

# FICHE 4

## COUP D'OEIL SUR L'ALIMENTATION DES SPORTIFS

Une alimentation équilibrée et une bonne hydratation sont essentielles à une performance sportive optimale. Les aliments offerts doivent fournir l'énergie, l'hydratation et les nutriments nécessaires pour permettre aux athlètes de performer lors de leurs activités sportives (récréatives ou de compétition).

### Hydratation : une priorité

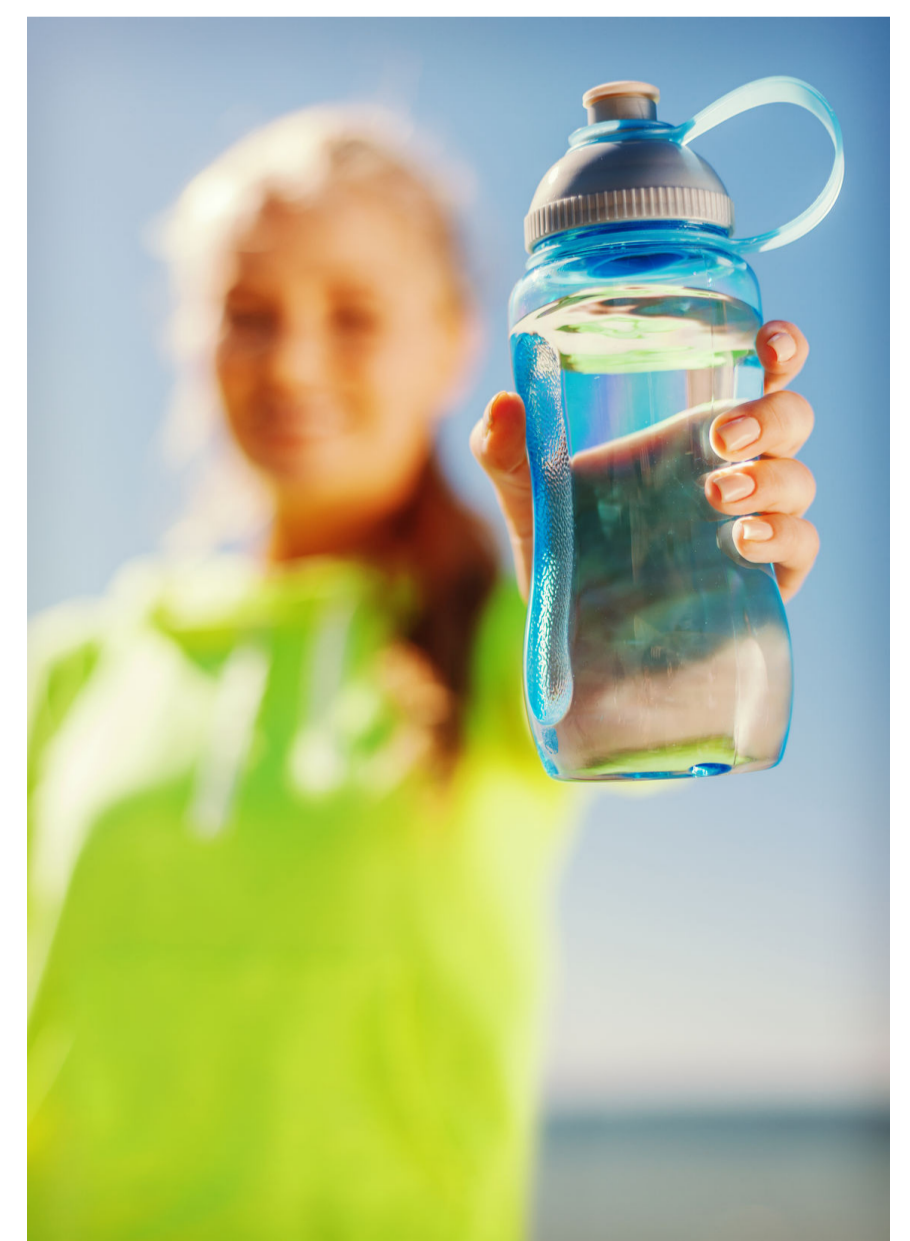
L'eau est la boisson par excellence pour s'hydrater avant, pendant et après les activités sportives. Pour favoriser de meilleures performances et le plaisir ainsi que pour éviter les malaises et les coups de chaleur, il est essentiel de promouvoir la consommation d'eau. Pour ce faire, il est possible de :

- Rendre l'eau attrayante en servant de l'eau aromatisée maison;
- Disposer de réserves suffisantes d'eau sur les lieux des activités sportives (surtout si les activités se déroulent sous le soleil);
- Prévoir des pauses pour permettre aux jeunes d'aller se désaltérer à toutes les 15 à 20 minutes.

Les boissons pour sportifs de type « Gatorade » sont très populaires auprès des jeunes. Toutefois, leur consommation n'est pas essentielle pour toutes les activités sportives. Elles peuvent être utiles lorsque :

- l'activité dure une heure et plus et que le niveau d'intensité de l'activité est élevé.
- l'activité exige de porter un équipement de protection, comme les joueurs de hockey et de football.
- la température est très chaude et que les jeunes sont sujets à transpirer abondamment.

Une boisson pour sportifs faite maison est une alternative intéressante puisqu'elle est toute aussi performante, plus économique et contient moins d'ingrédients que la version commerciale. Recette rapide : 50 % d'eau + 50 % de jus d'orange ou de pomme + une pincée de sel (1/8 c. à thé (0,5 ml))



## Collations nutritives : un atout

Si une collation est prévue tout juste **avant l'effort physique**, il est préférable de privilégier des aliments riches en glucides pour fournir du carburant aux jeunes :

- une portion de fruits frais (p.ex. quartiers d'orange, tranches de melon d'eau, raisins, une pomme, une demi-banane);
- une poignée de fruits séchés;
- une compote de fruits sans sucre ajouté;
- une barre de céréales sans noix;
- une à deux portions de crudités;
- une tranche de pain;
- un petit muffin fait maison.

Il peut s'avérer judicieux de prévoir des collations pratiques comme des aliments qui ne nécessitent pas d'ustensiles ou des aliments qui se conservent à la température de la pièce.

**Après l'effort physique**, il est possible d'offrir une collation plus complète aux jeunes. Une collation nutritive, comprenant à la fois des glucides et des protéines, leur permettra de se remettre de leurs efforts :

- craquelins et fromage;
- fruits frais ou séchés et yogourt à boire;
- barre de céréales et berlingot de lait ou boisson de soya enrichie;
- galette de riz et œuf cuit dur;
- muffin fait maison et noix
- lait ou boisson de soya enrichie aromatisés.



Si le délai entre deux compétitions est très court (2 à 4 heures), il est recommandé de manger une collation contenant des glucides immédiatement après l'effort et de bien se réhydrater. Par la suite, prendre de plus petites collations toutes les 30 minutes jusqu'à la prochaine épreuve. Dans le cas d'athlètes de haut niveau, un suivi avec un nutritionniste spécialisé en nutrition sportive est recommandé.

Les références sont disponibles dans le guide complet.