



Action *santé*

Pour le plaisir de bouger
et de bien manger!

Ce supplément, traitant des saines habitudes de vie, est réalisé avec la collaboration de Janie Blais-Bélanger, coordonnatrice adjointe et nutritionniste de l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé (Alliance) ainsi que celle des partenaires de l'Alliance qui œuvrent dans le quartier pour que les jeunes et les familles bougent plus et mangent mieux.



Bouger avec énergie, j'en mange!

Québec en forme est heureux d'accompagner l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé dans la réalisation du supplément Action Santé traitant des saines habitudes de vie.

S'alimenter sainement, au quotidien, comporte de nombreux bienfaits pour la santé physique et psychologique, mais ça, vous le savez déjà! Toutefois, dans un contexte sportif (récréatif ou de compétition), plusieurs questions peuvent naître dans votre esprit et alors susciter votre intérêt envers la nutrition sportive. Qu'est-ce que mon enfant devrait manger avant sa partie? Quelle boisson est à privilégier? Que faire lorsque les épreuves s'enchaînent au cours d'une même journée?

Pour prévenir les incidents, optimiser les performances ou simplement donner suffisamment d'énergie à votre enfant pour qu'il puisse s'amuser pleinement, effectuer des choix judicieux d'aliments et de boissons est un atout. Avec une bonne hydratation et des aliments bien choisis, votre enfant sera d'attaque pour affronter les défis. Voici donc quelques renseignements et astuces pour guider vos choix.

L'hydratation, un joueur essentiel

Durant un effort physique, le corps perd de l'eau, c'est pourquoi bien s'hydrater est crucial. L'hydratation est encore plus importante chez les enfants n'ayant pas atteint la puberté, car ils sont plus à risque de coups de chaleur. Votre jeune doit bien s'hydrater pour éviter :

- La soif
- Les maux de tête et les étourdissements
- Les crampes dans les muscles
- La fatigue et les nausées
- Les coups de chaleur
- Les contre-performances.

Ce que mon enfant devrait boire



Avant l'exercice	Boire de l'eau est important durant les heures qui précèdent l'activité physique. Encouragez-le à boire de plus grandes quantités deux à trois heures avant l'exercice. Dans l'heure qui précède l'effort, boire de plus petites quantités d'eau.
Pendant l'exercice	Durant l'effort, il est recommandé de boire de petites quantités de liquides à la fois. Toutes les 15 minutes, votre enfant devrait boire l'équivalent d'environ 150 ml à 350 ml (3-4 gorgées). L'eau est souvent le meilleur choix, mais une boisson pour sportif peut parfois être utile.
Après l'exercice	Boire après l'exercice est aussi très important. Plus votre enfant a transpiré, plus il doit boire pour remplacer le liquide perdu. Une urine jaune pâle est signe d'une bonne hydratation. Poursuivre avec la même boisson que durant l'activité.

Le plus important est que votre enfant s'hydrate. S'il refuse l'eau, choisissez avec lui une boisson qu'il aura envie de boire, même si ce n'est pas le choix idéal. Aidez-le à apprivoiser l'eau, et au fil du temps, elle deviendra son choix #1.

L'hydratation, un joueur essentiel

Les boissons pour sportifs de type Gatorade sont très populaires notamment en raison de leur goût sucré, de la forte publicité et du lien direct que font les jeunes avec leurs athlètes préférés. Toutefois, la plupart du temps, l'eau demeure le meilleur choix pour votre enfant. Parce qu'elle est composée d'eau, de sucre et d'électrolytes (tels le sodium et le potassium), une boisson pour sportif peut être utile dans les situations suivantes :

- Lorsque l'activité dure une heure et plus et que le niveau d'intensité de l'activité est élevé;
- Lorsque la température est très chaude, qu'il y a beaucoup de transpiration et des marques blanches sur les vêtements;
- Lorsqu'il y a plus d'une épreuve sportive par jour, comme lors d'un tournoi.

ASTUCE : Une boisson pour sportif, faite maison, est simple à réaliser, est plus économique et est tout aussi efficace.

Recette de boisson pour sportif maison



Pour 2 l de boisson :

- 1 125 ml (4 ½ tasses) de jus d'orange 100 % pur
- 875 ml (3 ½ tasses) d'eau
- 3 ml de sel
- Jus de citron au goût.

Bien mélanger et boire frais.

Les aliments, mon carburant

Avant l'exercice

Ce sont les repas et les collations consommés avant l'activité physique qui permettent de fournir l'énergie nécessaire à votre enfant. Plus le délai avant l'activité est court, plus le repas devrait être léger. Par exemple, lorsqu'un entraînement se déroule peu de temps après le souper, votre enfant préférera peut-être manger une demi-assiette ou prendre une petite collation avant l'effort. Il n'existe pas de recette unique, il faut savoir adapter ses habitudes selon la tolérance de votre jeune sportif. Voici tout de même quelques exemples :

Délai avant l'activité	Exemples
2 heures	<ul style="list-style-type: none">• 250 ml (1 tasse) de céréales de grains entiers + 250 ml (1 tasse) de lait écrémé• 1 crêpe + 15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'arachides + 1 banane• 1 contenant de 100 g de yogourt + 375 ml (1 ½ tasse) de framboises + 1 barre de céréales
1 heure	<ul style="list-style-type: none">• ½ pita + 1 ou 2 fruits• 1 muffin + 125 ml (½ tasse) jus de fruits 100 % pur• 1 rôti + 1 ou 2 fruits• 1 petit bol de pâtes alimentaires ou de riz, cuits
30 minutes	<ul style="list-style-type: none">• 1 ou 2 fruits• ½ ou 1 barre de céréales sans noix• 375 ml (1 ½ tasse) de crudités• ½ bagel.

Pendant l'exercice

Généralement, les liquides sont suffisants durant l'effort. Si votre enfant a mangé de façon adéquate avant l'activité, il ne devrait pas avoir faim pendant l'exercice, à la mi-temps ou entre les périodes. Encouragez-le plutôt à boire de l'eau. Les épreuves de longue durée peuvent toutefois faire exception.



Après l'exercice

Après l'exercice, place à la récupération! Si aucun repas n'est prévu dans les heures qui suivent, offrez à votre enfant une collation nutritive qui l'aidera à se remettre de ses efforts.

Quelques suggestions de collations :

- Fruits séchés et noix
- Craquelins et fromage
- Fruits frais et yogourt
- Barre de céréales et verre de lait
- Muffins maison
- Tranche de pain et beurre d'arachides
- Compote de fruits et boisson de soya enrichie
- Pita de blé entier et conserve de thon.

Des athlètes de compétition ont parfois plusieurs entraînements intenses ou épreuves au courant d'une même journée. Si le délai entre deux activités est très court (2 à 4 heures), il est recommandé que votre enfant consomme une collation nutritive immédiatement après l'effort. Par la suite, il peut manger de plus petites collations toutes les 30 minutes jusqu'à la prochaine activité.

Sur la route avec vos sportifs



Les événements sportifs à l'extérieur de la ville riment avec manger sur la route ou sur le site de compétition. Désormais, plusieurs casse-croûtes de centres sportifs ont bonifié leur offre alimentaire afin de vous offrir une variété d'aliments sains et nutritifs. Si c'est le cas, ces aliments peuvent facilement vous dépanner. Autrement, la planification des repas et des collations est votre meilleure alliée!

En tant que spectateur et « fan » #1, il faut aussi vous assurer de bien manger. Il arrive que le parent soit tout aussi stressé que l'athlète. Évitez que le stress vous empêche de bien vous nourrir lors des compétitions :

- Prévoyez une glacière pour les repas et les boissons fraîches;
- Ne sautez pas de repas;
- Choisissez des collations pratiques. (Exemples : aliments qui ne nécessitent pas d'ustensiles et aliments qui se conservent à la température de la pièce);
- Buvez de l'eau, surtout si les compétitions se déroulent sous le soleil;
- S'il fait froid comme dans les arénas, favorisez le thé, la tisane et le café décaféiné plutôt que le café régulier;
- Identifiez à l'avance les restaurants à proximité offrant un menu varié et nutritif.

NOTE :

Pour obtenir des conseils fiables et personnalisés à votre enfant, veuillez consulter un ou une diététiste-nutritionniste.

Références

- Ledoux, M., Lacombe, N. et St-Martin, G. (2009). *Nutrition, Sport et Performance*, Collection Géo plein air, Vélo Québec Éditions, 103 p.
- Les Diététistes du Canada. « La nutrition de A à Z », site Internet, <http://www.dietitians.ca>.