



Nutrition de l'athlète

L'importance d'une saine alimentation n'est plus à démontrer. Dans le contexte de la pratique d'une activité sportive, il est indispensable de veiller à bien s'alimenter et à s'hydrater adéquatement. Ce document contient de précieux conseils sur les choix alimentaires à privilégier ainsi que sur l'hydratation de l'athlète.

L'hydratation

Lorsque nous pratiquons une activité physique, le corps produit de la chaleur. Celle-ci est évacuée par l'entremise de la sueur. L'athlète doit donc veiller à bien s'hydrater afin de remplacer les pertes de liquide engendrées par la production de sueur. On ne doit en aucun temps ressentir la soif car celle-ci signifie que le corps manque d'eau depuis un certain temps déjà. La déshydratation a des effets directs sur la capacité à poursuivre l'activité physique ainsi que sur la santé de l'athlète.

IL FAUT BOIRE :

- Avant un match ou un entraînement
- Dès le début de l'échauffement
- À chaque arrêt de jeu
- Durant la mi-temps
- Après la fin du match ou de l'entraînement

QUOI BOIRE ?

- De l'eau pour un entraînement ou un match de moins d'une heure
- Si l'activité physique se prolonge au-delà d'une heure, remplacer l'eau par de la boisson pour sportif qui fournira l'eau, les glucides et les électrolytes nécessaires.

IL NE FAUT SURTOUT PAS ATTENDRE DE RESENTIR LA SOIF AVANT DE BOIRE



L'alimentation

Pour l'athlète, les bases d'une saine alimentation adaptée à une dépense énergétique élevée se fondent sur les recommandations du Guide alimentaire canadien. En plus de veiller à varier son alimentation en s'assurant de choisir des aliments provenant de chaque groupe alimentaire, l'athlète doit préconiser les aliments riches en glucides car ceux-ci représentent la source d'énergie par excellence lorsqu'on s'entraîne. Ces glucides permettront à l'organisme de stocker de l'énergie dont le corps a besoin pendant l'effort. Les aliments riches en matières grasses doivent être évités en période d'entraînement et lors des matchs car ils sont plus difficiles à digérer en plus d'être très caloriques.

AVANT UN ENTRAÎNEMENT OU UN MATCH

- Trois à quatre heures avant l'activité physique, prendre un repas riche en glucides (produits céréaliers, légumes, fruits, produits laitiers ainsi qu'une source de protéines).
- Une à deux heures avant l'activité physique, une collation nutritive et facile à digérer est de mise.
- S'il y a plus de 45 minutes entre deux matchs, boire de l'eau ou une boisson pour sportif et prendre une petite collation saine riche en glucides.

APRÈS UN ENTRAÎNEMENT OU UN MATCH

- Refaire le plein d'eau !
- Prendre une collation riche en glucides dans les 30 minutes suivant la fin de l'activité physique.
- Le repas suivant l'activité physique devrait être riche en glucides et en protéines. Éviter les fritures et les mets riches en matières grasses !





Groupe d'aliment du Guide alimentaire canadien	Exemples d'aliments
Légumes et fruits	Crudités, jus de légumes ou de tomates Fruits, compote de fruits, fruits séchés ou en conserve, jus de fruits
Produits céréaliers	Pain, bagel, pâtes alimentaires, riz, céréales froides, barres de céréales, muffin maison, muffin anglais
Lait et substituts	Lait, lait au chocolat, boisson de soya, fromage, yogourt, yogourt à boire
Viandes et substituts	Viande maigre, volaille, poisson, œuf cuit dur

ON ÉVITE :

☉ Les aliments riches en matières grasses :

- Friture (frites, croquettes, ailes de poulet, croustilles), beignes, pâtisseries, muffin du commerce, croissants, danoises, saucisses, bacon, pommes de terre frites, sauce à base de crème, mayonnaise, beurre et margarine, cretons;

☉ Les aliments riches en sucre :

- Gâteau, tarte, bonbons, boissons gazeuses, boissons aux fruits, «slush» et autres friandises glacées très sucrées, chocolat ;

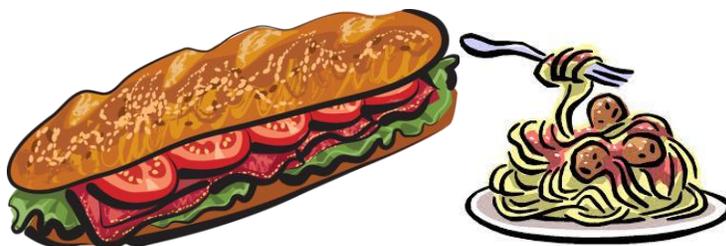
☉ Les aliments contenant de la caféine :

- Boissons énergisantes et eaux vitaminées contenant de la caféine.

IDÉES DE REPAS ÉQUILIBRÉS

Spaghetti sauce à la viande et légumes, salade verte et un verre de lait
Sandwich aux œufs avec tomate, jus de légumes et morceau de fromage
Salade de légumineuses avec baguette de pain et raisins
Sauté au poulet et légumes sur riz
Salade de pâtes au thon avec crudité et pouding au riz
Assiette de fromage cottage avec fruit frais et muffin maison
Omelette aux légumes et fromage avec craquelins
Pita au poulet avec laitue, fromage, tomate et yogourt aux fruits
Filet de saumon, riz, brocoli et salade de fruits
Pizza au fromage et légumes, salade italienne et jus de fruits
Soupe légumes et haricots, craquelins et fromage
Tortillas au jambon, laitue, fromage et boisson de soya
Lasagne, fromage ricotta et sauce tomate végé au tofu et légumes

Restauration rapide : il faut éviter ce type de restaurant lors des entraînements et des tournois car les aliments servis sont généralement très riches en matières grasses et en sodium. Toutefois, il est possible d'y effectuer des choix avisés tels que : sandwiches, hamburgers réguliers avec ou sans fromage, *fajitas*, salades, yogourts glacés ou lait fouetté. **Tous types de friture sont à éviter !**



RECOMMANDATIONS CONCERNANT LES ALLERGIES AUX ARACHIDES

Devant l'augmentation croissante des cas d'allergie alimentaire dont celle aux arachides, le club de soccer Fury de Rimouski recommande à tous les athlètes de s'abstenir de consommer des arachides ou des aliments en contenant (ex : beurre d'arachides, barre tendre aux arachides) lors des tournois. Les symptômes se manifestent souvent très rapidement chez la personne allergique et l'injecteur ÉPIPEN peut être temporairement hors de portée. C'est pourquoi il est demandé à tous de faire preuve de prudence.



RÉFÉRENCES

- ASSOCIATION CANADIENNE DES ENTRAÎNEURS. Nutrition sportive. (page consultée le 4 juin 2013), [en ligne], adresse URL : www.coach.ca
- CHEVALIER, Richard. *À vos marques, prêts, santé !*, 5^e édition, Saint-Laurent, ERPI, 2010, 393 p.
- FÉDÉRATION DE SOCCER DU QUÉBEC. *Guide des bonnes pratiques en soccer, sois prêt pour l'action*, Laval, 2013, 30 p.
- LEDOUX, Marielle, Natalie LACOMBE et Geneviève ST-MARTIN. *Nutrition, sport et performance*, 2^e édition, Montréal, Vélo Québec, 2009, 296 p.
- LES DIÉTÉTISTES DU CANADA, La nutrition de A à Z, (page consultée le 4 juin 2013), [en ligne], adresse URL : www.dieticians.ca
- LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA. *La nutrition au cœur de l'action*, Montréal, 2010, 20 p.

Document préparé par Carole Paradis, enseignante au département de Techniques de diététique du CEGEP de Rimouski. Juin 2013.