



# D'OÙ PROVIENT L'ÉNERGIE

Le corps reçoit son énergie des aliments sous forme de glucides, de protéines et de lipides.



## GLUCIDES

### SOURCES :

Pâtes alimentaires, riz, pain, bagel, muffin santé et galette santé maison, couscous, craquelins, céréales, fruits et légumes, produits laitiers.

### RÔLES :

- Offrent les meilleures sources d'énergie pour l'organisme (carburant #1)
- Offrent de l'énergie
- Constituent une réserve d'énergie (glycogène)
- Sont importants pour la concentration

La veille et le jour d'une activité physique de plus d'une heure ou de haute intensité, la moitié de l'apport calorique devrait provenir d'aliments à teneur élevée en glucides. Contrairement à certaines croyances populaires, il faut éviter avant et pendant une activité physique intense les sucres simples ou rapides (bonbons, gâteau, chocolat, jus de fruits, sirop d'érable, miel, etc.). Ils fournissent de l'énergie de très courte durée, déstabilisent le taux de glucose sanguin et peuvent entraîner de fortes baisses d'énergie (hypoglycémie).



## PROTÉINES

### SOURCES :

Viande maigre (boeuf, porc, veau : haché, en tranches, en cubes), volaille, poisson et fruits de mer (non frits ni panés), œufs, légumineuses, tofu, produits laitiers.

### RÔLES :

- Sont importantes dans le développement et la réparation des muscles
- Sont importantes pour la croissance
- Sont importantes dans le fonctionnement du système immunitaire
- Maintiennent l'énergie sur une longue période
- Préviennent les baisses d'énergie et les fringales prématurées



## LIPIDES

### SOURCES :

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

### RÔLES :

- Constituent une réserve d'énergie (tissu adipeux)
- Servent au transport de certaines vitamines

Limiter leur consommation avant l'activité physique car ils exigent une digestion laborieuse qui ne fait pas bon ménage avec l'effort intense qui sera requis.

# L'ALIMENTATION AVANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le choix des aliments dépend du temps disponible entre le repas et l'activité physique.

## 3 OU 4 HEURES AVANT L'ACTIVITÉ = UN REPAS COMPLET

- Poulet, riz, haricots verts, kiwi, lait
- Œufs, fromage cottage, rôties 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 maison à l'avoine et aux pommes, lait
- Bagel au thon, jus de légumes, tapioca à l'orange, lait
- Sandwich à grains entiers au jambon et au fromage, crudités, fruits, lait
- Filet de fruité, couscous, brocoli, brochette de fruits, yogourt, lait
- Pizza aux légumes, salade de laitue, muffin aux bleuets, lait

Déconseillé : friture, panure, charcuterie, creton, bacon, saucisse, pâtisserie, boisson gazeuse.

OU

## 2 HEURES AVANT L'ACTIVITÉ = UN REPAS LÉGER

- Céréales, lait, banane
- Soupe, fromage, craquelins
- Yogourt, fruits frais, biscuits maison au gruau
- Craquelins, fromage, raisins
- Muffin santé, yogourt, fruit
- Pomme, fromage, barre de céréales santé

Commencer à s'hydrater

OU

## 1 HEURE AVANT L'ACTIVITÉ = UNE COLLATION

- Yogourt à boire
- Yogourt
- Fromage frais aromatisé
- Boisson lactée (smoothie)

Continuer de s'hydrater

NOTE : Si un repas complet a été pris, il est possible de devoir prendre une collation 1 heure avant pour soutenir l'énergie tout au long de l'activité physique.

## JUSTE AVANT L'ACTIVITÉ

Éviter tout simplement de manger, mais prendre quelques gorgées d'eau.

# L'ALIMENTATION APRÈS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

C'est dans les 30 minutes qui suivent la fin de l'activité physique que le corps est le plus réceptif à l'apport alimentaire pour refaire ses réserves d'énergie et réparer les muscles endommagés.

À l'intérieur de ce 30 minutes, il est important de prendre une collation pour favoriser une récupération optimale et ainsi maximiser le potentiel du sportif.

Voici les 3 points à retenir pour le choix de collation après l'activité physique :

- Grande quantité de liquide : pour réhydrater le corps
- Bonne quantité de glucides : pour refaire les réserves d'énergie
- Quantité modérée de protéines : pour aider à la réparation des muscles endommagés

## EXEMPLES DE COLLATIONS APRÈS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :

- Boisson lactée (smoothie)
- Lait au chocolat
- Lait aromatisé (UHT) (pratique parce qu'il se conserve à la température de la pièce : toujours en avoir un à portée de la main à la fin de l'activité physique)
- Yogourt à boire
- Yogourt
- Barre tendre et lait
- Muffin et lait
- Boisson de soya
- Jus et fromage



Ne pas oublier de continuer à s'hydrater.



# L'HYDRATATION

Il est essentiel de boire avant, pendant et après l'activité physique.

## POURQUOI S'HYDRATER ?

- L'hydratation permet le transport des vitamines, des minéraux et de l'énergie
- L'hydratation maintient la température normale du corps (élimine la chaleur produite par l'effort)
- L'hydratation aide à l'élimination des déchets
- L'hydratation aide à prévenir l'épuisement prématuré de l'organisme durant l'activité physique (la perte en eau diminue la performance sportive)
- Un muscle bien hydraté travaille mieux, risque moins d'être blessé et récupère mieux

## QUOI BOIRE ?

- Penser aux liquides suivants : soupe, lait, jus de fruits ou de légumes, boisson lactée (smoothie), etc.
- Pendant les activités physiques de moins d'une heure, le meilleur liquide est l'eau
- Les boissons pour sportifs sont utiles lors d'activité physique de plus d'une heure ou de haute intensité (c'est-à-dire transpiration abondante ou essoufflement modéré)

## QUAND BOIRE ?

- 2 heures avant l'activité physique :  
Boire 1 à 2 verres de liquide.
- Pendant l'activité physique :  
Boire fréquemment, par exemple 2 à 3 gorgées à l'arrivée au banc.
- Après l'activité physique :  
Continuer de boire pour remplacer le liquide perdu. Ne pas attendre d'avoir soif (la soif étant un signe de déshydratation). Ne pas oublier la boisson de récupération : lait aromatisé (vanille, chocolat, fraise, etc.), boisson lactée (smoothie) ou yogourt à boire. Elle réunit tous les éléments (liquide, glucides, protéines) pour aider le corps à bien récupérer.

Une collaboration de :



Municipalité de  
**Lac-Etchemin**

Centre de santé et de services sociaux  
des Etchemins



Agence de la santé  
et des services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches

Québec 



0.5.30  
COMBINAISON PRÉVENTION



Bien manger  
avec le  
**Guide alimentaire  
canadien**

**L'alimentation  
du Sportif**

**Mangez bien  
et soyez actif  
chaque jour !**

Imprimerie Appalaches inc. 418-383-5300