé, yogourt, fruit, fromage , etc. (Voir fiche Hydratation).

### À savoir !

#### ➤ Certains aliments sont à éviter:

- Les aliments gras, afin de prévenir les inconforts dus à la digestion durant le sport (Ex : charcuteries, fritures, panures, pâtisseries, bacon, *Fastfood*, etc.)
- Les sucreries, car elles causeraient une baisse d'énergie durant le sport... quand il y a beaucoup de sucre dans ton corps, celui-ci l'utilise rapidement et il n'en reste plus assez pour fournir l'énergie à tes muscles pour toute la durée de ton activité. Résultat : panne d'énergie !
- Les nouveaux aliments, pour éviter de mauvaises surprises (Ex : intolérance)
- Les suppléments alimentaires, car ils peuvent nuire à ta performance et s'avérer dangereux.

Des aliments pas  
conseillés pour le  
sport

### Sources de références :

- <http://www.extenso.org/nutrition/sportifs.php>
- <http://fr.fifa.com/aboutfifa/footballdevelopment/medical/playershealth/food/energy.html>
- [http://www.csssetchemins.qc.ca/medias/fr/uploads/feuillelet\\_alimentation\\_sportif\\_1.pdf](http://www.csssetchemins.qc.ca/medias/fr/uploads/feuillelet_alimentation_sportif_1.pdf)
- <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

Note : Ce document a été rédigé en toute bonne foi et ne diminue en rien la responsabilité du lecteur et de l'utilisateur des conseils contenus de ce document d'être vigilant aux situations d'allergie ou d'intolérance, alimentaire ou autre. En cas de doute, il est fortement recommandé de consulter une ressource médicale compétente.