

L'alimentation et le sport

Annie Provencher, Dt.P M, Sc
Nutritionniste, services éducatifs

**Centre
de services scolaire
de Montréal**

Québec 

Plan

- Pourquoi bien manger ?
- Qu'est-ce que ça nous apporte d'être actif ?
- Les sources d'énergie dans alimentation
- Hydratation et sport
- Quoi manger avant et après l'exercice?

Pourquoi bien manger?

Pour avoir
l'énergie
nécessaire

Pour la santé
et
le bon
fonctionnement
du corps

Pour le plaisir

Pour être en
bonne
compagnie

SE NOURRIR ET AVOIR UNE VIE ACTIVE, ÇA FAIT DU BIEN!

SE NOURRIR, C'EST :

- Cuisiner et découvrir de nouvelles saveurs
- Partager sa culture et se laisser inspirer par d'autres
- Ressentir du plaisir à manger
- Partager de bons moments avec ses proches
- Prendre soin de son corps



ÊTRE ACTIVE ET ACTIF, C'EST :

- Découvrir de nouvelles habiletés
- Faire le plein d'énergie
- Profiter de la nature
- Relâcher le stress et se détendre
- Tisser des relations sociales



Guide alimentaire canadien

Mangez des légumes
et des fruits en
abondance


Consommez des
aliments protéinés

Faites de l'eau
votre boisson
de choix

Choisissez
des aliments à
grains entiers



Comment ?



Prend plaisir
à cuisiner,
savourer et
déguster tes
aliments .



Avoir du
plaisir à
manger en
famille ou
entre amis.



Limitez la consommation d'aliments
hautement transformés

Quelle place prend ses aliments dans mon alimentation ?

Il n'y a pas de mauvais ou de bons aliments, l'alimentation est un tout.

Qu'en est-il des collations?

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=tFCcoogcS3U&t=36s>

Est-ce qu'on doit s'hydrater de façon différente lorsqu'on fait du sport?

▶ <https://vimeo.com/787609713>

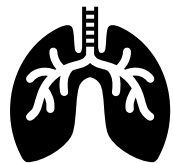
Principales sources d'énergie



- ▶ **Glucides** : équivalent à l'essence ou électricité pour une voiture.
 - ▶ **Fonction:** Nous procure de l'énergie à court et moyen terme. Bon à savoir :le cerveau se nourrit que de glucides !

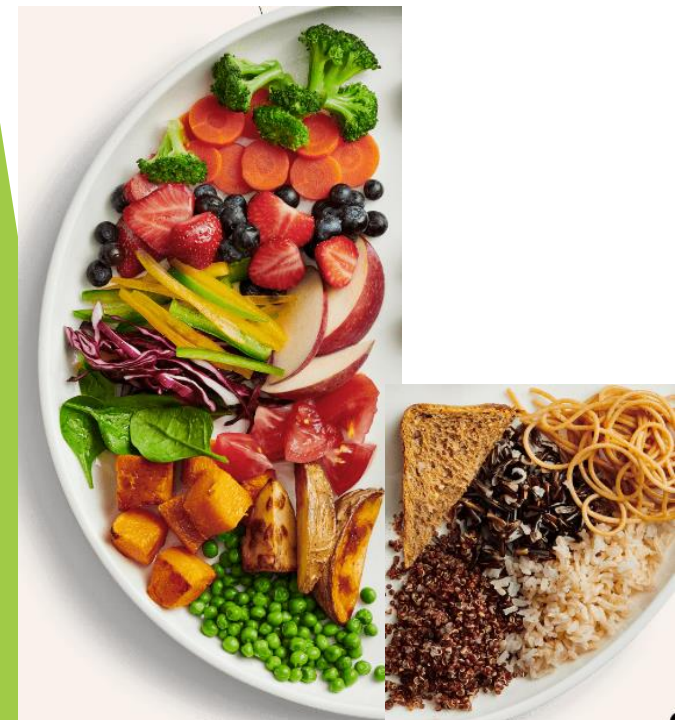


- ▶ **Protéines** : Les murs de notre fondation.
 - ▶ **Fonction:** Procure de l'énergie à long terme. Contribue à la construction de notre masse musculaire et son maintien.



- ▶ **Lipides (gras):** Réserve d'énergie et couche de protection.
 - ▶ **Fonction:** Nous procure de l'énergie à long terme. Demande plus de temps pour la digestion.

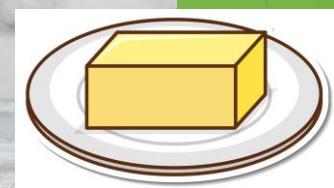
Glucides



Protéines



Lipides



Quoi manger **AVANT** d'être actif?

Buts:

- S'assurer d'avoir assez d'énergie pour notre activité
- Éviter les inconforts gastriques

En fonction de ses informations, quels source énergie choisir? (glucides, protéines, lipides)

Quoi manger **AVANT** d'être actif?

Glucides et protéines



Délai avant l'activité	Choix optimal	Déjeuner	Diner-souper
3-4 heures avant	Repas selon guide alimentaire canadien	Jus orange Céréales Lait Banane Boisson de soya 2 tranches de pain Beurre arachide-confiture	Soupe aux légumes 1 pain pita avec poulet Compote de fruit Boule énergie
1-2 heures avant	Glucides surtout	Jus de fruits Raisins Muffin maison ou barre granola	½ Bagel au fromage Carottes Sandwich beurre arachide-confitures avec un verre eau

Quoi manger **APRÈS** l'exercice?

Objectifs:

- Récupérer eau perdue
- Faire le plein d'énergie
- Réparer les muscles

En fonction de ses informations, quels sources énergie choisir?

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

****Important : prendre collations dans les 30 minutes suivant l'exercice**

Prochain repas: comme l'assiette équilibrée du GAC

Quelques exemples de collations

Avant l'exercice (glucides)

. Pain, bagels, yogourts, fruits, barres, lait au chocolat, pain aux raisins, pain au banane, muffin maison

Après l'exercice (glucides et protéines)

. Yogourts, fruits, lait au chocolat, smoothie

Références

- Soins de nos enfants. La nutrition de votre jeune athlète. Repéré à : http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/nutrition_for_your_young_athlete
- Nutrition Sportive, Alimentation avant-pendant et après l'exercice, nut 2049, Ève Crépeau Dt.P M.Sc