

ATELIER NUTRITION

LA NUTRITION ET LE SPORT

Masque de Fer de Gatineau



**Parlons
alimentation !**

Glucides

FONCTION

Constituent la principale source d'énergie pour le corps

SOURCE ALIMENTAIRE

bananes	pois chiches	grau
pain blanc	maïs	pâtes
fèves	pamplémousse	potatoes de terre
pain	lentilles	riz
céréales	bouillie de céréales	courge



**Parlons
alimentation !**

Protéines

FONCTION

Assurent le maintien de la masse musculaire et la réparation des tissus

SOURCE ALIMENTAIRE

fèves	pois chiches	lait
boeuf	œufs	noix
fromage	poisson	porc
poulet	lentilles	tofu

**MANGER EST UNE NÉCESSITÉ, MAIS
MANGER INTELLIGEMMENT EST UN ART.**

- LA ROCHEFOUCAULD

**Bien s'alimenter
avant et
pendant une
activité**

FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE

Avant une activité, prendre des repas ou des collations riches en glucides, faibles en gras et modérément protéinés.

Les aliments contenant des glucides fournissent de l'énergie et sont faciles à digérer.

Ceux riches en gras et en protéines, plus longs à digérer, sont à consommer en petites quantités.

ALIMENTS À ÉVITER



Les aliments épicés peuvent être difficiles à digérer.



Les aliments riches en fibres peuvent causer des troubles gastriques et trop stimuler le transit intestinal.



Les aliments gazogènes peuvent provoquer des ballonnements.



Les fruits, boissons et collations à teneur élevée en fructose peuvent entraîner une baisse du taux de sucre dans le sang.



FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE
REPAS DU SOIR AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Consommer	Limiter la consommation
Aliments faibles en gras et nutritifs	Aliments gras et peu nutritifs
Pain blanc	Sauce au beurre ou à la crème
Pain	Légumes au beurre, sautés, à la crème ou en soufflé
Bouillons ou soupes à base d'os	Croustilles
Fromages (à consommer avec modération)	Biscuits, tartes et pâtisseries
Poisson cuit au four, grillé ou poché	Soupes à base de crème
Fruits ou salade de fruits	Salade de chou crémeuse
Fromage cottage ou yogourt faibles en gras	Salade aux œufs à la mayonnaise
Yogourt faible en gras	Poisson, viande ou poulet frits
Vandres froides maigres	Pommes de terre frites
Viande (bœuf, volaille, gibier) cuite au four, grillée ou pochée, peau et gras enlevés	Barres de céréales (certaines variétés)
Substituts de la viande (œufs, pois et lentilles)	Crème glacée
Pâtes nature ou avec sauce tomates	Pâtés
Pommes de terre au four, bouillies ou en purée (sans beurre ni margarine)	Salade de pommes de terre ou de macaroni du commerce
Riz vapeur	Vandres transformées
Salades avec légumineuses, légumes frais pelés et un peu de vinaigrette	Vinaigrettes
Légumes étuvés, bouillis ou au four	Saucisses
	Aliments gazogènes
	Brocoli
	Chou
	Boissons gazeuses
	Ail
	Kimchi
	Oignons



S'ALIMENTER PENDANT L'ACTIVITÉ

Niveau d'activité	Durée	Glucides requis	Recommandation
Activité brève	Moins de 45 minutes	Non requis	S. O.
Activité soutenue d'intensité élevée	45 à 75 minutes	Petite quantité	Boissons contenant des glucides tels que des jus de fruits purs ou des boissons énergétiques
Activité d'endurance, y compris les sports « départ-arrêt »	1 à 2 heures ½	30 à 60 g par heure	Une variété d'aliments de tous les jours et d'aliments spécialisés pour sportifs (gels, boissons, barres, suppléments gélifiés ou fruits secs) peuvent être bénéfiques selon le sport.

Maintenir le niveau d'hydratation

Une bonne hydratation permet aux athlètes de compenser la perte hydrique et électrolytique, de maintenir leur niveau d'énergie et d'optimiser leur performance.



Évaluation du niveau d'hydratation

- Par la soif
- Par l'urine

Hydratation avant et après l'activité



Les boissons énergétiques contiennent des glucides et des électrolytes. L'eau n'en contient pas.

Cela ne signifie pas pour autant que les boissons énergétiques constituent un meilleur choix que l'eau. En effet, les boissons pour sportifs renferment habituellement beaucoup de sucre et de sodium et devraient donc être consommées avec modération,,

Pour une activité de moins d'une heure, l'eau sera suffisante. Dans le cas d'une activité d'une durée de plus d'une heure, une boisson énergétique peut être un bon alier pour la recuperation.

S'alimenter après une activité : Récupération

Comment favoriser la récupération

boire beaucoup de liquide et
prendre un repas riche en glucides,
relativement faible en gras et
suffisamment protéiné.

Pour refaire le plein d'énergie entre des compétitions ayant lieu le même jour, les athlètes devraient prendre des collations riches en glucides et attendre la fin de la journée pour prendre un repas plus substantiel.



principalement des glucides (40 à 60 g) et **des protéines** (20 à 35 g) dans l'heure suivant l'activité;



quelques portions d'**aliments salés** (jus de tomates ou de légumes, soupe ou bouillon en conserve, cornichons marinés, ketchup, sauce soya, salsa, fromage ou noix salées);



au moins trois portions d'**aliments riches en potassium** (légumes, pommes de terre, fruits frais ou séchés).

Aliment pour favoriser la récupération

S'alimenter en voyage



HÉBERGEMENT

Ce renseigner sur l'équipement dans les chambres d'hôtels, les épiceries à proximité



ENTREPOSAGE DES ALIMENTS

Prévoir l'équipement pour garder à température les aliments, favoriser les produits facilement transportable



VOYAGE

Ne pas changer son alimentation, favoriser les aliments familial

Notre nutritionniste -Rana Daoud, Dt.P DRRD Nutrition



- Membre du Collège des diététistes de l'Ontario (CDO)
- Membre de l'ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ)
- Membre des diététistes du Canada

Téléphone: (888) 609-3356
info@drdnutrition.com
www.drrdnutrition.com/



Contactez-là !
