

Les liquides et l'alimentation **APRÈS** l'entraînement ou la compétition



Après l'exercice, l'alimentation :

- donne de l'énergie et des nutriments permettant au corps de reconstituer des réserves;
- réhydrate en accélérant la récupération;
- fournit au corps des éléments pour le développement des muscles.

Objectifs :

- la consommation optimale de liquides et d'électrolytes;
- l'absorption de glucides pour maintenir le niveau de glycémie;
- la consommation de protéines pour réparer les dommages musculaires;
- l'absorption d'éléments nutritifs pour favoriser la bonne santé et avoir un bon système immunitaire.

Pourquoi?

- Pour remplacer les liquides perdus.
- Pour reconstituer des réserves d'énergie.
- Pour stimuler le système immunitaire.
- Pour améliorer la force et l'endurance à l'épreuve suivante.

Pour remplacer rapidement le glycogène, consommez du liquide et des aliments riches en glucides le plus tôt possible après l'exercice, soit de préférence dans les 30 minutes qui suivent. Les glucides consommés pendant les heures suivant l'exercice vont rapidement remplacer le glycogène dans les muscles. L'absorption de glucides immédiatement après l'exercice aide aussi le système immunitaire à récupérer plus vite.

APRÈS l'exercice :

- buvez 1,5 litre de liquide pour chaque kilo de poids corporel perdu;
- consommez des liquides et des aliments salés pour remplacer les électrolytes (sodium) et favoriser la rétention de liquide dans l'organisme;
- visez à absorber 1,5 g de glucides par kilogramme de poids corporel pendant les heures suivant l'exercice;

- choisissez des aliments dont l'indice glycémique* est élevé;
- mangez des aliments maigres contenant des protéines;
- évitez de sauter des repas; assurez-vous de prendre votre repas normal suivant (petit déjeuner, repas de midi ou souper) dans les 2 heures.

* Pour obtenir d'avantage d'informations sur l'indice glycémique des aliments, consultez la fiche de renseignements nutritionnels **Alimentation des athlètes qui s'entraînent : Les glucides – de bons aliments.**

La quantité d'aliments que vous consommez immédiatement après l'exercice varie selon le temps dont vous disposez entre la séance d'entraînement ou la compétition et le prochain repas ou la prochaine collation prévus.

Alimentation pour **RÉCUPÉRER** en fin de soirée :

Il n'est jamais trop tard pour prendre votre repas de récupération. Après une séance d'entraînement ou une compétition en soirée, prenez un repas à base de glucides comme des céréales avec du lait et un fruit ou un sandwich à la viande maigre et du jus.

CONVERSION : 250 ml = 1 tasse = 8 oz

APRÈS L'EXERCICE – Insistez sur les liquides, les glucides et les protéines

Après l'exercice, prenez immédiatement une collation, puis un repas équilibré dans les 2 heures qui suivent. Choisissez des aliments des quatre groupes alimentaires :

Légumes et fruits

Produits céréaliers

Lait et substituts

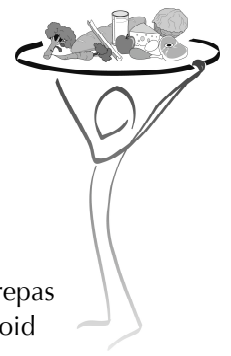
Viandes et substituts

SNAC Sport Nutrition Advisory Committee
Comité consultatif sur la nutrition sportive

Association canadienne des entraîneurs
613-235-5000 www.coach.ca



Les liquides et l'alimentation *APRÈS* l'entraînement ou la compétition



Page 2

Idées de repas – à la maison ou en déplacement :

Planifiez les aliments que vous emporterez ou renseignez-vous sur les possibilités d'acheter sur place une partie du repas ou le repas au complet.

- Jus de fruits, baguel (avec confiture) et yogourt
- Banane, jus et céréales chaudes ou froides avec du lait
- Jus et muffin anglais avec un œuf et du jambon
- Bâtonnets de carotte, fruit, sandwich ou sous-marin à la viande maigre, lait et biscuit à la farine d'avoine
- Soupe minestrone, jus de légumes, baguel et fromage
- Pomme de terre au four, chili et lait
- Compote de pommes, jus, pâtes alimentaires, sauce aux légumes et à la viande, et petit pain
- Burrito aux haricots avec des légumes, et lait au chocolat
- Fruit, pizza végétarienne et lait

Idées de collations : préparez les articles des collations pour les avoir sous la main. Certaines collations peuvent faire partie de votre prochain repas.

- Fruit, céréales ou barre de céréales et lait ou yogourt
- Jus de tomates ou de fruit et bretzels
- Baguel, beurre d'arachide, confiture et lait au chocolat
- Jus, yogourt et craquelins ou biscuits
- Légumes crus avec hoummos, et lait
- Jus de légumes, haricots en conserve et pita
- Yogourt fouetté aux fruits (fruit, lait, yogourt) et rôtie
- Fruit, barre pour sportifs et sportives ou barre énergétique, et lait au chocolat

Collations pour le sac à dos ou la voiture :

- Boîtes de jus de fruit ou coupes de fruits
- Fruits secs ou coupes de fruits en compote
- Céréales sèches
- Barres de céréales, énergétiques ou pour sportifs et sportives
- Craquelins
- Thon ou haricots en boîte avec un couvercle qui s'ouvre en le soulevant
- Mélange montagnard avec des céréales

Évitez la contamination bactérienne des repas et collations. Gardez les mets froids au froid et les mets chauds au chaud. Les bactéries se reproduisent rapidement à la température ambiante.

Essayez les liquides et aliments de récupération après vos séances d'entraînement pour savoir lesquels vous conviennent. N'essayez jamais de nouveaux aliments ou boissons si vous avez une compétition dans les 48 heures qui suivent.

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.

SNAC Sport Nutrition Advisory Committee
Comité consultatif sur la nutrition sportive

Association canadienne des entraîneurs
613-235-5000 www.coach.ca

