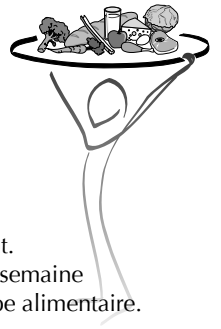


De l'alimentation des athlètes à la planification des repas



La quantité d'aliments à inclure dans la planification de vos repas quotidiens dépend de vos besoins en énergie. Plus vous vous entraînez, plus vous avez besoin d'aliments qui vous procurent de l'énergie. En intégrant des aliments des quatre groupes alimentaires dans vos repas et collations, vous obtiendrez les éléments nutritifs qu'il vous faut pour réaliser des performances optimales.

Dans le tableau qui présente la fiche de renseignements nutritionnels **Alimentation quotidienne des athlètes qui s'entraînent : Plans d'action**, choisissez le plan qui correspond à votre sport. Remarquez le nombre de portions suggéré pour chaque groupe alimentaire. Puisque les athlètes utilisent les glucides comme source d'énergie, vous verrez que le nombre de portions dans le groupe des légumes et des fruits et le groupe des produits céréaliers, deux groupes d'aliments riches en glucides, est plus élevé que celui des portions dans le groupe du lait et de ses substituts et le groupe de la viande et de ses substituts, deux groupes d'aliments riches en protéines.

Divisez le nombre de portions de chaque groupe alimentaire en trois repas et plusieurs collations. Par exemple, si le plan d'action 2 correspond le mieux à vos besoins et suggère de 8 à 14 portions de produits céréaliers, vous pouvez commencer par le nombre minimal de portions (8). Cela vous donne 2 portions de produits céréaliers à chaque repas et 2 portions aux collations. Si vous avez constamment faim, vous pouvez essayer 14 portions de produits céréaliers par jour, soit 3 portions par repas et 5 portions divisées en 2 ou en 3 collations.

Un **repas** équilibré comprend plusieurs portions d'aliments riches en glucides du groupe des légumes et des fruits et du groupe des produits céréaliers. Vous avez besoin d'un moins grand nombre de portions d'aliments à haute teneur en protéines, soit environ une portion de lait et de ses substituts et une portion de viande et de ses substituts à chaque repas. La plupart des repas comprennent aussi de l'huile ou des matières grasses qui sont présentes dans un aliment (beurre d'arachide, noix, graines ou fromage) ou qui ont été ajoutées à un ou à plusieurs aliments (margarine, beurre ou sauce à salade). De nombreux repas incluent du liquide sous forme de jus, de lait ou d'eau.

La formule de planification des repas quotidiens devrait être la suivante :

- de 2 à 6 portions de produits céréaliers;
- de 2 à 6 portions de légumes et de fruits;
- de ½ à 1 portion de lait et de ses substituts;
- de ½ à 1 portion de viande et de ses substituts;
- 3 portions d'huiles et de matières grasses;
- du liquide.

Si vous ne pouvez pas manger tous vos aliments en un seul repas, essayez de ne pas boire avant la fin du repas – pour ne pas vous remplir l'estomac de liquide dès le départ. Les athlètes qui ont besoin d'une très grande quantité d'énergie peuvent boire, entre les repas plutôt que pendant les repas, la majorité du liquide qu'il leur faut.

Les athlètes doivent prendre des repas et des collations fréquents dans le courant de la journée pour compléter leurs réserves d'énergie et stabiliser leur niveau d'énergie. Vous pouvez accroître la quantité totale d'énergie dans votre alimentation en augmentant le nombre de portions d'un aliment ou en ajoutant un autre aliment du

même groupe alimentaire ou d'un groupe différent. Vous pouvez varier votre alimentation pendant la semaine en choisissant différents aliments de chaque groupe alimentaire.

Voici un exemple de menus pour une journée, qui répondent aux besoins en énergie du plan d'action 1 et peuvent être développés pour répondre jusqu'à ceux du plan d'action 3. L'indication des groupes alimentaires peut vous aider à remplacer des aliments par d'autres afin d'avoir une alimentation plus variée.

DÉJEUNER :	GROUPE ALIMENTAIRE
Jus d'orange	Légumes et fruits
Crêpes de blé entier avec bleuets	Produits céréaliers
CŒufs brouillés	Légumes et fruits
Lait	Viande et substituts
Margarine	Lait et substituts
	Huiles et autres matières grasses
COLLATION :	GROUPE ALIMENTAIRE
Muffin faible en gras	Produits céréaliers
Pomme ou banane	Légumes et fruits
REPAS DE MIDI :	GROUPE ALIMENTAIRE
Pain pita	Produits céréaliers
Mayonnaise	Huiles et autres matières grasses
Thon	Viande et substituts
Légumes crus – carottes, chou-fleur, courgettes	Légumes et fruits
Lait ou yogourt fouetté aux fruits	Lait et substituts
	Légumes et fruits
COLLATION :	GROUPE ALIMENTAIRE
Pain multigrain aux dattes	Produits céréaliers
Lait	Lait et substituts
SOUPER :	GROUPE ALIMENTAIRE
Sauté au bœuf et au brocoli	Viande et substituts
Riz brun	Légumes et fruits
avec champignons et céleri	Produits céréaliers
Huile	Légumes et fruits
Pêches	Huiles et autres matières grasses
avec garniture de yogourt	Légumes et fruits
	Lait et substituts
COLLATION :	GROUPE ALIMENTAIRE
Biscuit à la farine d'avoine	Produits céréaliers*
Chocolat chaud préparé avec du lait	Lait et substituts*

* Les aliments suivis d'un astérisque (*) sont riches en matières grasses ou en sucre, ce qui peut ne pas être souhaitable pour tous ou toutes les athlètes



De l'alimentation des athlètes à la planification des repas, page 2

Consultez le tableau suivant pour savoir quelle quantité de chaque aliment il vous faudrait si vous suiviez le plan d'action 1, 2 ou 3.

Dans le tableau ci-après, on utilise les abréviations suivantes :

PC = Produits céréaliers LF = Légumes et fruits LS = Lait et substituts VS = Viande et substituts HAMG = Huiles et autres matières grasses Portions = Nombre de portions par groupe alimentaire

DES PLANS D'ACTION À LA PLANIFICATION DES REPAS

Aliment	Plan d'action 1		Plan d'action 2		Plan d'action 3	
	Quantité	Portions	Quantité	Portions	Quantité	Portions
Déjeuner :						
Crêpe de blé entier de 10 cm	1 crêpe	1 PC	3 crêpes	3 PC	6 crêpes	6 PC
Jus d'orange	125 ml	1 LF	125 ml	1 LF	250 ml	2 LF
Bleuets	125 ml	1 LF	125 ml	1 LF	250 ml	2 LF
Lait	125 ml	½ LS	250 ml	1 LS	250 ml	1 LS
Cœuf brouillé	1 œuf	½ VS	2 œufs	1 VS	3 œufs	1 VS ½
avec du lait	60 ml	¼ LS	100 ml	½ LS	150 ml	½ LS
Margarine ou beurre	15 ml	1 HAMG	45 ml	3 HAMG	90 ml	6 HAMG
Collation :						
Muffin faible en gras (petit)					1 muffin	2 PC
Pomme ou banane (petite)	1 fruit	1 LF	2 fruits	2 LF	2 fruits	2 LF
Repas de midi :						
Pain pita	1 pita	2 PC	1 pita ½	3 PC	2 pitas	4 PC
Légumes crus	125 ml	1 LF	250 ml	2 LF	500 ml	4 LF
Lait	125 ml	½ LS	250 ml	1 LS	250 ml	1 LS
Thon	125 ml	1 VS	125 ml	1 VS	125 ml	1 VS
Mayonnaise avec le thon	10 ml	1 HAMG	15 ml	1 HAMG	15 ml	1 HAMG
Sauce à salade pour trempette aux légumes					30 ml	2 HAMG
Collation :						
Pain multigrain aux dattes	1 tranche	1 PC	2 tranches	2 PC	3 tranches	3 PC
Lait	250 ml	1 LS	250 ml	1 LS	250 ml	1 LS
Fruits pour yogourt fouetté					250 ml	2 LF
Souper :						
Petit pain rond					1 pain	2 PC
Riz brun cuit	125 ml	1 PC	250 ml	2 PC	375 ml	3 PC
Champignons et céleri	60 ml	½ LF	125 ml	1 LF	125 ml	1 LF
Brocoli pour le sauté	125 ml	1 LF	250 ml	2 LF	250 ml	2 LF
Jus de légumes					250 ml	2 LF
Bœuf pour le sauté	75 g	1 VS	75 g	1 VS	115 g	1 VS ½
Pêches	125 ml	1 LF	250 ml	2 LF	250 ml	2 LF
Garniture de yogourt	100 ml	½ LS	100 ml	½ LS	175 ml	1 LS
Huile pour le sauté	10 ml	1 HAMG	15 ml	1 HAMG	15 ml	1 HAMG
Margarine ou beurre					10 ml	1 HAMG
Collation :						
Biscuit à la farine d'avoine*	15 g	½ PC	30 g	1 PC	60 g	2 PC
Chocolat chaud avec du lait*	125 ml	½ LS	125 ml	½ LS	250 ml	1 LS

Groupe alimentaire	Plan d'action 1	Plan d'action 2	Plan d'action 3
Légumes et fruits	6 portions ½	11 portions	19 portions
Produits céréaliers	5 portions ½	11 portions	22 portions
Lait et substituts	3 portions ¼	4 portions ½	5 portions ½
Viande et substituts	2 portions ½	3 portions	4 portions
Huiles et autres matières grasses	3 portions	5 portions	11 portions

* Les aliments suivis d'un astérisque (*) sont riches en matières grasses ou en sucre, ce qui peut ne pas être souhaitable pour tous ou toutes les athlètes.



De l'alimentation des athlètes à la planification des repas, page 3

MANGEZ BIEN

Limitez la consommation d'aliments et de boissons qui sont à forte teneur en calories, en matières grasses ou en sucre et qui contiennent peu d'autres nutriments, comme les pâtisseries, le chocolat, les bonbons, la crème glacée, les frites, les croustillants, et les boissons aromatisées aux fruits, gazeuses, alcoolisées, pour sportifs et sportives, énergisantes ou bien chaudes ou froides sucrées. Vous pouvez consommer certains de ces aliments avec modération après avoir mangé des portions suffisantes des groupes d'aliments.

Matières grasses : tout le monde a besoin de matières grasses dans son alimentation. Si vous êtes un ou une athlète qui a besoin de beaucoup d'énergie, vous devrez peut-être consommer des sources d'énergie concentrée plus riches en matières grasses pour vous aider à «faire le plein» d'énergie. Consultez la fiche de renseignements nutritionnels [Alimentation des athlètes qui s'entraînent : Les matières grasses – prenez le nécessaire](#) pour en savoir davantage à ce sujet.

Sucre : le sucre ajoute des glucides qui aident au maintien du niveau d'énergie. Le sucre ne comprenant pas d'autres nutriments comme des vitamines et des minéraux, les légumes, les fruits, les céréales et le pain sont de meilleures sources de glucides que les sucres.

Alcool : comme le sucre, l'alcool donne de l'énergie mais peu d'autres nutriments. De plus, l'alcool a un effet sur la récupération après l'exercice, car il ralentit le remplacement du liquide, des protéines et des glucides dans le corps.

N'oubliez pas que l'alimentation quotidienne est importante pour la réalisation de performances optimales. Plus vous avez besoin d'énergie dans un sport, plus vous devez inclure d'aliments riches en glucides dans la planification des repas.

Choix du moment : Planification des repas et des collations en fonction des séances d'exercice

Les athlètes doivent répartir les repas et les collations dans la journée pour fournir à leur corps suffisamment d'énergie et de nutriments. Avant, pendant et après vos séances d'exercice, certains nutriments peuvent être plus importants que d'autres. À la fin de la journée, il faut avoir consommé les portions de tous les groupes alimentaires et tous les nutriments nécessaires.

AVANT une séance d'exercice	Insistez sur le liquide et les glucides.
PENDANT une séance d'exercice de moins d'une heure	Insistez sur le liquide.
PENDANT une séance d'exercice de plus de 60 minutes	Insistez sur le liquide et les glucides.
Immédiatement APRÈS une séance d'exercice	Insistez sur le liquide, les glucides et les protéines.

AVANT L'EXERCICE

Que votre séance d'exercice soit une séance d'entraînement ou une compétition, le repas avant l'exercice fait partie de votre [Plan d'action](#) équilibré. Vous devez boire beaucoup de liquide pour bien vous hydrater avant de commencer votre activité. De plus, ce repas peut comprendre des aliments plus riches en glucides que les repas quotidiens.

Prévoyez en général :

- de 3 à 4 heures pour la digestion d'un gros repas;
- de 2 à 3 heures pour la digestion d'un plus petit repas;
- de 1 à 2 heures pour la digestion d'une petite collation, d'un repas liquide ou préparé au mélangeur ou de ce que vous pouvez tolérer.

Le fait de consommer des liquides avant l'exercice contribue à prévenir la déshydratation. Les aliments riches en glucides sont importants pour le cerveau et le système nerveux : ils aident à se concentrer sur les habiletés et donc à obtenir d'excellentes performances. Le repas avant l'exercice prévient la faim et fournit de l'énergie avant et pendant une séance d'entraînement ou une compétition. Pour vous sentir bien, surtout avant une compétition, choisissez pour ce repas des aliments qui se digèrent facilement et rapidement. Dans certains cas, un repas liquide peut faire

l'affaire si vous n'avez pas beaucoup de temps avant votre activité et que vous êtes nerveux ou nerveuse.

Si vous avez tendance à avoir des problèmes de digestion avant les compétitions, choisissez les produits céréaliers à faible teneur en fibres, du jus ou des aliments en purée (rôties ou craquelins, compote de pommes ou jus de pomme, soupe, yogourt, yogourt fouetté aux fruits, etc.).

ATTENTION : les aliments qui sont épicés, qui donnent des gaz ou qui sont gras ou riches en fibres peuvent causer des sensations physiques désagréables. Les aliments contenant de la caféine peuvent aussi créer des problèmes.

Les légumineuses (comme les fèves au lard) sont riches en fibres et peuvent causer des gaz. **Si vous ne mangez pas souvent de légumineuses, elles auront trop de fibres pour vous.**

Pour obtenir des suggestions sur les liquides et aliments à consommer avant l'exercice, consultez les fiches [Les liquides et les athlètes](#) et [Les liquides et l'alimentation AVANT l'entraînement ou la compétition](#).

PENDANT L'EXERCICE

Pendant la plupart des séances d'exercice qui durent moins d'une heure, vous devez vous assurer de compenser la perte de liquide causée par la transpiration et la respiration. En faisant de l'exercice par temps chaud et humide, vous pouvez perdre plus d'un litre de liquide à l'heure en transpirant. Par temps froid, il n'y a pas beaucoup de vapeur d'eau dans l'air et vous pouvez perdre une bonne quantité de liquide par la respiration. Même les athlètes qui s'entraînent et font des compétitions dans l'eau (par exemple, les nageurs ou nageuses) perdent du liquide sous forme de transpiration.

Une séance d'entraînement ou une compétition qui durent plus d'une heure peuvent épuiser les réserves d'énergie (glycogène) d'un ou d'une athlète. Le fait de consommer des glucides dans une boisson (par exemple une boisson pour sportifs et sportives) vous aidera à maintenir votre niveau d'énergie et de concentration.

Pour obtenir des suggestions sur les liquides et aliments à prendre pendant l'exercice, consultez les fiches [Les liquides et les athlètes](#) et [Les liquides et l'alimentation PENDANT l'entraînement ou la compétition](#).

APRÈS L'EXERCICE

Pour compenser après une séance d'exercice le liquide perdu, vous devez boire 1,5 litre de liquide pour chaque kilogramme de poids corporel perdu. Les boissons qui contiennent du sodium contribuent au remplacement des électrolytes perdus et à la rétention de liquide dans le corps.

Selon les résultats de recherches, les glucides consommés dans les heures qui suivent l'exercice vont rapidement remplacer dans les muscles le glycogène (énergie musculaire) utilisé pendant l'exercice. Le remplacement du glycogène aide l'athlète à se préparer pour la séance d'exercice suivante. De la même façon, un ou une athlète a besoin d'une petite quantité de protéines après l'exercice pour accélérer la réparation des tissus musculaires.

Pour maximiser la récupération, jetez un coup d'œil aux suggestions présentées dans les fiches [Les liquides et les athlètes](#) et [Les liquides et l'alimentation APRÈS l'entraînement ou la compétition](#).

Pendant les journées où vous avez plusieurs activités, comme des tournois, le repas ou la collation pris après un match ou une épreuve peuvent être le repas ou la collation à prendre avant la prochaine épreuve de la compétition.

La quantité et le type d'aliment varient en fonction du temps dont vous disposez entre le repas ou la collation et l'épreuve suivante. Si les liquides et aliments que vous prenez pour récupérer après une séance d'exercice constituent aussi votre repas à prendre avant la prochaine activité, insistez sur les «liquides» et les «glucides». Assurez-vous d'avoir assez de temps pour digérer. Il vous faudra peut-être prendre de petits repas si vous disposez de peu de temps entre les activités. Vous pouvez peut-être «siroter» ou «grignoter» quelque chose en pratiquant votre sport. Pour obtenir davantage de détails sur l'alimentation pendant les journées où vous avez plusieurs activités, consultez la fiche [Conseils pour les tournois](#).



De l'alimentation des athlètes à la planification des repas, page 4

CONSOMMATION ÉQUILBRÉE DE NUTRIMENTS

Les aliments riches en protéines se digèrent plus lentement que les glucides et suppriment donc la faim plus longtemps pendant une longue activité, mais peuvent causer des sensations abdominales désagréables pendant une activité intense. Le lait à faible teneur en matières grasses, le yogourt, la viande maigre, le poulet sans peau, le poisson non pané, les œufs ou encore les légumineuses (haricots, pois et lentilles) contiennent beaucoup de protéines et aident à apaiser la faim plus longtemps. Si votre seule possibilité de consommer des protéines est de manger un aliment riche en matières grasses (beurre d'arachide, noix, graines ou fromage), consommez-en une petite quantité seulement avec des glucides (pain, craquelins, fruits, etc.).

Les matières grasses ralentissent la digestion. Avant la plupart des séances d'entraînement et des compétitions, il est préférable de consommer des aliments à faible teneur en matières grasses. Les frites, les croustilles, le poulet ou le poisson panés, les hot-dogs, les hamburgers, les sauces à la crème ou au fromage, la margarine, le beurre, la sauce à salade, le fromage, le beurre d'arachide, les noix, les graines et le chocolat contiennent une quantité importante de matières grasses et peuvent causer des sensations physiques désagréables pendant l'exercice.

Puisque vous consommerez probablement moins de portions d'aliments riches en protéines et moins de matières grasses et d'huile aux repas précédant une séance d'exercice, vous devriez compenser ce déséquilibre temporaire en ajoutant des portions supplémentaires de protéines et de matières grasses aux repas que vous prendrez après la séance d'exercice ou pendant la journée (ou la semaine) suivante.

RÉPARTITION DES REPAS OU DES COLLATIONS EN FONCTION DE L'HEURE DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT OU DE LA COMPÉTITION

Si la séance d'entraînement ou la compétition se déroulent à l'heure d'un repas, vous pouvez diviser ce repas en deux repas plus petits ou en deux collations et consommerez alors certains aliments avant la séance d'entraînement ou la compétition, et le reste, après celle-ci. Choisissez des aliments que vous pouvez emporter ou pourrez acheter sur place pour composer un repas. Préparez des choses à grignoter que vous pourrez garder à portée de la main. Certaines collations peuvent faire partie de votre repas suivant.

AVANT une séance d'entraînement ou une compétition qui ont lieu à l'heure du **petit déjeuner** :

Jus de fruits	Légumes et fruits
Rôtie	Produits céréaliers
Fromage à la crème à faible teneur en matières grasses	Lait et substituts
Eau	Liquide

APRÈS une séance d'entraînement ou une compétition qui ont eu lieu à l'heure du petit **déjeuner** :

Petits fruits	Légumes et fruits
Céréales	Produits céréaliers
Rôtie	Produits céréaliers
Lait	Lait et substituts
Œuf ou beurre d'arachide	Viandes et substituts

Choix dans un **magasin d'alimentation ou un restaurant** pour le **petit déjeuner** :

Jus de fruits	Légumes et fruits
Muffin anglais	Produits céréaliers
Lait ou café au lait	Lait et substituts
Œuf	Viandes et substituts

AVANT une séance d'entraînement ou une compétition qui ont lieu à l'heure du **repas de midi** :

En vue des séances d'entraînement et des compétitions qui se déroulent à l'heure du repas de midi, prenez un petit déjeuner copieux et une collation riche en glucides quelques heures avant l'activité.

Fruit	Légumes et fruits
Petit baguel grillé	Produits céréaliers
Eau	Liquide

APRÈS une séance d'entraînement ou une compétition qui ont eu lieu à l'heure du **repas de midi** :

Fruits frais ou en conserve	Légumes et fruits
Salade ou légumes crus	Légumes et fruits
Pain à sandwich	Produits céréaliers
Yogourt	Lait et substituts
Viande ou poisson maigres pour sandwich	Viandes et substituts

Choix dans un **magasin d'alimentation** ou un restaurant pour le **repas de midi** :

Salade ou légumes crus	Légumes et fruits
Petit pain rond de grains entiers	Produits céréaliers
Lait frappé	Lait et substituts
Viande tranchée ou chili	Viandes et substituts

AVANT une séance d'entraînement ou une compétition qui ont lieu à l'heure du **souper** :

En vue des séances d'entraînement et des compétitions qui se déroulent à l'heure du souper, prenez un repas de midi copieux plusieurs heures avant l'activité, puis une collation riche en glucides quelques heures avant.

Sauce tomate	Légumes et fruits
Petit bol de pâtes alimentaires	Produits céréaliers
Poitrine de poulet sans peau	Viandes et substituts
Eau	Liquide

APRÈS une séance d'entraînement ou une compétition qui ont eu lieu à l'heure du **souper** :

Pomme de terre cuite	Légumes et fruits
Pêches fraîches	Légumes et fruits
Pain de seigle ou multigrain	Produits céréaliers
Yogourt	Lait et substituts
Haricots en conserve dans de la sauce tomate	Viandes et substituts

Choix dans un **magasin d'alimentation ou un restaurant** pour le **souper** :

Pain à sous-marin	Produits céréaliers
Soupe minestrone	Légumes et fruits
Lait ou lait au chocolat	Lait et substituts
Garniture au thon pour le sous-marin	Viandes et substituts

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

Après une séance d'entraînement ou une compétition en soirée, il n'est jamais trop tard pour prendre votre repas de récupération.

APRÈS une séance d'entraînement ou une compétition qui ont eu lieu en **soirée** :

Céréales	Produits céréaliers
Fruits	Légumes et fruits
Lait	Lait et substituts

Choix dans un **magasin d'alimentation ou un restaurant** pour un repas en **soirée** :

Pain pour sandwich	Produits céréaliers
Jus	Légumes et fruits
Viande maigre dans un sandwich	Viandes et substituts

CONSEILS CONCERNANT LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS

Pour éviter de tomber malade, gardez les aliments à la bonne température. Les aliments qui doivent être mangés chauds, (par exemple, viande, plats mijotés, riz) ne doivent pas être servis tièdes. Les aliments qui doivent être mangés froids (viandes froides, salades, sandwiches, lait, crème anglaise, etc.) doivent être servis froids.

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

