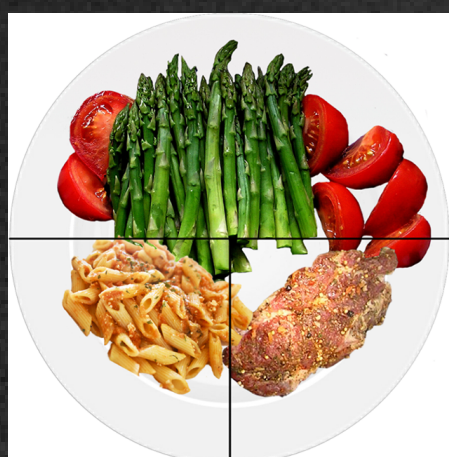


AJUSTER SON ALIMENTATION PENDANT L'ISOLEMENT

Pendant la période d'isolement, l'athlète doit diminuer son apport énergétique pour compenser la diminution du volume et de l'intensité de l'entraînement. Pour plusieurs, les entraînements à la maison sont nettement moins demandant que les entraînements réguliers. Ainsi, l'athlète doit être conscient des changements qu'il doit apporter à son alimentation afin d'éviter une prise de poids non désirable. Voici quelques astuces qui peuvent aider l'athlète à contrôler son apport énergétique au courant de la journée.

MODIFIER SON ASSIETTE

Durant les périodes d'entraînements intensifs, l'athlète a besoin d'une plus grande quantité de calories, de glucides et de protéines pour performer lors de ses entraînements et bien récupérer entre les séances. Par contre, en période moins intensive, ces besoins sont diminués. Une bonne façon d'ajuster son alimentation sans se casser la tête est de s'assurer de remplir la moitié de son assiette de légumes et/ou de fruits, le quart avec des féculents et l'autre quart avec une bonne source de protéine.



SOURCES DE PROTÉINES À PRIVILÉGIER

- poitrines de poulet
- poissons et fruits de mer
- boeuf hâché extra-maigre
- légumineuses
- tofu
- escalopes de veau
- autres coupes de viandes maigres

LES FIBRES ET LA SATIÉTÉ

Un des nombreux avantages des fibres est son effet sur la satiété. Puisque les fibres ralentissent la digestion, ils nous empêchent d'avoir faim entre les repas. Les aliments qui contiennent une bonne quantité de fibres sont les fruits, les légumes, les légumineuses et les produits céréaliers à grains entiers.

Le Guide Alimentaire Canadien recommande de choisir le plus souvent possible des produits céréaliers à grains entiers. Voici quelques idées :

- riz brun
- pâtes à grains entiers
- pain à grains entiers
- orge mondé
- quinoa

ATTENTION !

Le terme "multigrain" ne veut pas nécessairement dire que l'aliment est fait avec des grains entiers. Il veut simplement dire qu'il y a au moins deux types de grains différents dans le produit. Pour s'assurer qu'il s'agit bien d'un produit fait avec des grains entiers, il faut regarder la liste d'ingrédients.

L'IMPORTANCE DE L'EAU

Une bonne façon de diminuer son apport énergétique est de boire de l'eau lorsqu'on a soif. Les boissons gazeuses, les boissons sportives (Gatorade, Powerade, etc.) et même les jus de fruits contiennent beaucoup de sucre dont nous n'avons souvent pas besoin lorsqu'on s'entraîne moins. Ces boissons peuvent être utiles lorsque l'entraînement dépasse 60 minutes, autrement l'eau est suffisante pour combler nos besoins.



Un bon point de départ est 8 à 10 grands verres d'eau par jour, mais l'important est d'ajuster selon sa soif.

UN BON PETIT-DÉJEUNER

Pour plusieurs, il est plus difficile de penser à des idées pour un petit-déjeuner équilibré. Souvent, il n'y a pas assez de fibres et/ou de protéines au petit-déjeuner. L'athlète a donc faim quelques heures plus tard. Voici quelques idées pratiques :

Sources de protéines (viser 20-25g)

- lait (≈ 9g / tasse)
- boisson de soya (≈ 8g / tasse)
- yogourt grec (≈ 17g / ¾ tasse)
- fromage cottage (≈ 23g / tasse)
- oeufs (≈ 6g / oeuf)
- saumon fumé (≈ 18g / 100g)
- beurre d'arachides/autres noix (≈ 8g / 2 c. à soupe)

Sources de fibres

- céréales à grains entiers
- avoine (gruau)
- pain à grains entiers
- fruits et légumes

BIEN CHOISIR SA COLLATION

L'objectif d'une collation est de soulager la faim entre les repas. Il s'agit aussi d'une bonne occasion pour augmenter son apport en certains nutriments (vitamines, minéraux, etc.). Ainsi, il est souhaitable de privilégier certaines collations au lieu d'opter pour un sac de chips ou une barre de chocolat. Ceux-ci ont leur place dans l'alimentation, mais ne devraient pas servir de collation à chaque fois que nous avons faim.

Une bonne collation contient des glucides afin de nous donner un petit « boost » d'énergie (surtout si la collation est consommée avant un entraînement) et des protéines pour soulager la faim.

Voici quelques idées de collations:

- « toast » avec du beurre d'arachides/noix
- fruits avec une poignée de noix
- craquelins avec du fromage
- céréales avec du lait
- crudités avec du hummus
- yogourt avec des fruits
- mélange de fruits séchés et de noix (« trail mix »)

APPRENDRE À CUISINER

Ce n'est pas un secret, cuisiner ses propres repas est souvent meilleur pour la santé que de manger au restaurant ou d'acheter des repas prêts-à-manger (et moins cher!). Une des raisons fréquentes pour laquelle les gens ne cuisinent pas est souvent le manque de temps. Pendant la période de confinement, pourquoi ne pas en profiter pour améliorer ses compétences en cuisine? Les connaissances acquises pourront ensuite être utilisées lorsque la vie normale va reprendre son cours.

Quelques sites internet pour découvrir des nouvelles recettes :

ricardocuisine.com

jamieoliver.com

bbcgoodfood.com

foodlavie.com

bonappetit.com

Il s'agit aussi d'un bon moment pour essayer des aliments nouveaux. Voici quelques aliments que nous pouvons introduire dans notre quotidien.

Produits céréaliers : amarante, sarrasin, boulghour, millet

Fruits/légumes : rapini, aubergine, courge, bok choy, okra, différents types de champignons

Sources de protéines : légumineuses, tofu, tempeh, différents types de poissons et de fruits de mer

