

LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER POUR L'ACTIVITÉ SPORTIVE

Hydratation du sportif

L'hydratation est aussi importante que l'énergie, voire plus !

Il faut éviter la déshydratation pour :

Éviter une baisse des aptitudes physiques et intellectuelles (une perte en eau de 2% du corps entraînent une diminution de 20% du rendement physique et intellectuel) et éviter des problèmes musculo-tendineux.

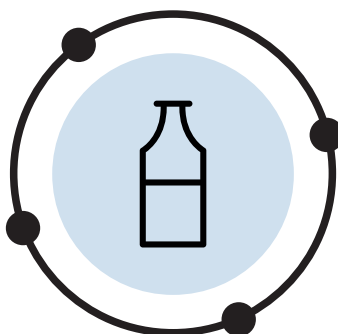
L'eau est aussi indispensable à un bon métabolisme des protéines !

Hydratation régulière :

4 à 5 gorgées tous les 15 à 20 min en dehors des repas, tout au long de la journée.

Hydratation « optimale » :

Buvez au minimum 1.5 à 2 litres d'eau par jour.



Apports :

En fonction de la durée et de l'intensité des séances et/ou de l'augmentation de la température extérieure.



La sueur permet de baisser la température corporelle et évite le "coup de chaud" donc ne vous couvrez pas trop pendant la course.



Avant la course

Boire de petits volumes d'eau jusqu'au moment de l'effort. Plus l'atmosphère est sèche, plus il faut augmenter les volumes.

Pendant

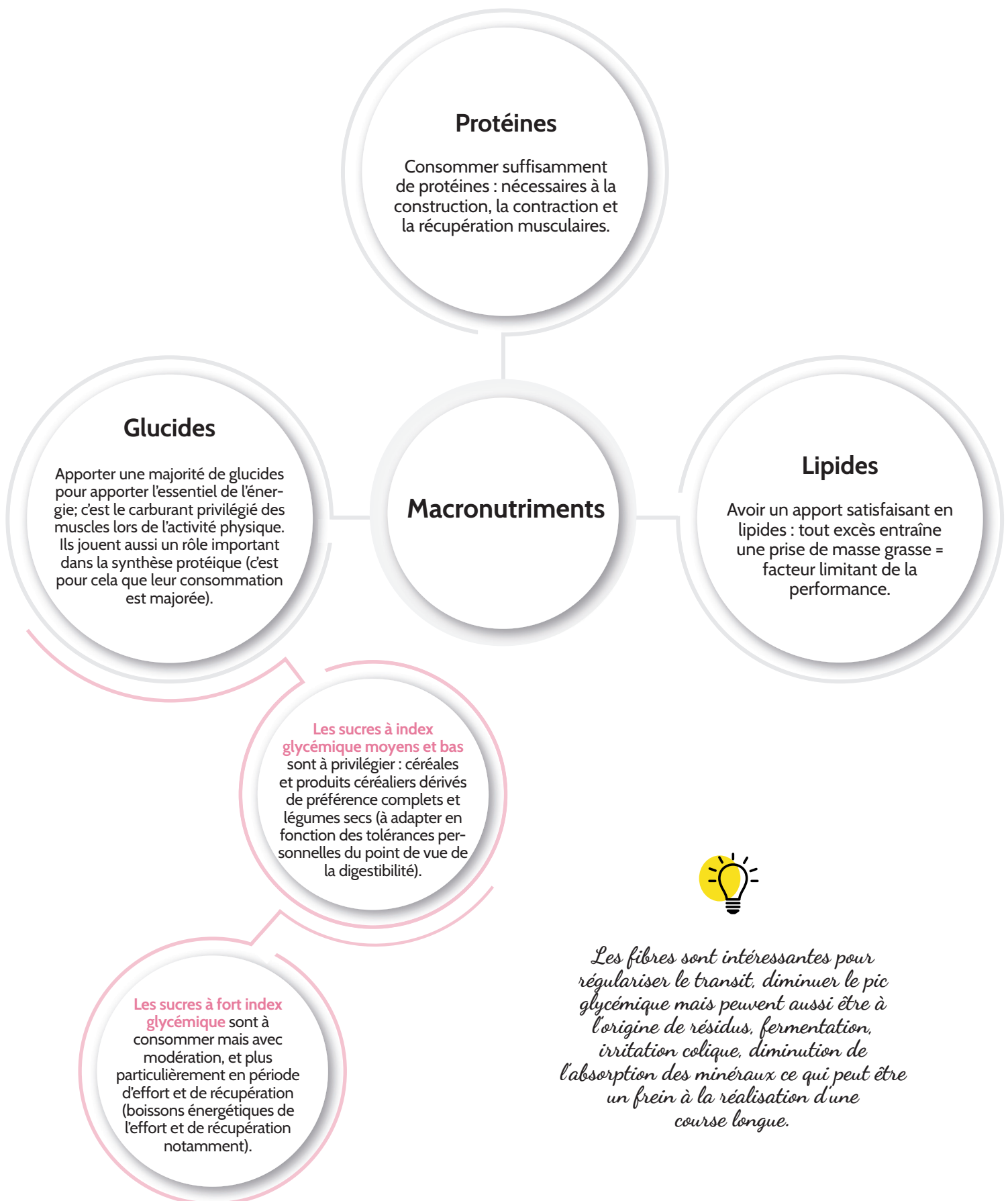
Un apport de 200 à 300 mL d'eau (ég. à 1 à 2 gobelets) environ toutes les 15 minutes est conseillé. Si la durée de l'exercice dépasse une heure, l'idéal est de consommer une boisson énergétique*.

Après l'effort

Bien s'hydrater, par petits volumes pour bien récupérer. Privilégier les boissons bicarbonatées (gazeuses) et si effort long et/ou intense, l'idéal reste une boisson de récupération*.

* Voir autre fiche

* Voir autre fiche



Repas du sportif

Un repas devrait idéalement être fini au moins trois heures avant le début de l'effort.



Il est physiologiquement impossible de digérer et de réaliser un effort physique important. Si la digestion n'est pas finie quand débute le travail musculaire, il peut donc y avoir :

- Diminution du rendement musculaire
- Troubles digestifs
- Anomalies cardio-respiratoires

Le petit déjeuner du sportif



Une boisson, pour réhydrater l'organisme; sans toutefois abuser de café ou de thé (car diurétiques)



Un produit laitier maigre (source de protéines et de calcium) : lait (selon tolérance personnelle) et/ou yaourt, fromage blanc



Du pain ou des céréales complètes, avec ou non un produit sucré (miel, confiture...) et un peu de matières grasses



Un fruit riche en vitamine C (kiwi(s) ou agrume(s) (orange, pamplemousse...))

Le déjeuner du sportif



Une source importante de glucides (pâtes, riz, quinoa...)



Une petite quantité de fibres (légumes, légumes secs, pain complet...)



Des protéines (viande, poisson, œuf, produits laitiers) riches en acides aminés indispensables



Très peu de lipides ; l'apport de matières grasses est minimisé et utilisé de préférence crue



Des vitamines et minéraux (fruit frais ou sec ou une entrée de crudités)

Le dîner du sportif



Plat protidique : viande ou poisson ou œuf



Une demie part de féculent



Une demie part de légumes cuits



Un produit laitier maigre : lait (ou végétal) ou yaourt, fromage blanc



Un dessert à base de fruits (apport en vitamines)



Du pain en variant les types : blanc, aux céréales, complet...



Conseils

01

Un manque d'appétit au petit déjeuner peut être lié à un dîner de la veille trop copieux ou trop tardif. Alléger votre dîner, notamment en graisses et en volume et ne mangez pas trop tard. Si malgré cela l'appétit manque toujours, divisez votre petit déjeuner en deux prises en ajoutant une collation (fruit et un yaourt à boire par exemple) dans la matinée.

02

Si ce repas fait suite à votre séance de sport, il doit être léger, très digeste donc les matières grasses seront limitées et les quantités diminuées.