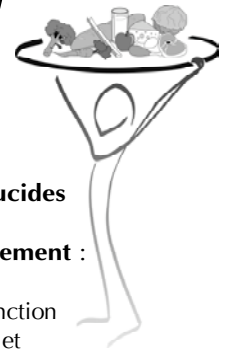


# Les liquides et l'alimentation AVANT l'entraînement ou la compétition



## Avant l'exercice, l'alimentation fournit :

- L'énergie
- Le confort physique
- La capacité de réaction mentale

## Objectifs :

- Consommation optimale de liquides
- Alimentation riche en glucides, modérée en protéines et faible en matières grasses

## Pourquoi?

- Pour maximiser les niveaux de liquides et prévenir la déshydratation.
- Pour digérer rapidement et facilement les aliments.
- Pour avoir assez d'énergie pour s'entraîner ou faire la compétition.
- Pour calmer la faim avant et pendant l'exercice.

## Le moment idéal et la grosseur du repas ont un lien entre eux.

Prévoyez en général de :

- 3 à 4 heures pour digérer un gros repas
- 2 à 3 heures pour un petit repas
- 1 à 2 heures pour un petit goûter, un repas fait au mélangeur ou un repas liquide, tout dépendant de votre métabolisme

**ATTENTION :** Les aliments épicés, donnant des gaz, gras ou riches en fibres peuvent causer un certain inconfort. Les aliments contenant de la caféine peuvent aussi créer des problèmes.

## AVANT l'exercice :

- Buvez de 400 à 600 ml de liquide de 2 à 3 heures avant.
- Buvez de 150 à 350 ml de liquide environ 15 minutes avant l'exercice, tout dépendant de votre confort et du type de sport.
- Mangez un repas ou un goûter riche en glucides de 2 à 4 heures avant l'exercice. Les aliments parfaits comprennent les grains entiers, les légumes, les fruits, les jus, le lait, le yogourt, les boissons au soya et les légumineuses. Ces dernières contiennent beaucoup de fibres et peuvent causer des gaz.
- Si vous avez tendance à avoir des problèmes de digestion avant les compétitions, choisissez les produits faibles en fibres, les jus, les aliments en purée ou les substituts de repas liquides.

**Faites des essais pendant l'entraînement pour voir quels liquides et aliments vous conviennent le mieux ainsi que les quantités idéales.**

**N'essayez jamais de nouveaux aliments ou boissons avant ou pendant une compétition.**

**CONVERSION :** 250 ml = 1 tasse = 8 oz

**SNAC** Sport Nutrition Advisory Committee  
Comité consultatif sur la nutrition sportive

## AVANT – Insistez sur les liquides et les glucides

### Idées de repas – à la maison ou en déplacement :

La quantité et le type d'aliments varieront en fonction de la période de temps entre le repas ou goûter et le début de l'entraînement ou de la compétition. Prévoyez suffisamment de temps pour la digestion.

- Rôtie ou bagel avec confiture, beurre d'arachide, jus, yogourt
- Gruau ou céréales, lait, raisins secs, jus
- Crêpes avec un peu de sirop/tartinade, jambon, jus
- Sandwich au poulet grillé, jus
- Sandwich à la viande maigre, carottes, lait, biscuit à la farine d'avoine et aux raisins secs, fruit
- Soupe minestrone, fromage, craquelins, jus de légumes
- Chili, bagel, lait
- Pâtes à la sauce tomates ou avec de la viande maigre, compote de pommes, lait au chocolat
- Soupe aux lentilles, petit pain rond croûté, salade avec un peu de vinaigrette, boisson au soya

### Idées de goûters :

- Fruit (frais, en boîte ou en jus)
- Yogourt aux fruits
- Muffin faible en gras, jus ou compote de pommes
- Yogourt, biscuits «thé social», jus
- Pita avec hoummos, jus de légumes
- Biscuits aux figues ou à la farine d'avoine, fruit, lait

### Goûters pour le sac à dos ou la voiture :

- Céréales sèches
- Barres granola, sport ou énergétiques
- Petits jus ou coupes de fruits
- Craquelins
- Fruits secs
- Mélange montagnard avec céréales

**À l'aide de ces suggestions, préparez une liste des boissons et d'aliments qui marchent bien pour vous.**

- Planifiez à l'avance et soyez prêt ou prête.
- Apportez des aliments à manger avant l'exercice.

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.

Avant l'exercice, choisissez des aliments riches en glucides et faibles en protéines et en matières grasses. Vous pouvez ainsi absorber rapidement l'énergie des glucides dans votre corps. Ajoutez les protéines et matières grasses dans les repas et goûters à d'autres moments de la journée.

