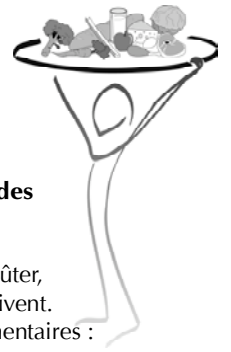


Les liquides et l'alimentation **APRÈS** l'entraînement ou la compétition



Après l'exercice, l'alimentation fournit :

- L'énergie et les éléments nutritifs
- Le confort physique; le contrôle de la faim
- La capacité de réaction mentale

Objectifs :

- Consommation optimale de liquides et d'électrolytes
- Glucides pour rétablir le glycogène musculaire
- Protéines pour réparer les dommages aux muscles
- Éléments nutritifs pour favoriser la bonne santé et avoir un bon système immunitaire

Pourquoi?

- Pour remplacer les liquides perdus.
- Pour avoir assez d'énergie et d'éléments nutritifs afin de récupérer et de se préparer pour les prochaines activités.

Pour remplacer rapidement le glycogène, consommez du liquide et des aliments riches en glucides 15 minutes (ou dès que possible) après l'exercice. Les glucides consommés immédiatement après l'exercice se rendent tout de suite dans les vaisseaux sanguins et les muscles pour remplacer le glycogène. Dans les deux heures qui suivent, les taux d'absorption reviennent à la normale.

APRÈS l'exercice :

- Buvez 1½ litre de liquide pour chaque kilo de poids perdu.
 - Consommez des liquides et des aliments salés pour remplacer les électrolytes (sodium) et avoir une meilleure rétention de liquides.
 - Prenez un repas ou goûter riche en glucides comprenant des aliments absorbés rapidement (indice glycémique élevé*).
 - Mangez des aliments contenant des protéines maigres.
 - Évitez de sauter des repas. Prenez votre prochain repas normalement (déjeuner, dîner ou souper).
- * Pour plus de renseignements sur l'indice glycémique des aliments, vérifiez la section **Les glucides – de bons aliments** dans L'alimentation quotidienne des athlètes qui s'entraînent.

La quantité d'aliments que vous consommez immédiatement après l'exercice variera en fonction de la période de temps entre l'entraînement ou la compétition et le prochain repas ou goûter prévu.

Alimentation pour **RÉCUPÉRER** en fin de soirée :

Après une séance d'entraînement ou une compétition en soirée, il n'est jamais trop tard pour manger votre repas de récupération. Prévoyez un repas à base de glucides comme des céréales avec du lait et un fruit ou un sandwich à la viande maigre avec du jus.

CONVERSION : 250 ml = 1 tasse = 8 oz

APRÈS – Insistez sur les liquides, les glucides et les protéines

Après l'exercice, mangez immédiatement un goûter, puis un repas équilibré dans les 2 heures qui suivent. Choisissez des aliments des quatre groupes alimentaires :

Produits céréaliers	Légumes et fruits
Produits laitiers	Viandes et substituts

Idées de repas – à la maison ou en déplacement :

Amenez des aliments avec vous ou sachez où se trouvent les magasins d'alimentation ou les restaurants où vous pouvez en acheter pour préparer une partie du repas ou le repas en entier.

- Jus de fruits, bagel (avec confiture), yogourt
- Céréales chaudes ou froides, lait, banane, jus
- œuf, jambon et muffin anglais, jus
- Sandwich ou sous-marin à la viande maigre, bâtonnets de carotte, lait, biscuit à la farine d'avoine et aux raisins secs, fruit
- Soupe minestrone, bagel, fromage, jus de légumes
- Chili sur une pomme de terre au four ou avec un petit pain croustillant, lait
- Pâtes, sauce aux légumes et à la viande, petit pain rond, jus, compote de pommes
- Burrito aux haricots avec légumes, lait au chocolat
- Pizza à croûte mince avec viande maigre et légumes, lait, fruit

Idées de goûters : Préparez les articles du goûter pour les avoir sous la main. Certains goûters peuvent faire partie de votre prochain repas.

- Céréales ou barre de céréales, fruit, lait ou yogourt
- Bretzels, jus de tomates ou de fruit
- Bagel, beurre d'arachide, confiture, lait au chocolat
- Yogourt, craquelins ou biscuits, jus
- Pita ou légumes crus avec hoummos, lait
- Haricots en boîte et pita, jus de légumes
- Smoothie aux fruits (fruit, lait, yogourt) et rôtie
- Barre sport ou énergétique, fruit, lait au chocolat

Goûters pour le sac à dos ou la voiture :

- Céréales sèches
- Barres granola, sport ou énergétiques
- Petits jus ou fruits en coupe
- Craquelins
- Thon ou haricots en boîte avec un couvercle qui s'enlève en le soulevant
- Fruits secs
- Mélange montagnard avec céréales

Évitez la contamination bactérienne des repas et goûters. Gardez les mets froids au froid et les mets chauds au chaud. Les bactéries se reproduisent rapidement à la température ambiante.

Essayez les liquides et aliments de récupération lors de vos séances d'entraînement pour savoir ce qui vous convient. N'essayez jamais de nouveaux aliments ou boissons si vous avez une compétition dans les 48 heures qui viennent.

