

Bien s'alimenter

Comment bien s'alimenter quand on s'entraîne. En fait, il y a des points de repères pour tout ce qui touche le pré/pendant/post entraînement. Pour tout le reste, il faut tenter de suivre le plus convenablement le guide alimentaire canadien qui suivra en annexe.

| Alimentation et entraînement | |
|---|--|
| Si vous avez à manger avant votre entraînement, vérifiez si vous ingérez ce qu'il faut pour performer : | |
| Délai d'ingestion | Alimentation recommandée |
| 3 à 4 heures avant | Repas normal (protéines, glucides et lipides) |
| 2 à 2½ heures avant | Repas fournissant plus de glucides , faible quantité de lipides et protéines |
| 1 à 2 heures | Repas léger , glucides grande majorité, le reste en quantité minime (protéines et lipides) |
| Moins d'une heure | Très petite collation fournissant que des glucides (c'est mieux de boire les glucides à ce stade que de les manger) |

Aliments à risque ou à éviter :

- Café ou fibres, selon la tolérance personnelle
- Plus on se rapproche de l'entraînement plus on évite les aliments trop riches en gras ou en protéines.
- Les aliments très épicés ou qui pourrait nous donner des malaises au niveau de la digestion « ce qu'on digère mal ».

Suite à l'entraînement, notre corps a fortement besoin de sucres (glucides). Les protéines aident à l'absorption de ses glucides, mais en moins grande quantité. Le rapport idéal serait de 1 (protéines) pour 3 (glucides).

Astuces du jour :

- La boisson idéale post-entraînement avec un ratio idéal ne serait pas très compliquée à trouver, c'est du lait au chocolat (1 %) !
- Si vraiment vous voulez manger quelque chose disons, 30 minutes avant, le meilleur conseil serait d'y aller avec un yaourt faible en gras (max 175 g).

Voici certains exemples de collations avant et après l'entraînement

Avant l'entraînement (< 1 h 00), choisir parmi :

- 1 ou 2 fruits + 1 tasse de jus de fruits
- ½ bagel + confiture
- 1 petit muffin maison et du jus de fruit
- 1 barre tendre Nature Valley
- 1 yaourt + un fruit

Après l'entraînement, choisir parmi :

- 1 lait UHT Grand Pré ou Natrel (200ml)
- 1 yaourt avec un fruit
- 1 tasse de raisins avec un Ficello
- 1 barre énergétique
- 1 bol de céréales Shreddies et 1 tasse de lait 1%
- 1 canette de Boost/Ensure

Qu'est-ce qu'un repas normal?

Un exemple serait d'essayer d'aller chercher un peu de tout dans un repas. De cette façon, après nos 3 repas et 1 ou 2 collations, nous pouvons être certains que nous avons atteint les recommandations.

Voici un exemple plus concret qui représente un bon équilibre en fonction du guide alimentaire canadien :

- Une salade de laitue romaine (1 tasse) et de tomate (½) avec une vinaigrette à base d'huile d'olive
- 1 tasse de riz brun cuit
- 1 tasse de brocoli cuit
- 5 oz de volaille ou de poisson
- Comme dessert, un parfait fait de yaourt (½ de tasse) et de fruits frais (½ tasse)

Bon appétit!

