

De l'alimentation des athlètes à la planification des repas



La quantité d'aliments consommée dans vos repas quotidiens dépend de vos besoins en énergie. Plus vous vous entraînez fort et plus vous aurez besoin d'aliments pour vous procurer de l'énergie. En incluant des aliments venant des quatre groupes alimentaires dans vos repas et goûters, vous mangerez les éléments nutritifs dont vous avez besoin pour avoir des performances optimales.

À partir des tableaux dans l'**Alimentation quotidienne des athlètes qui s'entraînent : Plans d'action**, choisissez le plan qui correspond à votre sport. Remarquez le nombre de portions suggéré pour chaque groupe alimentaire. Puisque les athlètes utilisent les glucides comme carburant, vous verrez que le nombre de portions venant des produits céréaliers et des légumes et fruits, deux groupes riches en glucides, augmente plus rapidement que celui des portions venant des produits laitiers et viandes et substituts, des groupes contenant plus de protéines.

Divisez le nombre de portions pour chaque groupe alimentaire en trois repas et plusieurs goûters. Par exemple, si le plan d'action 2 correspond mieux à vos besoins et suggère de 8 à 14 portions de produits céréaliers, vous devriez essayer de choisir le nombre minimal de portions (8). De cette façon, vous auriez 2 portions de produits céréaliers à chaque repas et 2 portions aux goûters. Si vous avez toujours faim, vous pourriez essayer 14 portions de produits céréaliers dans le courant de la journée, soit 3 portions par repas et 5 portions divisées en 2 ou 3 goûters.

Un **repas** équilibré comprend plusieurs portions des groupes de produits céréaliers et des légumes et fruits, des aliments riches en glucides. Par contre, il faut compter moins de portions pour les aliments à plus haute teneur en protéines, soit environ une pour ceux des produits laitiers et une venant des viandes et substituts. La plupart des repas comprennent aussi de l'huile ou des matières grasses présentes dans l'aliment (beurre d'arachide, noix/graines, fromage) ou ajoutées à un ou plusieurs aliments (margarine/beurre, sauce à salade). Les repas incluent souvent des liquides sous forme de jus, de lait ou d'eau.

Votre formule de planification des repas quotidiens devrait être la suivante :

- 2 à 6 portions de produits céréaliers
- 2 à 6 portions de légumes et fruits
- ½ à 1 portion de produits laitiers
- ½ à 1 portion de viandes et substituts
- huiles ou matières grasses
- liquides

Si vous ne pouvez pas manger tous vos aliments dans un seul repas, essayez de garder les boissons vers la fin de votre repas puisque vous ne serez pas rempli de liquide dès le départ! Les athlètes ayant besoin d'une très grande quantité d'énergie peuvent boire la plupart des liquides entre les repas plutôt que pendant le repas.

Les athlètes ont besoin de repas et de goûters fréquents dans le courant de la journée pour avoir assez d'énergie et garder leur niveau d'énergie stable. Vous pouvez augmenter la quantité totale d'énergie dans votre alimentation en augmentant le nombre de portions d'un aliment ou en ajoutant un autre aliment venant du même groupe alimentaire ou d'un groupe différent.

Vous pouvez avoir une alimentation variée en choisissant différents aliments de chaque groupe alimentaire à toutes les semaines.

Voici un exemple de menu répondant aux besoins en énergie du plan d'action 1 au plan d'action 3. Les groupes alimentaires indiqués peuvent vous aider à choisir différents aliments afin d'avoir une alimentation plus variée.

DÉJEUNER :	GRUPE ALIMENTAIRE
Jus d'orange	Légumes et fruits
Crêpes de blé entier avec bleuets	Produits céréaliers
Oeufs brouillés	Légumes et fruits
Lait	Viandes et substituts
Sirop d'érable	Produits laitiers
	Autres aliments
GOÛTER :	GRUPE ALIMENTAIRE
Muffin faible en gras	Produits céréaliers
Pomme ou banane	Légumes et fruits
DÎNER :	GRUPE ALIMENTAIRE
Pita rempli de salade de thon	Produits céréaliers
Une tasse de légumes crus – carottes, choux-fleurs, courgettes	Viandes et substituts
Smoothie au lait ou aux fruits	Légumes et fruits
	Produits laitiers et fruits
GOÛTER :	GRUPE ALIMENTAIRE
Pain multigrains aux dattes	Produits céréaliers
Lait	Produits laitiers
SOUPER :	GRUPE ALIMENTAIRE
Sauté au bœuf et brocoli	Viandes et substituts
Riz brun avec champignons et céleri	Légumes et fruits
Pêches avec garniture au yogourt	Produits céréaliers
	Légumes et fruits
	Légumes et fruits
	Produits laitiers
GOÛTER :	GRUPE ALIMENTAIRE
Biscuit à la farine d'avoine	Produits céréaliers
Chocolat chaud avec du lait	Produits laitiers

SNAC Sport Nutrition Advisory Committee
Comité consultatif sur la nutrition sportive



De l'alimentation des athlètes à la planification des repas, page 2

Consultez les tableaux suivants pour voir quelle quantité de chaque aliment vous avez besoin tout dépendant du plan d'action qui vous convient le mieux, soit 1, 2 ou 3.

Dans les tableaux, on trouve les abréviations suivantes :

PC = Produits céréaliers PL = Produits laitiers AA = Autres aliments LF = Légumes et fruits VS = Viandes et substituts Portions = Nombre de portions par groupe alimentaire

PLANS D'ACTION POUR LA PLANIFICATION DES REPAS

Aliment	Plan d'action 1		Plan d'action 2		Plan d'action 3	
	Quantité	Portions	Quantité	Portions	Quantité	Portions
Déjeuner :						
Crêpe de blé entier de 10 cm	1 crêpe	1 PC	3 crêpes	3 PC	6 crêpes	6 PC
Jus d'orange	125 ml	1 LF	125 ml	1 LF	250 ml	2 LF
Bleuets	125 ml	1 LF	125 ml	1 LF	250 ml	2 LF
Lait	125 ml	½ PL	250 ml	1 PL	250 ml	1 PL
Oeuf brouillé	1 œuf	½ VS	2 œufs	1 VS	3 œufs	1½ VS
avec du lait	60 ml	¼ PL	100 ml	½ PL	150 ml	½ PL
Sirop d'érable sur les crêpes	15 ml	1 AA	30 ml	2 AA	60 ml	4 AA
Margarine/beurre			15 ml	1 AA	30 ml	2 AA
Goûter :						
Muffin faible en gras (petit)					1 muffin	2 PC
Pomme ou banane	1 fruit	1 LF	2 fruits	2 LF	2 fruits	2 LF
Dîner :						
Pain pita	1 pita	2 PC	1,5 pita	3 PC	2 pitas	4 PC
Tasse de légumes crus	125 ml	1 LF	250 ml	2 LF	500 ml	4 LF
Lait	125 ml	½ PL	250 ml	1 PL	250 ml	1 PL
Salade de thon	50 ml	½ VS	100 ml	1 VS	100 ml	1 VS
Mayonnaise dans la salade de thon	10 ml	1 AA	15 ml	1 AA	15 ml	1 AA
Sauce à salade pour trempette aux légumes					30 ml	2 AA
Goûter :						
Pain multigrains aux dattes	1 tranche	1 PC	2 tranches	2 PC	3 tranches	3 PC
Lait (n° 3 pour smoothie aux fruits)	250 ml	1 PL	250 ml	1 PL	250 ml	1 PL
Fruits pour smoothie					250 ml	2 LF
Souper :						
Petit pain rond					1 pain	2 PC
Riz brun cuit	125 ml	1 PC	250 ml	2 PC	375 ml	3 PC
Champignons et céleri	60 ml	½ LF	125 ml	1 LF	125 ml	1 LF
Brocoli pour le sauté	125 ml	1 LF	250 ml	2 LF	250 ml	2 LF
Jus de légumes					250 ml	2 LF
Bœuf pour le sauté	100 g	1 VS	100 g	1 VS	100 g	1 VS
Pêches	125 ml	1 LF	250 ml	2 LF	250 ml	2 LF
Garniture de yogourt	100 ml	½ PL	100 ml	½ PL	175 ml	1 PL
Huile pour le sauté	10 ml	1 AA	15 ml	1 AA	15 ml	1 AA
Margarine/beurre					10 ml	1 AA
Goûter :						
Biscuit à la farine d'avoine	15 g	½ PC	30 g	1 PC	60 g	2 PC
Chocolat chaud avec du lait	125 ml	½ PL	125 ml	½ PL	250 ml	1 PL

Groupe alimentaire	Plan d'action 1	Plan d'action 2	Plan d'action 3
Produits céréaliers	5 ½ portions	11 portions	22 portions
Légumes et fruits	6 ½ portions	11 portions	19 portions
Produits laitiers	3 ¼ portions	4 ½ portions	5 ½ portions
Viandes et substituts	2 portions	3 portions	3 ½ portions
Autres aliments	3	5	11



De l'alimentation des athlètes à la planification des repas, page 3

AUTRES ALIMENTS

La catégorie autres aliments du Guide alimentaire canadien pour manger sainement comprend les aliments qui ne font pas partie des quatre autres groupes. Ces aliments donnent du goût et de la variété à votre alimentation. Les matières grasses, le sucre et beaucoup de boissons se retrouvent dans ce groupe alimentaire.

Il n'y a pas de portions précises pour les autres aliments. En général, nous suggérons de 5 à 15 ml de matières grasses ou de sucre dans le menu comme portion possible.

Matières grasses : Tout le monde a besoin de matières grasses dans son alimentation. Si vous êtes un ou une athlète qui a besoin de beaucoup d'énergie, vous devrez peut-être consommer des sources d'énergie concentrée plus riches en matières grasses pour vous aider à vous «remplir». Consultez la section [l'Alimentation quotidienne des athlètes qui s'entraînent](#) : **Les matières grasses – prenez le nécessaire** pour en savoir plus à ce sujet.

Sucre : Le sucre ajoute des glucides dans votre alimentation pour garder l'énergie. Le sucre ne comprend pas d'autres éléments nutritifs comme des vitamines et minéraux, ce qui fait que les céréales, le pain, les légumes et les fruits sont de meilleures sources de glucides que les sucres.

Alcool : Comme le sucre, l'alcool donne de l'énergie et comprend très peu d'éléments nutritifs. De la même façon, l'alcool a un effet sur votre récupération après l'exercice, car il ralentit le remplacement des protéines et des glucides dans le corps.

N'oubliez pas que votre alimentation quotidienne est importante pour maximiser vos performances. Plus vous avez besoin d'énergie dans un sport, plus vous devez consommer d'aliments riches en glucides.

Choix du moment : Planification des repas et des goûters en fonction des séances d'exercice

Les athlètes doivent répartir les repas et les goûters dans le courant de la journée pour consommer suffisamment d'énergie et d'éléments nutritifs. Avant, pendant et après les séances, certains éléments nutritifs sont plus nécessaires que d'autres. À la fin de la journée, il faut avoir consommé les portions de tous les groupes alimentaires et tous les nutriments nécessaires.

AVANT une séance	Insistez sur les liquides et les glucides
PENDANT une séance de moins d'une heure	Insistez sur les liquides
PENDANT une séance de plus de 60 minutes	Insistez sur les liquides et les glucides
Immédiatement APRÈS une séance	Insistez sur les liquides, les glucides et les protéines

AVANT

Que votre séance d'exercice soit un entraînement ou une compétition, le repas avant l'exercice fait partie de votre **Plan d'action** équilibré. Vous devez boire beaucoup de liquides pour bien vous hydrater avant de commencer votre activité. De plus, ce repas peut comprendre des aliments plus riches en glucides que les repas quotidiens.

Prévoyez en général de :

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

Consommer des liquides avant l'exercice vous permet de prévenir la déshydratation. Les aliments riches en glucides sont importants pour votre cerveau et votre système nerveux, ils vous aident à vous concentrer sur vos habiletés dans le but d'obtenir d'excellentes performances. Le repas

avant l'exercice calme la faim et vous fournit l'énergie avant et pendant votre séance d'entraînement ou la compétition. Pour simplifier les choses, choisissez des aliments qui se digèrent facilement et rapidement, surtout avant une compétition. Dans certains cas, un repas liquide peut faire l'affaire si vous n'avez pas beaucoup de temps avant votre activité et que vous êtes nerveux ou nerveuse.

Si vous avez tendance à avoir des problèmes de digestion avant les compétitions, choisissez les produits faibles en fibres, les jus ou les aliments en purée (rôties ou craquelins, compote de pommes ou jus de pomme, soupe, yogourt, smoothie aux fruits, etc.).

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.

Les légumineuses (comme les fèves au lard) sont riches en fibres et peuvent causer des gaz. **Si vous ne mangez pas souvent de légumineuses, elles auront trop de fibres pour vous.**

Pour voir des suggestions sur les aliments à manger avant l'exercice, consultez la fiche [Les liquides et l'alimentation AVANT l'entraînement ou la compétition](#).

PENDANT

Pendant la plupart des séances d'exercice qui durent moins d'une heure, votre préoccupation est de remplacer les liquides perdus par la transpiration et le souffle. Le temps chaud et humide peut vous faire perdre plus d'un litre de transpiration à l'heure. Par temps froid, il n'y a pas beaucoup de vapeur d'eau dans l'air et une bonne quantité de liquide peut être perdue par la respiration. Même les athlètes qui s'entraînent et font des compétitions dans l'eau (p. ex., les nageurs/nageuses) perdent des liquides sous forme de transpiration.

Un entraînement ou une compétition qui durent plus d'une heure font que vous utiliserez peut-être toutes vos réserves d'énergie sous forme de glucides (glycogène). Consommer des glucides dans une boisson (p. ex., une boisson sport) vous aidera à reprendre de l'énergie et votre concentration.

Pour voir des suggestions pendant l'exercice, consultez la fiche [Les liquides et l'alimentation PENDANT l'entraînement ou la compétition](#).

APRÈS

Après une séance d'exercice, pour remplacer les liquides perdus, vous devez boire 1,5 litre de liquide pour chaque kilogramme de poids perdu. Le sodium dans vos boissons vous aide à récupérer les électrolytes perdus et à garder suffisamment de liquide dans votre corps.

Les recherches montrent que les glucides consommés quelques minutes après l'exercice se rendent facilement dans les vaisseaux sanguins et dans les muscles pour remplacer le glycogène (énergie musculaire) utilisé pendant l'exercice. Ainsi, vous êtes prêt ou prête à continuer votre prochaine série d'exercice. De la même façon, les aminoacides venant des protéines alimentaires (dégradés dans le système digestif) sont amenés aux muscles par le sang et se déplacent dans les muscles pour réparer les tissus endommagés. Seulement une petite quantité de protéines est nécessaire.

Pour maximiser la récupération, consultez les suggestions soulignées dans la fiche [Les liquides et l'alimentation APRÈS l'entraînement ou la compétition](#).

Les jours où vous avez plusieurs activités, comme des tournois, le repas ou le goûter après un match ou une activité peuvent être le repas ou le goûter avant la prochaine compétition. La quantité et le type d'aliment varieront en fonction de la période de temps que vous avez entre le repas ou le goûter et la prochaine compétition ou séance d'entraînement. Si les liquides et aliments de récupération après une séance d'exercice sont votre repas avant l'exercice pour la prochaine activité, pensez aux «liquides» et aux «glucides». Assurez-vous d'avoir assez de temps pour digérer. Il faudra peut-être consommer des petits repas si la période entre les activités est assez courte.



De l'alimentation des athlètes à la planification des repas, page 4

Vous pouvez peut-être «siroter» ou «grignoter» quelque chose en pratiquant votre sport. Pour plus de détails sur l'alimentation les jours où vous avez plusieurs activités, lisez la fiche [Conseils pour les tournois](#).

CONSOMMATION ÉQUILIBRÉE D'ÉLÉMENTS NUTRITIFS

Les aliments riches en protéines se digèrent plus lentement que les glucides, ce qui fait qu'ils calment la faim pendant une longue activité, mais peuvent causer un mal de ventre pendant une activité intense. Le lait faible en gras, le yogourt, la viande maigre, le poulet sans peau, le poisson non pané, les œufs ou encore les légumineuses (haricots, pois et lentilles) contiennent beaucoup de protéines et aident à calmer la faim. Si votre choix de protéines est un aliment plus riche en matières grasses (beurre d'arachide, noix/graines, fromage), il faut en consommer seulement une petite quantité avec vos glucides (pain, craquelins, fruits, etc.).

Nous digérons les matières grasses très lentement. Avant la plupart des séances d'entraînement et des compétitions, les aliments faibles en gras sont préférables. Les frites, les croustilles, le poulet ou le poisson panés, les hot-dogs, les hamburgers gras, la sauce à la crème ou au fromage, la margarine, le beurre, la sauce à salade, le fromage, le beurre d'arachide, les noix, les graines et le chocolat contiennent une quantité importante de gras.

Même si vous allez probablement consommer moins de portions d'aliments riches en protéines et moins de matières grasses et d'huile dans les repas juste avant une séance d'exercice, les repas après l'exercice ou pendant la journée (ou la semaine) devraient en contenir un peu plus pour combler l'écart.

RÉPARTIR LES REPAS OU GOÛTERS LORS DE L'ENTRAÎNEMENT OU DE LA COMPÉTITION

Si votre entraînement ou compétition se dérouleront à l'heure d'un repas, ce repas sera divisé en deux plus petits repas ou goûters et vous consommerez certains aliments avant les séances et le reste du repas après l'exercice ou la compétition. Cherchez des aliments que vous pouvez amener avec vous ou que vous pouvez acheter dans un magasin d'alimentation ou un restaurant pour faire un repas partiel ou complet. Préparez des choses à grignoter que vous pourrez garder sous la main. Certains goûters peuvent faire partie de votre prochain repas.

AVANT une séance d'entraînement ou une compétition qui ont lieu au **déjeuner** :

Rôtie et confiture	Produits céréaliers
Jus de fruits	Autres aliments
Eau	Légumes et fruits
	Liquides

APRÈS une séance d'entraînement ou une compétition qui ont lieu au **déjeuner** :

Céréales	Produits céréaliers
Petits fruits	Légumes et fruits
Lait	Produits laitiers
Rôtie avec œuf ou beurre d'arachide	Produits céréaliers
	Viandes et substituts

Choix dans un **magasin d'alimentation ou un restaurant** pour le **déjeuner** :

Muffin anglais	Produits céréaliers
Jus de fruits	Légumes et fruits
Lait ou café latté	Produits laitiers
Oeuf	Viandes et substituts

AVANT une séance d'entraînement ou une compétition qui ont lieu au **dîner** :

Pour les séances d'entraînement et les compétitions qui se déroulent sur l'heure du midi, mangez un bon déjeuner et un goûter riche en glucides quelques heures avant l'activité.

Petit bagel grillé	Produits céréaliers
Fruit	Légumes et fruits
Eau	Liquides

APRÈS une séance d'entraînement ou une compétition qui ont lieu au **dîner** :

Pain à sandwich	Produits céréaliers
Salade ou légumes crus	Légumes et fruits
Yogourt	Produits laitiers
Viande ou poisson maigres pour sandwich	Viandes et substituts
Moutarde	Autres aliments
Fruits frais ou en conserve	Légumes et fruits

Choix dans un **magasin d'alimentation ou un restaurant** pour le **dîner** :

Petit pain rond de grains entiers	Produits céréaliers
Salade ou légumes crus	Légumes et fruits
Lait frappé	Produits laitiers
Viande tranchée ou chili	Viandes et substituts

AVANT une séance d'entraînement ou une compétition qui ont lieu au **souper** :

Pour les séances d'entraînement ou les compétitions à l'heure du souper, mangez un bon dîner plusieurs heures avant l'activité et prenez un goûter riche en glucides quelques heures avant.

Petit bol de pâtes	Produits céréaliers
Sauce tomate avec poitrine de poulet sans la peau	Légumes et fruits
Eau	Viandes et substituts
	Liquides

APRÈS une séance d'entraînement ou une compétition qui ont lieu au **souper** :

Pain de seigle ou multigrains	Produits céréaliers
Pomme de terre cuite	Légumes et fruits
Haricots en boîte dans de la sauce tomate	Viandes et substituts
Yogourt avec pêches fraîches	Produits laitiers
	Légumes et fruits

Choix dans un **magasin d'alimentation ou un restaurant** pour le **souper** :

Pain à sous-marin	Produits céréaliers
Soupe minestrone	Légumes et fruits
Lait ou lait au chocolat	Produits laitiers
Garniture au thon pour le sous-marin	Viandes et substituts

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.

APRÈS une séance d'entraînement ou une compétition qui ont lieu en **soirée** :

Céréales	Produits céréaliers
Fruits	Légumes et fruits
Lait	Produits laitiers

Choix dans un **magasin d'alimentation ou un restaurant** pour un repas en **soirée** :

Pain pour sandwich	Produits céréaliers
Jus	Légumes et fruits
Viande maigre dans un sandwich	Viandes et substituts

SALUBRITÉ DES ALIMENTS

Pour éviter de tomber malade, gardez les aliments à la bonne température. Les aliments qu'il faut manger chauds (température), (p. ex. viande, plats mijotés, riz) ne doivent pas être servis tièdes. Les aliments qu'il faut manger froids (viandes froides, salades, sandwiches, lait, crème anglaise, etc.) doivent être servis à température froide.

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.

