

# La fiche du SPORTIF

Par : Geneviève Gagné et Marianne Laliberté, Dt.P. nutritionnistes

## 1 HYDRATATION

Bien s'hydrater à TOUS LES JOURS, mais particulièrement **avant, pendant et après l'activité physique.**

Boire **4 petites gorgées** (150 à 300 ml) toutes les 20 minutes pendant l'activité physique.



Si l'activité physique dure moins d'une heure : **boire de l'eau.**

Si l'activité physique dure plus d'une heure : prendre une **BOISSON POUR SPORTIF FAITE MAISON** (moitié eau, moitié jus d'orange 100% pur et une pincée de sel) **pour compenser la perte d'eau et d'électrolytes** (sodium et potassium).

Référence : *Bien manger pour mieux performer, Vivaï*



Référence : [www.velo-ceb.com/pages/forme-physique/l-hydratation.html](http://www.velo-ceb.com/pages/forme-physique/l-hydratation.html)

## 3 APRÈS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE...

### Le corps a besoin de PROTÉINES et de GLUCIDES.

#### PROTÉINES

Trouvées dans les viandes et substituts, incluant les noix et arachides / lait et substituts

➔ **Réparation et production des muscles**



#### GLUCIDES

Sucre naturellement présent dans les produits céréaliers / les légumes et fruits / le groupe lait et substituts

➔ **Source d'énergie**



## 2 AVANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE...

\*Évitez les aliments épicés et riches en fibres.

Combien de temps avant	Ce que je mange	Exemples
+ de 3 à 4 heures	Un repas normal, riche en glucides, modéré en protéines et en matières grasses	Riz au poulet, légumes, lait et muffin maison
1 à 2 heures	Un repas léger, riche en glucides et pauvre en protéines, en matières grasses et en fibre	Yogourt, fruits, granola et jus de fruits 100% pur
½ à 1 heure	Collation légère, riche en glucides et légère en protéines	Lait frappé aux fruits
- de 30 minutes	Collation légère, riche en glucides	Jus de fruits 100% pur

## 4 BIEN MANGER TOUS LES JOURS

Les jeunes sportifs s'entraînant plusieurs fois par semaine ont des besoins énergétiques très élevés. C'est pourquoi il est très important de bien manger tous les jours et en quantité suffisante. N'oubliez pas que les collations sont souvent nécessaires pour combler ces besoins.



#### Eau

L'eau est le meilleur breuvage pour s'hydrater. Pour augmenter votre consommation, terminez votre repas avec un verre d'eau! Limitez les jus 100% pur. Évitez les boissons sucrées (boissons gazeuses, punch aux fruits, cocktail de fruits).

#### Matières grasses

Utilisez des huiles polyinsaturées (huile d'olive, de canola, de sésame) et monoinsaturées (huile de canola, de soya). Limitez le beurre. Évitez les gras trans.

#### Lait et substituts

**N'oubliez pas qu'il est important de rester hydraté tous les jours surtout lors des chaudes journées d'été!**

