

L'alimentation saine et le sport



Éducation physique et à la santé

Esma Laksari stagiaire en nutrition
sous la supervision de Marie-Pierre Drolet nutritionniste

Plan

- Les bienfaits de l'activité physique
- La saine alimentation
- Les glucides
- Quoi manger avant l'exercice?
- Quoi manger après l'exercice?
- Outils pédagogiques

Bienfaits de l'activité physique

Pour la santé et la réussite scolaire

L'activité physique améliore:

**Santé
physique**

la motricité, l'agilité et
l'équilibre

la coordination et la
souplesse

**Santé
mentale**

l'humeur et l'estime de soi

la concentration et la
capacité d'attention

**Compétences
sociales**

le comportement en
classe

le sentiment
d'appartenance envers
l'école et donc une
meilleure persévérance

Bienfaits de l'activité physique

Pour la santé et la réussite scolaire

L'activité physique permet aussi d'acquérir l'autonomie, la confiance ainsi que l'esprit de décision et d'équipe.



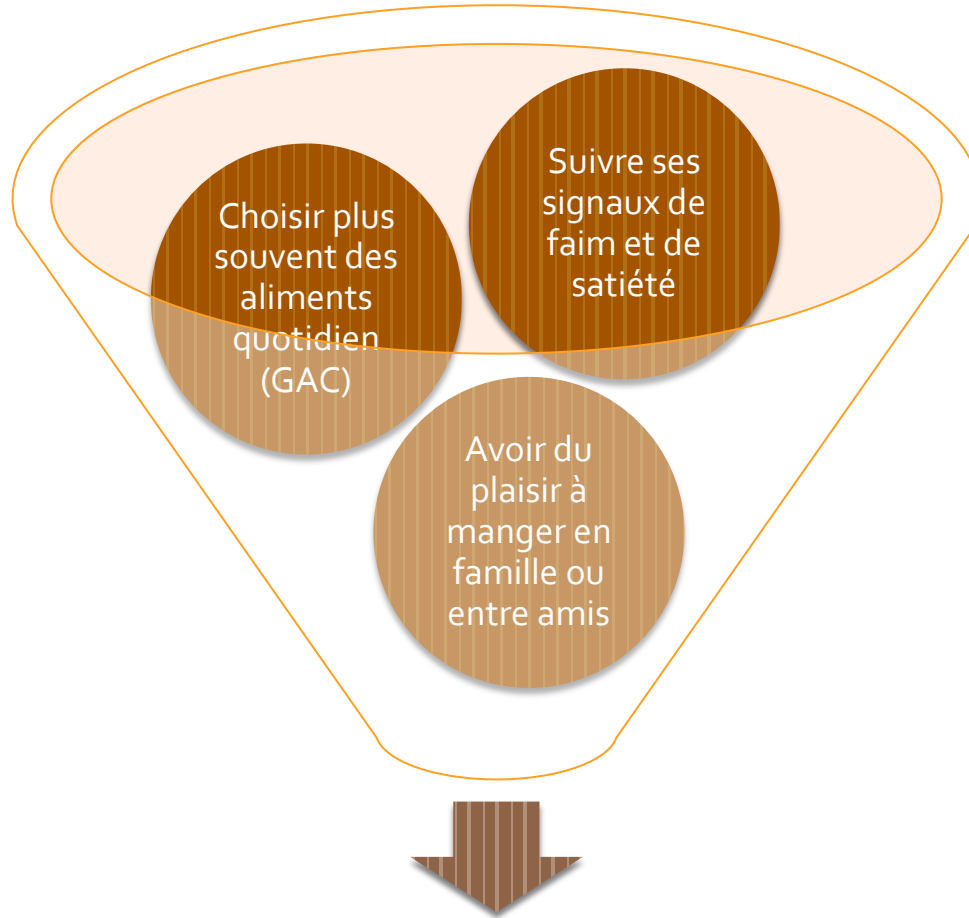
Des facteurs qui contribuent à la réussite scolaire.

Une alimentation équilibrée permet :



L'adoption d'une alimentation équilibrée est recommandée pour la population en général, pas seulement pour les sportifs.

Note : Il n'est pas recommandé de parler de poids, d'IMC et de calories avec les élèves. On parle plutôt d'énergie, de poids santé et de l'image corporelle. L'image corporelle peut être traitée, avec doigté, à partir du troisième cycle du primaire. Aussi, on évite de parler de performance, car les élèves ne sont pas des athlètes. On ne souhaite pas qu'ils aient l'alimentation d'un athlète de haut niveau, mais plutôt qu'ils adoptent de saines habitudes de vie.



Une alimentation équilibrée

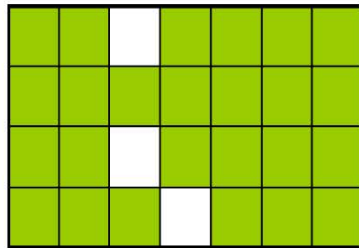
La saine alimentation

Tous les aliments ont une place dans une saine alimentation. Leur présence varie en terme de fréquence et de quantité selon le type d'aliment.

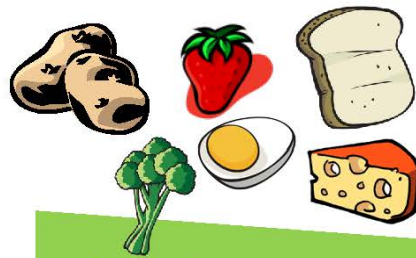


Aliments quotidien

D L M M J V S



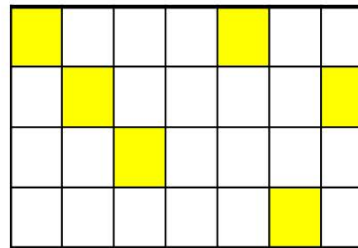
Aliments du Guide alimentaire canadien



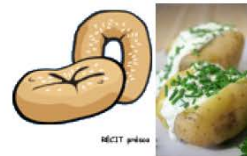
Plus souvent

Aliments d'occasion

D L M M J V S



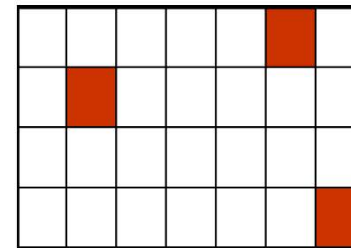
Aliments du Guide alimentaire canadien avec des ajouts de sucre, de matière grasse ou de sel



MÉCET photos

Aliments d'exception

D L M M J V S



Aliments transformés par l'industrie alimentaire, contenant peu d'éléments nutritifs (vitamines, minéraux, etc.) et beaucoup de sucre, matière grasse ou sel ajouté



MÉCET photos

Moins souvent

Concept inspiré de Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé, ministère de la Santé et Services sociaux du Québec, 2010.
Les images proviennent du site Internet du monde du préscolaire. Élaboration novembre 2012, Marie-Pierre Drolet, nutritionniste, CSDM.

UNE ASSIETTE ÉQUILBRÉE

UN ALIMENT DES 4 GROUPES ALIMENTAIRES

Une portion de produit céréalié

Un minimum de 125 ml,
ce qui correspond à la
grosseur de :



Une portion de légumes ou de fruits

Un minimum de 125 ml, ce qui
correspond à la grosseur de :



Du lait aux repas et de l'eau entre les deux!

Si tu bois de l'eau à ton repas, pense aux substituts du lait
(yogourt, smoothie, lait de soya au chocolat, etc.) et aux
fruits pour le dessert.

Une portion de viande et substituts

Un minimum 60 à 85 grammes,
ce qui correspond à la
grosseur de :



Principale source d'énergie : les glucides (sucres)

Glucides simples



Synonyme :
sucres rapides

Le corps absorbe et utilise rapidement ces sucres donc ils soutiennent **moins** longtemps.

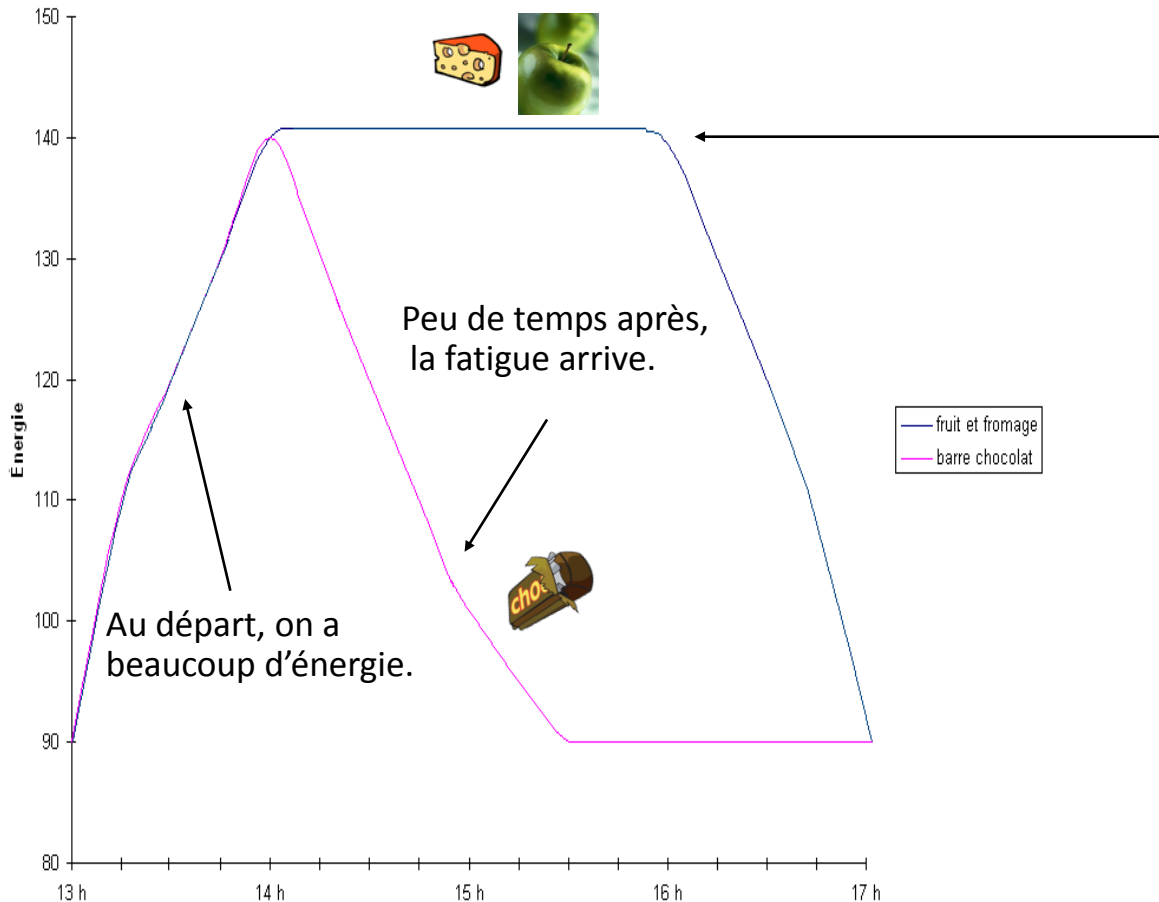
Glucides complexes



Synonyme :
sucres lents

Le corps absorbe et utilise plus lentement ces sucres donc ils soutiennent **plus** longtemps.

Quelles collations permettent d'avoir de l'énergie plus longtemps?



NOTE

Les fibres (produits céréaliers à grains entiers et fruits et légumes) et les protéines (lait et substituts, viandes et substituts [ex : noix et légumineuses grillées]) permettent d'avoir de l'énergie et de se sentir rassasié plus longtemps. Donc d'être à son meilleur pendant l'activité physique.

Quoi manger AVANT d'être actif?

Objectifs:

- Prévenir la sensation de faim
- S'assurer d'avoir assez d'énergie
- Éviter les inconforts gastriques

Quoi manger AVANT d'être actif?

DÉLAI AVANT L'ACTIVITÉ	CHOIX OPTIMAL	EXEMPLES DE MENU
3 ou 4 heures	Repas normal modéré en matières grasses	SOUPE AUX LÉGUMES BROCHETTE DE POULET RIZ ET LÉGUMES COMPOTE DE POMMES LAIT
2 ou 3 heures	Repas léger comprenant 1 aliment riche en protéines 3-6 aliments riches en glucides	JUS DE LÉGUMES CRUDITÉS BAGUETTE À LA DINDE SALADE DE FRUITS
2 heures	1 aliment riche en protéines 2-4 aliments riches en glucides	MÜESLI YOGOURT UN PEU DE MIEL
1 heure	2-3 aliments riches en glucides	MUFFIN MAISON FRUIT(S)
30 minutes	1-2 aliments riches en glucides	FRUIT(S)

Quoi manger **APRÈS** l'exercice?

Objectifs:

- Récupérer eau perdue
- Refaire les réserves de glucides
- Réparer les muscles à l'aide des protéines
 - Spécifiquement lors d'exercices de musculation

Quoi manger APRÈS l'exercice?

Collation à prendre après l'exercice	
Activité à intensité modérée < 1 heure	Activité intense quotidienne > 1 heure
La consommation d'eau est suffisante. ** Prendre une collation si la faim est présente!	Prendre une collation riche en glucides et en protéines dans les 30 minutes après l'exercice. Exemples: <ul style="list-style-type: none">• Lait au chocolat• Fruits et noix• Craquelins et fromage

Duathlon
=
Intensité
modérée < 1h

Références

- Baribeau Hélène et Buteau Poulin Dorothée (2014). Quoi manger avant, pendant et après un entraînement? Repéré à: <http://www.helenebaribeau.com/quoi-manger-avant-pendant-et-apres-un-entrainement/>
- Coalition québécoise sur la problématique du poids, Bienfaits de l'activité physique, Repéré à : <http://www.cqpp.qc.ca/fr/dossiers/activite-physique-a-l-ecole/bienfaits-de-l-activite-physique>.
- Ledoux M, Scalzo G et coll. Activités Sportives. Manuel de Nutrition Clinique en ligne, Montréal, Ordre professionnel des diététistes du Québec, (1997), www.opdq.org
- Producteurs Laitiers du Canada, 2012. Les aliments: un carburant pour bouger et récupérer. Leader Académie, les 3^e cycle mènent la course.
- Purcel Laura I , Société canadienne de pédiatrie et all, *La nutrition sportive des jeunes athlètes*. Paediatric Child Health 2013. 2013;18(4):203-5.
- Saines habitudes de vie. Les glucides, une grande famille! Repéré à : <http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca/index.php?les-glucides-unes-grande-famille>
- Service de la promotion des saines habitudes de vie, ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) (2009). Vision de la saine alimentation. Repéré: <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2009/09-289-10F.pdf>
- Soins de nos enfants. La nutrition de votre jeune athlète. Repéré à : http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/nutrition_for_your_young_athlete