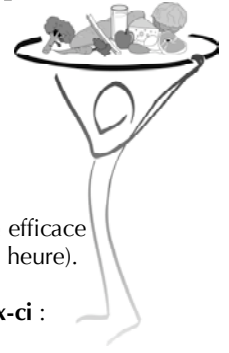


# Les liquides et l'alimentation *PENDANT* l'entraînement ou la compétition



## **Pendant l'exercice, l'alimentation fournit :**

- L'énergie
- Le confort physique; le contrôle de la faim
- La concentration pour avoir les meilleures techniques et habiletés

## **Objectifs :**

- Consommation optimale de liquides et d'électrolytes
- Glucides pour garder le niveau de glycémie

## **Pourquoi?**

- Pour maximiser les niveaux de liquides et prévenir la déshydratation.
- Pour remplacer les liquides perdus.
- Pour donner assez d'énergie pour l'entraînement ou la compétition.

Les besoins en liquide varient en fonction de la transpiration, du sport et de l'environnement (température, humidité, altitude).

## ***PENDANT* l'exercice :**

- Buvez de 150 à 350 ml à toutes les 15 à 20 minutes.
- Buvez plus les jours où vous vous entraînez plus fort.
- Buvez plus si le temps est chaud et humide.
- Buvez lorsque vous vous entraînez par temps froid.
- Lorsque vous vous entraînez ou faites une compétition qui dure plus d'une heure, consommez des glucides, comme par exemple une boisson sport.

**Boissons contenant des glucides :** Pour les séances durant plus d'une heure, les glucides aident à maintenir la concentration, la technique et l'énergie.

**La solution recommandée pour l'absorption optimale des liquides pendant l'exercice** est de 40 à 80 g/l de glucides et 0,5 à 0,7 g/l de sodium.

- Les boissons sport fournissent de l'eau, des glucides, (40 à 80 g/l) et des électrolytes (p. ex., sodium, potassium).
- Les jus de fruits (100 à 160 g/l de glucides) doivent être dilués pour permettre une absorption rapide pendant l'exercice.
- Les boissons énergétiques et les boissons gazeuses sont trop concentrées pour permettre une absorption rapide.

## **Vous pouvez préparer une boisson de remplacement liquidien en mélangeant :**

- 500 ml de jus d'orange non sucré
- 500 ml d'eau
- 1,5 ml de sel

Un litre = 54 g (5,4 %) de glucides et 0,5 à 0,7 g de sodium.

**Sel – sodium :** Une boisson sport ou une pincée de sel fournit le sodium nécessaire aux athlètes qui s'entraînent ou font une compétition pendant plusieurs heures et qui consomment de grandes quantités de liquide.

Pour déterminer le niveau optimal et confortable, essayez différentes **quantités** et **types** de liquides et d'aliments **pendant l'entraînement, mais jamais pendant la compétition!**

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

## ***PENDANT* – Insistez sur les liquides et les glucides**

**L'eau** est une boisson de remplacement liquidien efficace pour les séances d'exercice courtes (moins d'une heure).

## **Les athlètes consomment plus de liquides si ceux-ci :**

- Sont faciles d'accès (tout près d'eux).
- Ont une saveur qu'ils aiment.
- Sont froids (environ 10 degrés Celsius).
- Contiennent du sodium ajouté (0,5 à 0,7 g/l pour donner un petit goût).

## **Idées de goûters *PENDANT* les pauses :**

Pour les séances d'entraînement qui durent plusieurs heures et pendant la compétition, insistez sur les liquides et goûters riches en glucides pendant les pauses. La quantité que vous consommez variera tout dépendant de la période de temps entre le goûter et la prochaine série d'exercices. Il faut laisser le temps au corps de digérer.

## **Pour les courtes pauses (moins de 2 heures) :**

- Jus de fruits dilué ou boisson sport
- Fruit (frais, en boîte ou en purée)
- Pain, bretzels ou craquelins et jus de légumes
- Barres granola, sport ou énergétiques
- Biscuits à l'arrow-root, aux figues, à la farine d'avoine ou autre saveur faible en gras
- Lait blanc ou au chocolat
- Yogourt aux fruits

## **Pour les pauses plus longues (2 à 3 heures) :**

- Jus et bagel
- Yogourt, fruit et eau
- Sandwich à la viande maigre et jus de légumes
- Fruit, biscuits et lait au chocolat

## **Idées pour un petit repas (environ 3 heures) :**

- Céréales, fruit et lait
- Soupe aux légumes, sandwich à la viande maigre, lait et fruit
- Riz, légumes cuits à la vapeur, poulet ou poisson, yogourt, jus

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.

Lors des pauses entre les séances d'exercice, choisissez des aliments riches en glucides et faibles en protéines et matières grasses. Ceci permet une digestion et absorption rapides des liquides et glucides dans le corps, pour vous préparer à la prochaine série d'exercices.

- Planifiez à l'avance et soyez prêt ou prête.
- Apportez vos goûters ou vérifiez où vous pouvez les acheter.

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

