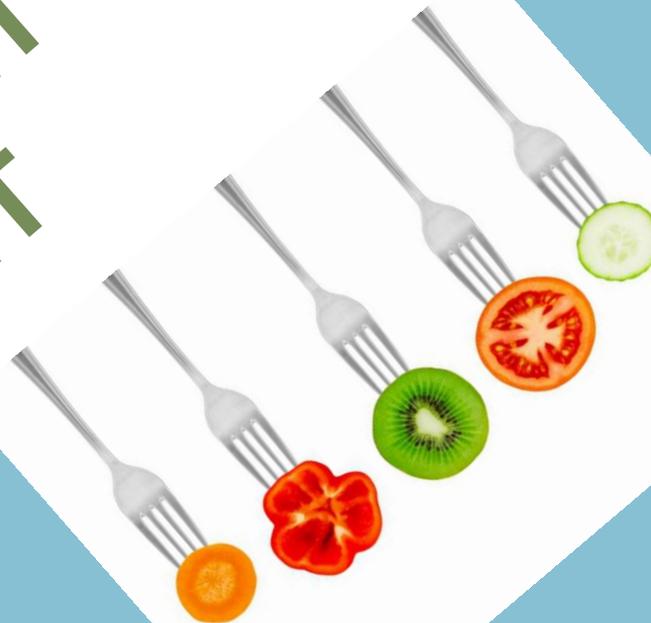


ALIMENTATION ET ENTRAÎNEMENT



CHRISTINE DESJARDINS

AGENTE DE PROMOTION ET DE PRÉVENTION EN SAINES
HABITUDES DE VIE

JANVIER 2017

PLAN DE PRÉSENTATION

- **Besoins nutritionnels**
- **Source d'énergie**
- **Fonction des nutriments**
- **Repas**
- **Collations**
- **Hydratation**
- **Scénarios de repas en fonction des entraînements**
- **En voyage**
- **Conclusion**



BESOINS NUTRITIONNELS

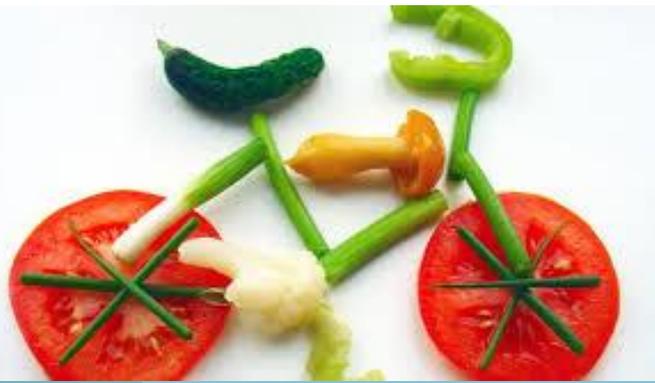
- **Variet selon:**
 - **Sexe**
 - **Âge**
 - **Poids**
 - **Taille**
 - **Niveau d'activité**

SOURCE D'ÉNERGIE?

Glucides

Lipides

Protéines



LES GLUCIDES (HYDRATES DE CARBONE)

Produits céréaliers

- Pâtes alimentaires
- Riz
- Couscous
- Pain
- Quinoa
- Pain pita
- Bagel
- Céréales
- Muffin nutritif
- Barre de céréales

Lait et substituts

- Lait
- Lait aromatisé
- Boisson de soya
- Yogourt
- Yogourt à boire

Fruits

- Banane, pomme, orange, ...
- Jus de fruits pur à 100%
- Fruits séchés

Légumes

- Pomme de terre
- Maïs

Sucres

- Miel
- Sirop d'érable
- Sucre
- Cassonade
- Confiture de fruits
- Boisson pour sportifs



LES LIPIDES

- **Matières grasses :**
 - Margarine
 - Beurre
 - Huile
 - Etc.

- **Viandes et substituts**

- **Produits laitiers**



LES PROTÉINES

Viandes et substituts

- Viande rouge
- Volaille
- Poisson
- Fruits de mer
- Légumineuses
- Tofu
- Oeuf
- Noix et graines

Lait et substituts

- Lait
- Lait aromatisé
- Boisson de soya
- Fromage
- Yogourt
- Yogourt à boire



FONCTIONS DES NUTRIMENTS

Protéines



Glucides



Lipides



**Vitamines
Minéraux**



- **Construction, réparation,...**
 - Muscles, tissus, organes

- **Source d'énergie # 1**
 - Réserve d'énergie (glycogène)

- **Source d'énergie # 2**
 - Réserve (tissus adipeux)
- **Transport des vitamines**

- **Ne fournissent pas d'énergie**
- **Participent au bon fonctionnement du corps**

LES REPAS AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Avant un entraînement	Alimentation recommandée	Exemples
De 3 à 4 heures	<p>➤ Repas complet Fournissant des glucides et une quantité modérée de protéines et de lipides Attention : lipides, fibres, épices</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Poulet + riz + haricots verts + kiwi + lait➤ Spaghetti sauce à la viande + salade + pomme + lait➤ Bagel au thon + jus de légumes + orange + lait
De 1 à 2 heures	<p>➤ Repas léger Fournissant principalement des glucides, très peu de protéines, de lipides et de fibres</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Barre de céréales + fruit + eau➤ Muffin maison + eau➤ Yogourt + fruits + biscuit maison
Moins de 1 heure	<p>➤ Collation légère Composée de glucides</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ 2-3 abricots séchés + eau➤ Jus dilué avec de l'eau➤ Yogourt, yogourt à boire

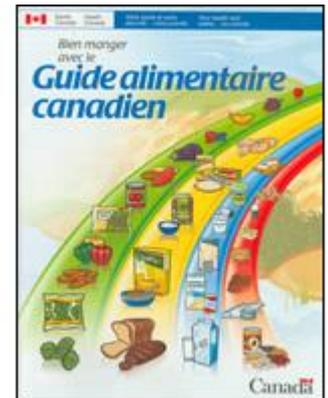
UN REPAS COMPLET

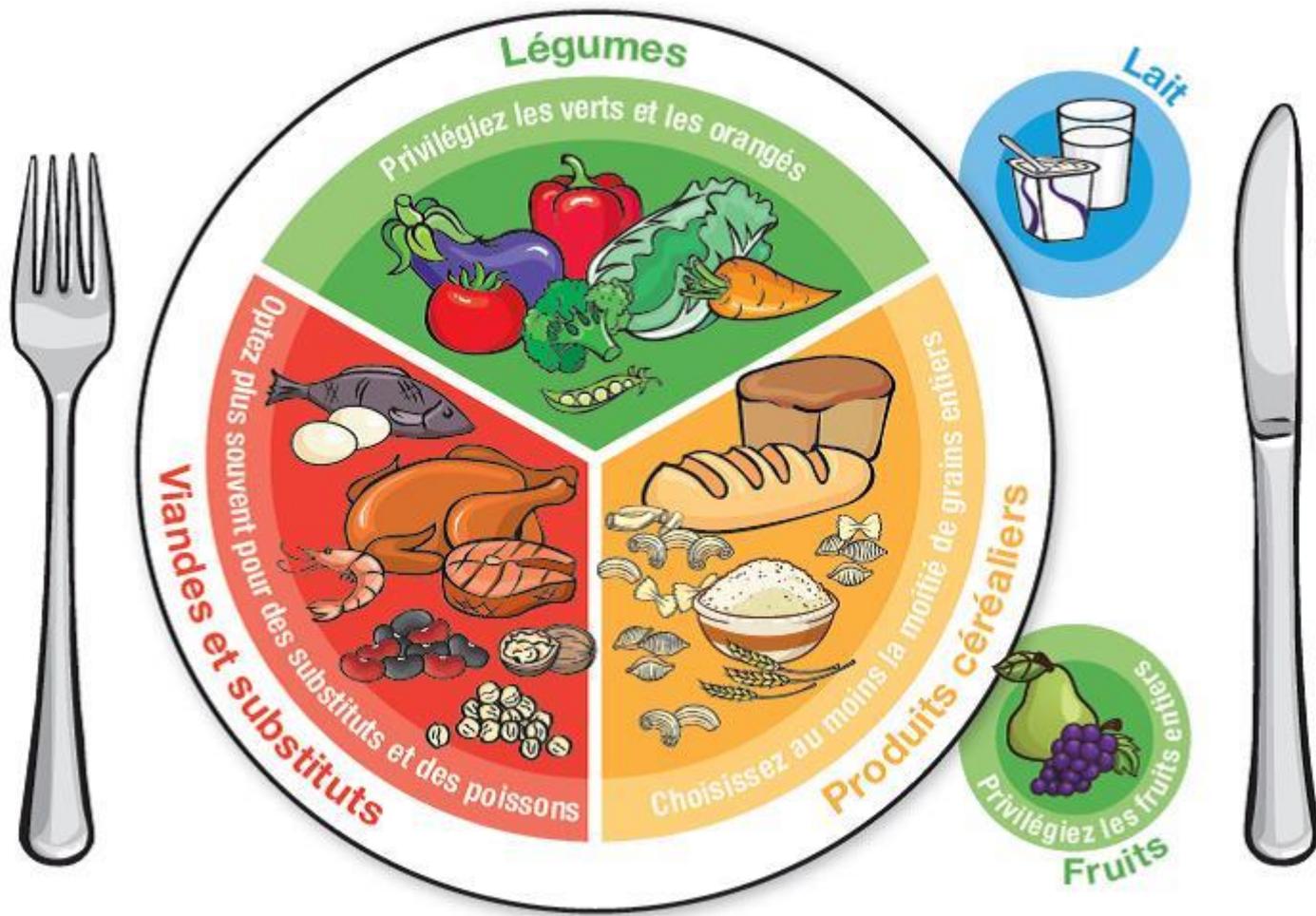
Déjeuner :

- Au moins un aliment provenant de 3 des 4 groupes du Guide alimentaire canadien

Dîner et souper :

- Au moins un aliment provenant des quatre groupes du Guide alimentaire canadien





Les collations



Avant l'entraînement

Avant un entraînement	Collations recommandées	Exemples
De 1 à 2 heures	<ul style="list-style-type: none">➤ Principalement des glucides➤ Très peu de protéines, matières grasses et fibres	<ul style="list-style-type: none">➤ Smoothie maison➤ Yogourt aromatisé + un fruit➤ Fruit ou jus de fruits + barre de céréales➤ Barre de céréales ou barre pour sportif + yogourt
Moins de 1 heure	<ul style="list-style-type: none">➤ Glucides uniquement	<ul style="list-style-type: none">➤ Fruit➤ Jus de fruits pur à 100%

Pendant l'entraînement

Si entraînement d'endurance d'intensité modérée à élevée, durant plus d'une heure

Glucides seulement

Exemples :

- **Boisson pour sportifs**
- **Jus de fruits dilué**
- **Gels énergétiques**
- **Jujubes**

Après l'entraînement

Pourquoi une collation post-entraînement?

- Remplacer les liquides et les électrolytes perdus via la sueur
- Refaire des réserves d'énergie (glycogène)
- Réparer les fibres musculaires qui ont été endommagées

Après l'entraînement (suite)

**Glucides et
protéines**

Exemples :

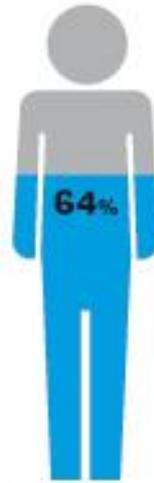
- **Lait au chocolat + barre de céréales**
- **Pomme + yogourt grec**
- **Raisins + fromage**
- **Muffin maison + yogourt**
- **Jus de fruits + barre de céréales + fromage**

L'hydratation

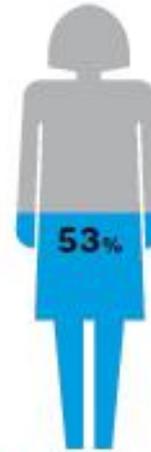


Composition du corps

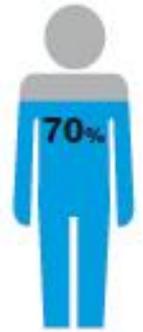
Le corps
d'un adulte
est
composé
d'environ
60 %
d'eau



● Homme
45l d'eau pour 70Kg



● Femme
30l d'eau pour 55Kg



● Jeune enfant
14l d'eau pour 20Kg

Les fonctions de l'eau dans le corps

Une bonne hydratation est essentielle pour prévenir :

- **Les blessures**
- **La fatigue**
- **L'hyperthermie**
- **Les troubles digestifs**
- **Une diminution de la performance**
- **Les crampes**

BESOINS EN EAU (sans entraînement)



Les femmes :

2,2 litres (environ 9 tasses) de liquide par jour



Les hommes :

3 litres (environ 12 tasses) de liquide par jour

➤ Après l'effort :

- À ce moment, le corps a besoin de refaire ses réserves en énergie, mais aussi en liquide
- Boit régulièrement de petites quantités de liquide jusqu'à ce que le besoin d'uriner soit fréquent

Ajouter tous les ingrédients à votre infuseur et réfrigérer 2 heures avant de servir

Agrumes et concombre

- ◆ 4 tranches de citron
- ◆ 2 tranches de lime
- ◆ 1 tranche d'orange
- ◆ 2 tranches de concombre



Concombre et herbes

- ◆ 4 tranches de concombre
- ◆ 2 tranches de citron
- ◆ 2 feuilles de menthe
- ◆ 3 feuilles de romarin



Concombre et melon

- ◆ 4 tranches de concombre
- ◆ 2 cubes de melon miel
- ◆ 2 cubes de cantaloup



Melon miel et lime

- ◆ 4 boules de melon miel
- ◆ 1 tranche de lime
- ◆ 1 feuille de menthe



Baies et herbes

- ◆ 12 bleuets frais, légèrement écrasés
- ◆ 3 feuilles de romarin



Citron et menthe ou citron et basilic

- ◆ 4 tranches de citron
- ◆ Feuilles de menthe ou de basilic



Citron et lavande

- ◆ 6 tranches de citron
- ◆ Lavande



Cannelle

- ◆ 2 bâtons de cannelle
- ◆ 2 feuilles de menthe



Gingembre

- ◆ 6 tranches de gingembre
- ◆ 5 feuilles de menthe



Fruits congelés

- ◆ 2 feuilles de menthe
- ◆ ¼ de tasse de pommes, raisins ou baies congelés



Orange et menthe

- ◆ 5 tranches d'orange
- ◆ 10 feuilles de menthe



Melon d'eau et basilic

- ◆ 8 cubes de melon d'eau
- ◆ 10 feuilles de basilic



Fruitée

- ◆ 1 morceau de pomme, poire, citron, orange, fraise, framboise
- ◆ 4 feuilles de menthe



Agrumes

- ◆ 2 tranches de citron
- ◆ 4 tranches de lime
- ◆ 1 tranche d'orange
- ◆ Feuilles de coriandre



DÉJEUNERS, DÎNERS ET SOUPERS EN FONCTION DES ENTRAÎNEMENTS

➤ Entraînement le matin :

- Scénario 1 : 6 h 00
- Scénario 2 : 9 h 00

➤ Entraînement en après-midi :

- Scénario 1 : 13 h 00
- Scénario 2 : 15 h 00

➤ Entraînement en soirée :

- Scénario 1 : 18 h 30

SCÉNARIO 1_(AM) : 6 h 00

Lever : 5 h 00

- **Déjeuner avant l'entraînement : 5 h 15**
 - **Composé essentiellement de glucides**

Exemples :

- **Fruit avec yogourt**
- **Muffins maison avec verre de jus**

- **Collation post-entraînement**
 - **Composée de glucides et de protéines**
 - **Complète le déjeuner**

Exemples :

- **Sandwich au beurre d'arachide**
- **Lait au chocolat**

SCÉNARIO 2 (AM): 9 h 00

Lever : 7 h 00

- **Déjeuner avant l'entraînement : 7 h 30**
 - **Complet, composé essentiellement de glucides, avec une petite quantité de protéine et de lipides**

Exemples :

- **Céréales, lait, fruit**
- **Crêpes, sirop d'érable, pomme, fromage**

SCÉNARIO 1 (PM) : 13 h 00

- **Déjeuner : 7 h 00**
- **Collation AM (optionnelle)**
- **Dîner avant l'entraînement : 11 h 00**
 - **Composé principalement de glucides, avec une petite source de protéines et peu de matières grasses**

Exemples :

- **Salade de pâtes, pois chiches, légumes, yogourt**
- **Couscous, poulet, fruits séchés, lait**

SCÉNARIO 2 (PM) : 15 h 00

- Déjeuner : 7 h 00
- Collation AM : 9 h 30
- Dîner avant l'entraînement : 12 h 00
 - Dîner normal composé principalement de glucides, avec au moins une source de protéines et des matières grasses

Exemples :

- Sauté de légumes au poulet, riz
- Wrap au poulet, légumes, fromage

SCÉNARIO 1 (SOIRÉE) : 18 h 30

- **Collation PM (optionnelle) : 15 h 00**
- **Souper : 16 h 30**
 - **Composé principalement de glucides, avec peu de protéines et de matières grasses**

Exemples :

- **Salade de riz légumes, vinaigrette légère**
- **Couscous, quelques morceaux de poulet, fruits séchés**

- **Collation après l'entraînement**
 - **Complète le repas du souper**

Exemples :

- **Craquelins, houmous, lait**
- **Lait frappé aux fruits**

EN VOYAGE



PLANIFICATION IMPORTANTE

- **Préparez une liste :**
 - **Collations/nourriture à apporter sur soi**
 - **Déterminer les repas à cuisiner**
 - **Apporter le nécessaire**
 - **Faire l'épicerie en fonction des repas**

- **Planifiez l'imprévu :**
 - **Parfois compétition ne débute pas à l'heure**

NOURRITURE À APPORTER SUR TOI

- **Barres de céréales, barres « fruit to go », barres énergétiques**
- **Boisson pour sportif en poudre**
- **Céréales à déjeuner, gruau instantané**
- **Riz, nouilles à cuisson instantanée**
- **Mélange de noix/fruits séchés**
- **Tartinades (beurre d'arachide, confitures,...)**
- **Substituts de repas (en poudre ou liquide)**
- **Poudre de lait écrémé**
- **Craquelins, galette de riz**

MANGER AU RESTO, ...

Site internet :

mangerenvoyage.com

CONSEILS POUR MODIFIER TES HABITUDES ALIMENTAIRES

- **Effectue des changements progressifs**
- **Mange plus de fruits et de légumes**
- **Essaye de nouvelles méthodes de cuisson et des assaisonnements variés**

CONSEILS POUR MODIFIER TES HABITUDES ALIMENTAIRES (suite)

- **Ne pas trop cuire tes légumes**
- **Prend le temps d'apprendre à apprécier de nouveaux aliments**
- **Les goûts évoluent avec le temps**



SOIS DISCIPLINÉ, MAIS...

- **Bien manger contribue à avoir plus d'énergie**
- **Les aliments moins nourrissants peuvent faire partie d'une saine alimentation lorsqu'on en mange occasionnellement et en quantité modérée**

**MANGER DOIT ÊTRE UNE SOURCE
DE PLAISIR!**

RÉFÉRENCES

- **Nutrition sportive, Stéphanie Côté et Philippe Grand, nutritionnistes, Dt.P., LES PUBLICATIONS MODUS VIVENDI INC., 2015**
- **Nutrition sport et performance, Marielle Ledoux, Nathalie Lacombe et Geneviève St-Martin, nutritionnistes, Dt.P., Vélo Québec Éditions, 2009**
- **L'alimentation du sportif, Agence de la santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches et Municipalité de Lac-Etchemin**
- **Guide pour bonifier l'offre alimentaire lors d'événements spéciaux et de fêtes populaires**



Merci!