

Alimentation des sportives et des sportifs

Alimentation des sportives et des sportifs

Par Gilles Théorêt, éd. phys. 2005



1-Règles de base d'une bonne alimentation

- ◆ Consommer en grande quantité des fruits et des légumes de couleur foncée.
- ◆ Opter autant que possible pour des produits céréaliers faits à partir de grains entiers.
- ◆ Il n'est pas nécessaire de prendre des suppléments vitaminiques ou protéiniques sauf si on est végétarien.

Il est primordial de s'alimenter suffisamment et de s'hydrater adéquatement avant, pendant et après une partie. À plus forte raison s'il fait chaud et humide et que l'on doit jouer plusieurs parties dans la même journée.

D'après le Guide alimentaire canadien, les filles âgées entre 10 et 12 ans et les garçons entre 7 et 12 ans ont besoin de plus d'énergie que les autres enfants. Les portions pourront être plus nombreuses, surtout pour les enfants actifs physiquement.



2- Voici quelques collations suggérées dans ce même Guide alimentaire canadien pour les enfants actifs de 10 à 12 ans :

- ◆ **Légumes crus, en morceaux avec des craquelins et trempette au yogourt.**
- ◆ **Fruits entiers ou tranchés avec fromage ou beurre d'arachides.**
 - ◆ **Pains avec fromage ou beurre d'arachides**
 - ◆ **Céréales avec morceaux de fruits**
 - ◆ **Pains ou muffin maison et lait**



De préférence, choisir :

- ◆ Pain de grains entiers
- ◆ Lait 1 % ou 2%
- ◆ Trempettes le moins gras possible (préférer le yogourt à la mayonnaise ou à l'huile)
- ◆ Fruits frais
- ◆ Légumes verts (ou foncés)



3-Aliments à éviter

Barres tendres sucrées ou chocolatées
Croissants
Petits gâteaux
Chocolat (sucre de mauvaise qualité)
Frites, croustilles (gras et salé)
Boisson gazeuse (coke, sprite, etc.)
Viande grasse (hamburger, steak, hot-dog, etc)


Tableau 1- Alimentation recommandée

<u>Avant un match</u>	<u>Après un match</u>
<p>Manger des aliments riches en glucides</p> <p><u>Petit déjeuner :</u> Céréales, pain, confitures et jus d'orange.</p> <p><u>Dîner :</u> Pain, sandwich au jambon maigre, lait 1% ou 2% . Éviter les gras tels vinaigrette commerciale à base d'huile et mayonnaise. Des légumes verts ou foncés (carottes). Bagel et pita sont aussi de bonnes alternatives.</p> <p><u>Souper :</u> Manger des pâtes, portion moyenne, boire du lait 1% ou 2% ou encore du jus de fruits sans sucre ajouté.</p>	<p>Manger des aliments riches en glucides 30 minutes puis 2 heures après un entraînement ou un match intense pour reconstituer les réserves énergétiques et aider à réparer les tissus musculaires.</p> <p>Boire de l'eau ou des boissons isotoniques (mélange d'eau, de jus de fruits (sans sucre ajouté) et d'une pincée de sel.</p>

4- Le rôle des aliments :

4.1 Glucides : Fournissent l'énergie nécessaire au travail musculaire.

Quelques bons glucides (hydrates de carbone)



Pâtes
Riz
Céréales à grains entiers
Bagels
Muffins (surtout faits maison)
Nouilles
Pommes de terre
Fruits frais
Yogourt avec fruits
Jus de fruits sans sucre ajouté

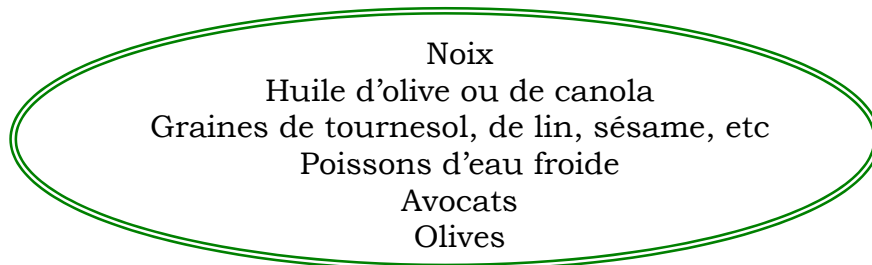
4.2 Protéines : Sont nécessaires à la croissance et à la réparation des tissus musculaires (surtout) et autres du corps humain.

Tableau 2 - Quelques bonnes protéines

<u>D'origine animale</u>	<u>D 'origine végétale</u>
Bœuf maigre Foie et rognons Jambon maigre Poulet Poisson Lait 1% ou 2% Fromage Yogourt Œufs	Pâtes Légumineuses (pois chiches, fèves rouges, de Lima, etc.) Pois verts, lentilles et tous les légumes verts ou foncés Noix Pain Pommes de terre Céréales Riz

4.3 Les lipides (gras) : Aident à soutenir un exercice prolongé d'intensité moyenne ou faible quand les réserves de glucides sont épuisées. Le corps a une grande facilité à emmagasiner les lipides. Pour ces raisons, il est recommandé aux athlètes d'adopter une alimentation moyenne ou faible en lipides.

Quelques bons lipides



La page qui suit pourrait vous aider à planifier des menus équilibrés.

Des menus sains et équilibrés

Les petits déjeuners

- 1- Œuf brouillé, rôtie, fraises et lait
- 2- Bagel, beurre d'arachides ou fromage, banane et jus de légumes
- 3- Céréales de grains entiers, lait, bleuets ou framboises, jambon maigre

Les dîners

- 1- Sandwich avec pita de blé entier à la dinde ou jambon maigre
- 2- Craquelins multi grains, fromage en tranche, pomme, biscuits à la farine d'avoine, lait ou jus de fruit (sans sucre ajouté)
- 3- Sous-marin de blé entier au rôti de bœuf, salade de fruits frais, yogourt, biscuits aux figues, jus de fruits (sans sucre ajouté) ou eau

Les soupers

- 1- Spaghetti de blé entier avec sauce à la viande, salade avec vinaigrette à l'huile d'olive, lait et dessert
- 2- Poulet rôti, pomme de terre au four, légumes cuits à la vapeur, dessert, lait ou jus de fruits (sans sucre ajouté)
- 3- Légumes sautés avec viande, poulet ou tofu, riz brun cuit à la vapeur, dessert, fruit frais et lait

Hydratation et réhydratation

Par temps chaud et humide il est primordial de boire de l'eau ou un breuvage sportif **avant, pendant et après** une partie. Quand l'athlète transpire beaucoup il est tout aussi important qu'il récupère l'eau et les sels minéraux (sodium surtout) ainsi perdus.

Certains recommandent des boissons « sportives » mais vous pouvez tout aussi bien fabriquer vous-même un breuvage tout aussi bon en mélangeant du jus de fruits de votre choix (sans sucre ajouté) avec de l'eau et un peu de sel. Voici la recette :

- 250 Millilitres de Jus au choix (orange de préférence)
- 250 Millilitres d'eau
- ¼ c. à thé de Sel