




GROUPE
PROMOSANTÉ
LAVAL

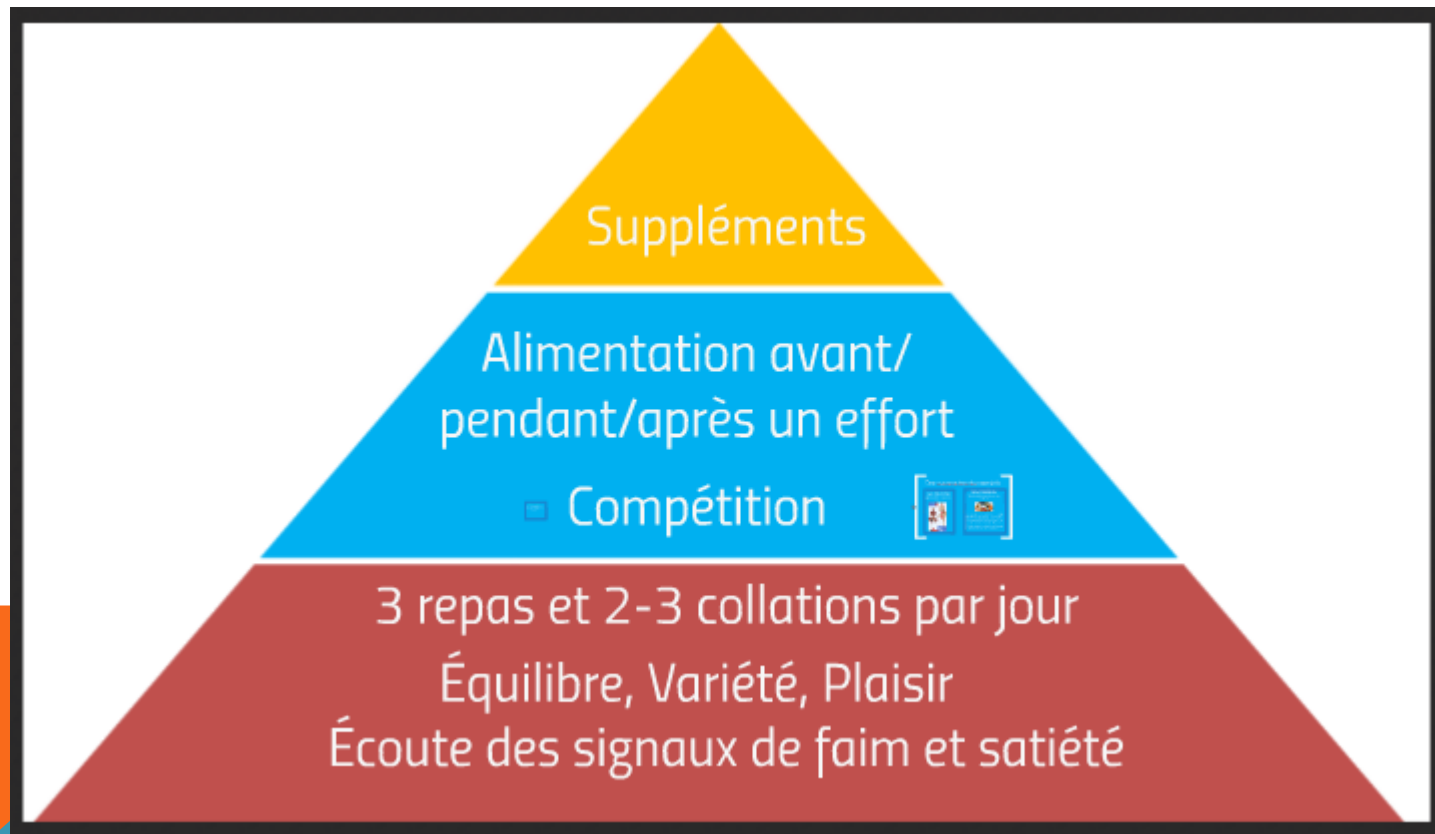
JE NOURRIS MA PERFORMANCE!

PAR: JADE BÉGIN-DESPLANTIE, DT.P., M.SC.

AU MENU

- La nutrition avant l'effort
 - La nutrition pendant l'effort
 - La nutrition après l'effort
 - Les meilleurs choix de produits pour sportifs
 - La dégustation
- 

L'ALIMENTATION D'UN SPORTIF



LA MACHINE HUMAINE

Glucides: source de carburant

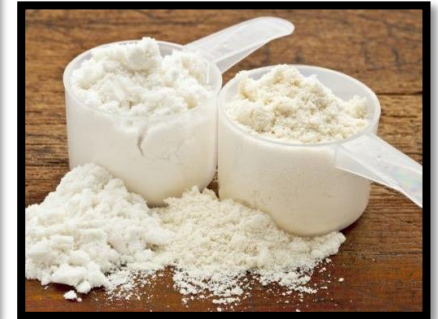
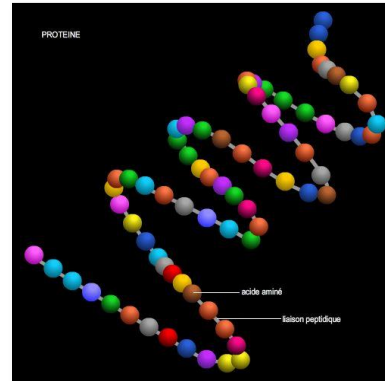
Protéines: réparation des tissus



PROTÉINES

Rôle: réparation des tissus et muscles

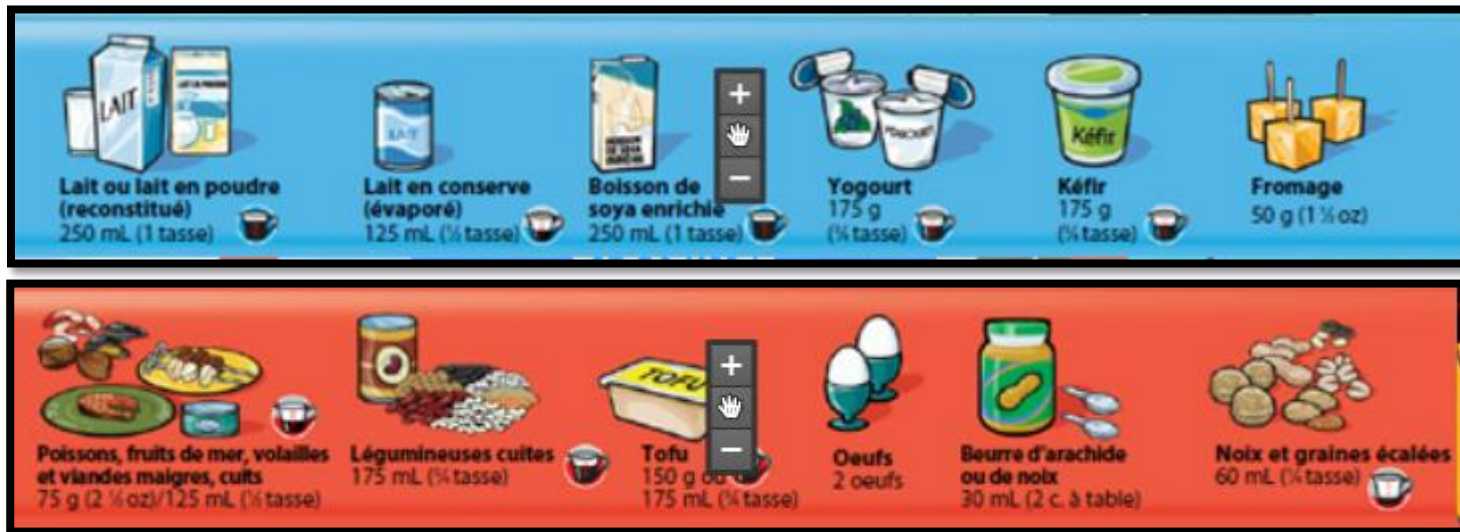
Temps de digestion: à partir de 2 heures



Réserves: Les surplus de protéines seront transformés en glucose, seulement si à ce moment précis, ton corps a un grande besoin d'énergie. Sinon, les **surplus seront transformés en graisse et stockés dans le tissu adipeux ou éliminés dans l'urine.**

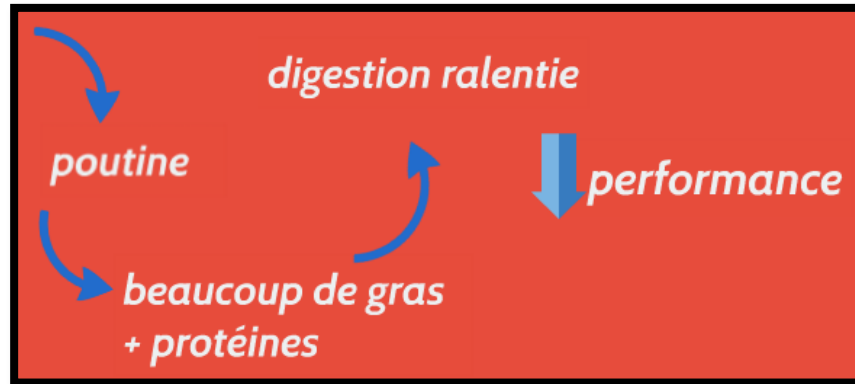
PROTÉINES

Catégories d'aliments contenant des protéines



LIPIDES

Modération et attention au moment d'ingestion



Rôles:

- Essentiels à l'absorption de certaines vitamines;
- Source d'énergie et d'acides gras essentiels;
- Protection contre les chocs pour tes organes internes.

GLUCIDES

Rôle: 1^{er} carburant des muscles à l'effort

Réserves : muscles, foie

Temps de digestions à partir de 30 minutes

Effort d'endurance: 30-60g glucides/heure

GLUCIDES

Catégories d'aliments contenant des glucides

- Produits céréaliers
- Produits laitier
- Fruits



PORTIONS DE GLUCIDES

Listes d'aliments qui contiennent **30 g de glucides**:

- 1 bidon de boisson pour sportifs
- 2-3 grosses dattes
- 1 bagel
- 1 banane
- 2-3 biscuits aux figues
- 1 barre fruit²
- 1 gel pour sportif
- 1 barre OMAX
- 1 barre Fruit Source
- 1/3 tasse fruits séchés
- 1 tasse céréales sèches (Cheerios)
- 4-5 Jujubes (Honey Stingers, Clif...)

AVANT L'EFFORT

La veille

- Éviter la surdose d'alcool et les irritants: fibres, épices
- Bien s'hydrater
- Consommer beaucoup de glucides

Le déjeuner

- Bien s'hydrater
- Consommer beaucoup de glucides

La collation pré-départ

- 1 portion de glucides, seulement si vous avez faim!


AVANT DE PÉDALER (60 KM)

	Aliments	Hydratation
Déjeuner (8h) Délai: au moins 2 heures avant l'effort	<ul style="list-style-type: none">- 1 bagel- 2 morceaux fromage ou 1 oeuf- 1 banane- Confiture	<ul style="list-style-type: none">- Jus orange (200 ml)- 1 petit café, 1 lait
Départ 10h		

AVANT DE PÉDALER (100 KM)

	Aliments	Hydratation
Déjeuner (7h) Délai: au moins 2 heures avant l'effort	<ul style="list-style-type: none">- 1 gruau ou granola- 175 ml yogourt grec vanille- 250 ml petits fruits	<ul style="list-style-type: none">- Jus orange (200 ml)- 1 petit café, 1 lait
Départ 9 h		

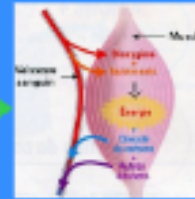
LE CAS DU DÉJEUNER-EXEMPLES

- Gruau et yogourt grec (voir livre de recettes: 21 jours de menu)
 - Céréales à déjeuner, lait, fruits
 - Pain (muffin anglais), œufs, fruits
 - Smoothie
 - Bagel, confiture, fromage cottage
 - Muffin dans une tasse (voir recette)
- 

HYDRATATION

À quoi sert toute cette eau?

- 1** transport des nutriments, de l'oxygène, du CO₂ et des déchets via le sang



- 2** évacuation de la chaleur par la sueur



- 3** glissement en douceur du genou

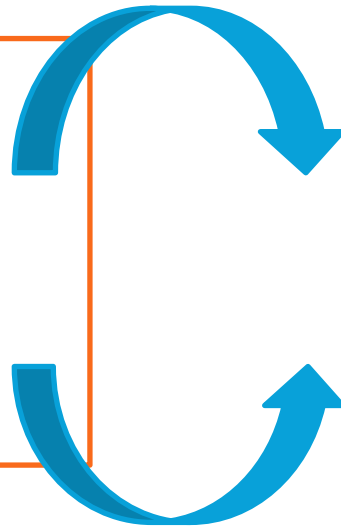


LES ÉLECTRO...QUOI?

Électrolytes = sels minéraux

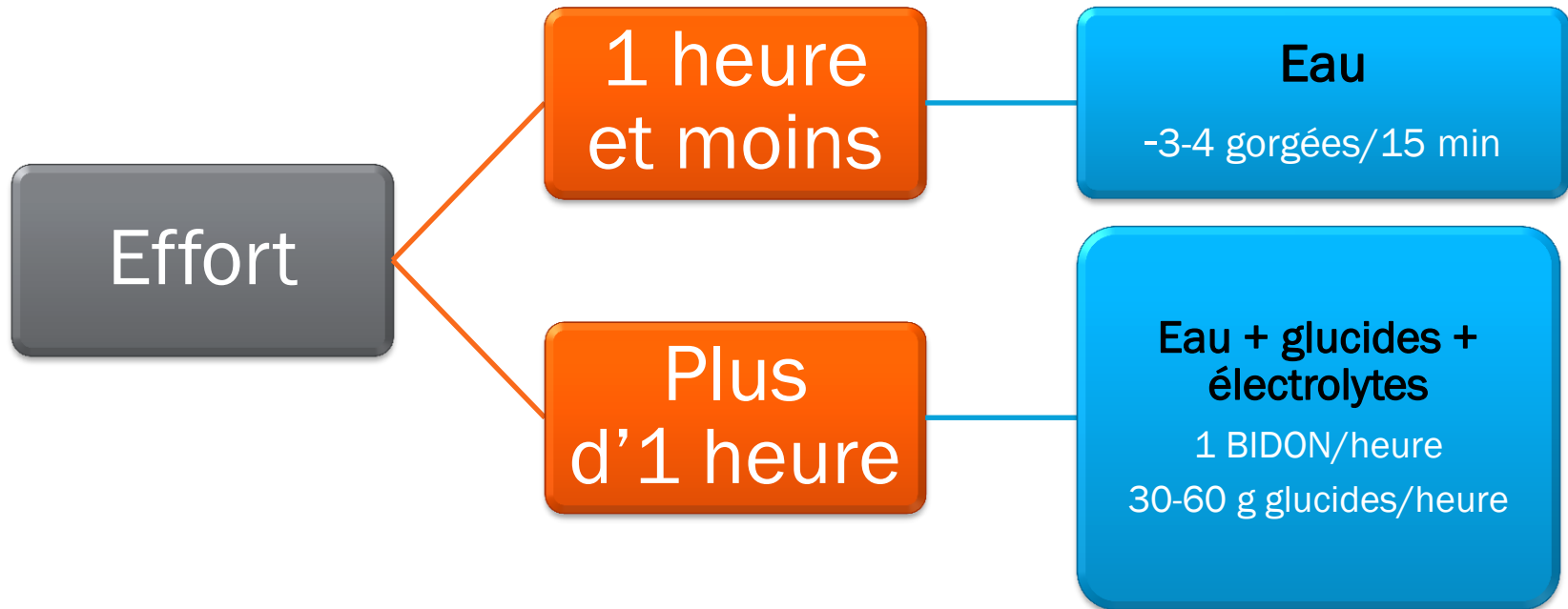
Pertes d'électrolytes dans la sueur:

- Sodium
- Potassium
- Chlore
- Magnésium



Important de refaire le plein de sels minéraux

LE QUOI SELON LA DURÉE



TOUT EN PÉDALANT (60 KM)

	Aliments	Hydratation	Total
1 ^e heure	2-3 grosses dattes	1 bidon eau	Glucides: 30 g
2 ^e heure	3 biscuits aux figues	1 bidon boisson pour sportifs	Glucides: 60g
3 ^e heure	---	Restant des bidons + eau au besoin	Glucides: 30 g
Ratio de consommation glucides: 30-60 g/heure Boire 3-4 gorgées/15 minutes ou 1 bidon/heure			

TOUT EN PÉDALANT (100 KM)

	Aliments	Hydratation	Total
1 ^e heure	1 barre OMAX	1 bidon de boisson pour sportifs	Glucides: 50 g
2 ^e heure	1 gel sirop érable, 2 dattes	1 bidon eau	Glucides: 60g
3 ^e heure	1 KronoBar (16 g prot)	1 bidon de boisson pour sportifs	Glucides: 60 g
4 ^e heure	1-2 pâtes de fruits (fruit ² ou 1 Fruit Source)	Eau	Glucides: 30- 60 g
5 ^e heure	2 grosses dattes + 4-5 abricots	1 bidon eau ou électrolytes (Ex: Vega électrolytes)	Glucides: 60 g
Ratio de consommation glucides: 30-60 g/heure Boire 3-4 gorgées/15 minutes ou 1 bidon/heure			

JUJUBES OU RAISINS SECS ?

Teneur en glucides: similaire

Effort d'endurance: peu importe la source, la forme ou la consistance des glucides, il faut en manger!

Si en compétition ou effort de très longue durée: aliments ne sauront suffire, le type de glucides et les quantités d'électrolytes des suppléments sont peut-être plus adaptés.

QUELLES BARRES CHOISIR?

KronoBar (produit à MTL)

Habituellement recommandé **après** effort

Protéines:16 g / Glucides: 23 g



: Faciles à se procurer, sans agent de conservation, sans sucre ajouté



: Aucun



Source: La presse + Barres énergétiques: utiles ou futiles


QUELLES BARRES CHOISIR?

Nakd

Habituellement recommandée **avant** l'effort

Protéines: 3g/ Glucides: 18 g



 : Seulement 5 ingrédients, sans sucre ajouté, sans agent conservation

 : Approvisionnement plus difficile



Source: La presse + Barres énergétiques: utiles ou futiles

QUELLES BARRES CHOISIR?



OMAX

Habituellement recommandée **avant, pendant** l'effort

Protéines: 3 g/ Glucides: 19 g



: Faciles à se procurer IGA, goût très apprécié, sans agent de conservation, contient des graines de lin



: Sucre raffiné



QUELLES BARRES CHOISIR?

Clif régulière

Habituellement recommandée pendant

Protéines: 9g/ Glucides: 41 g



: Faciles à se procurer, goût très apprécié, sans agent de conservation



: Beaucoup de sucre raffiné, ajout vitamines et minéraux (peu aliments)

Source: *La presse + Barres énergétiques: utiles ou futiles*




QUELLES PÂTES DE FRUITS CHOISIR?

FRUIT2 (Xfact nutrition, Qc)

Habituellement recommandée **pendant** l'effort

Protéines: 0,2 g/ Glucides: 25 g



 : Goût très apprécié, sans agent de conservation, tolère bien températures extrêmes, ingrédients naturels

 : Sucre raffiné (sirop glucose, fructose des fruits)



QUELLES PÂTES DE FRUITS CHOISIR?

FRUIT SOURCE

Habituellement recommandée **pendant (ou avant) l'effort**

Protéines: 1 g/ Glucides: 29 g



 : Goût très apprécié, sans agent de conservation, sans sucres raffinés

 : Tolère mal les écarts de températures



QUELLES PÂTES DE FRUITS CHOISIR?

FRUIT TO GO

Habituellement recommandée **pendant (ou avant)**

Protéines: 0,2 g/ Glucides: 11 g



 : Goût très apprécié, sans agent de conservation, sans sucre raffinés

 : Tolère mal les écarts de températures



QUELLES BOISSONS CHOISIR?

Boissons	Portions	Glucides	Sodium	Spécificités
Gatorade	32 g (500ml)	33 g	200 mg	Colorant artificiel
Gu electrolytes brew	26 g (500 ml)	26 g	250 mg	Contient du fructose
LG1	30 g (500 ml)	25 g	700 mg	+ de sodium, fructose
Skratch	24 g (500 ml)	21 g	360 mg	Pas colorant, pas fructose
Nuun	2 capsules (500 ml)	0 g	345 mg	Contient de l'acésulfame potassium
Vega	4,2 g (500 ml)	0 g	100 mg	Contient du Stevia

ET LES GELS ET LES JUJUBES?

GELS les plus populaires:

- Sirop érable (Rekarb, Endurance Trap, Brix)
- GU: avec ou sans caféine
- Hüma: contient du chia

Jujubes les plus populaires:

- Honey Stingers : avec ou sans caféine
- Clif Shot blocks : + de sodium, avec ou sans caféine



***Doivent être pris avec beaucoup d'eau**

DOIS-JE AJOUTER DE LA CAFÉINE?

1 café: 100 mg de caféine

Sources: Gel, boisson, jujube, café du matin

Effet maximal: environ **1heure** après l'ingestion:

- Doit être prise en continue une fois débutée
- Souvent utilisée en fin de course ou avant une côte importante
- Parfois est utilisée par préférence de goût plutôt que pour son effet stimulant

NUTRITION APRÈS L'EFFORT

Nutrition après l'effort

Il faut suivre la règle des 4R!

- **R**éhydratation
- **R**éserves d'énergie
- **R**éparation des muscles
- **R**epos



APRÈS AVOIR PÉDALÉ

	Aliments	Hydratation
Collation: Moment optimal: dans les 30 minutes suivant l'effort	1 banane	500 ml de lait au chocolat
	Quelques craquelins + 50 g fromage	Eau
Dîner	1 roulé garni de dinde 1 grosse salade de fruits	Eau
Ratio de consommation glucides: 30-60 g/heure Boire 3-4 gorgées/15 minutes		

EXEMPLES DE COLLATIONS DE RÉCUPÉRATION

	Glucides (g)	Protéines (g)
250 ml noix (salée) + 1 banane	35	8
Quelques craquelins + 30g fromage	26	12
1 bagel multigrains, 3 oz thon	45	23
250 ml yogourt grec aux fruits	30	27
250 ml lait au chocolat, 250 ml lait nature	39	16
250 ml yogourt grec aux fruits + 1 banane + 250 ml jus	90	20

EX: COLLATIONS À METTRE DANS LA VALISE POUR LA RÉCUPÉRATION

Fromage

Barre de figues

Pâtes de fruits

Lait au chocolat

Noix salées

Beurre arachides, bagel

Sachet de sirop d'érable

Craquelins, petits poissons

Sachet de gruau

Mangues, fruits séchés


1 banane

Barre granola

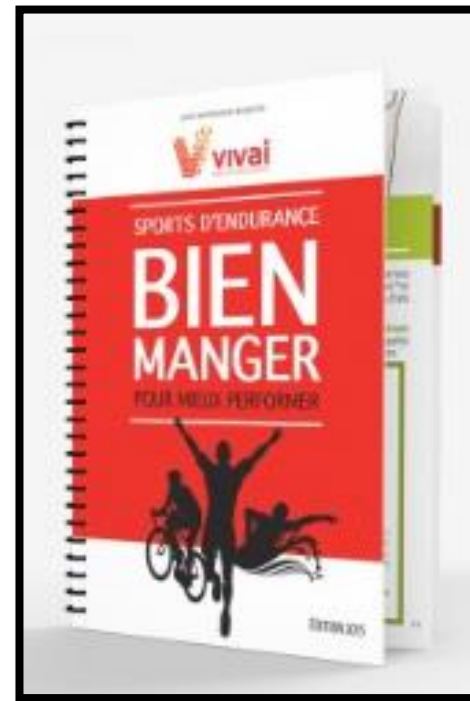
Barre de protéines

Compote de fruits

MESSAGES CLÉS

- 1- L'hydratation est prioritaire à raison d'environ 1 bidon à l'heure
 - 2- N'oubliez pas d'ajouter suffisamment de glucides lors des longs entraînements
 - 3- Favorisez la récupération afin d'éviter une faim insatiable dans les jours qui suivent
- 

LIVRES DE RÉFÉRENCES



OUTILS

Principes de nutrition sportive

- <http://www.nutrisportgo.ca/>
- Coach.ca
- Vélomag

Alimentation sur la route

- www.mangerenvoyage.com

Recettes pour sportifs

- Cuisine futée pour parents pressés
- Vivaï nutrition
- Nutrition performance
- Jaimelerable.ca
- Nutrition sportive 21 jours de menu (Stéphanie Côté et Philippe Grand)

Merci !

Jade Bégin-Desplantie, Dt.P., M.Sc.

Groupe Promo-Santé Laval

T. 450 664-1917, poste 403

j.begindesplantie@gpslaval.com