

## Quoi manger et boire avant, pendant et après l'activité physique

(comparaison entre athlètes et non-athlètes; nouvelles tendances comme le jus de betteraves)

Comme vous le savez, l'alimentation de l'athlète a une grande influence sur sa performance. Le rôle des aliments nutritifs est de fournir de l'énergie lors de l'activité physique, d'aider le corps à récupérer et même d'aider le renforcement et le développement des muscles une fois l'activité terminée. Notez que ce n'est pas seulement ce que vous mangez qui importe, mais aussi le moment où vous le mangez. Les besoins énergétiques des athlètes sont de loin supérieurs à ceux d'une personne peu active physiquement. Les athlètes doivent en effet consommer un peu plus que les recommandations du guide alimentaire canadien. Le fait est qu'ils ont besoin de plus de protéines, de glucides et de plus de certains minéraux comme le fer que les non athlètes. Voici les grandes lignes de l'alimentation du sportif. Cependant, pour avoir plus d'exemples sur des repas et collations, vous êtes **fortement** invités à visiter le site Internet du Centre canadien pour l'éthique dans le sport et celui de l'Association canadienne des entraîneurs, ou encore le livre cité dans nos références concernant la nutrition, le sport et la performance.

### Avant l'entraînement

Hydratation :

**-4h avant** l'entraînement, buvez 5 à 7 ml de liquide par kg de votre poids (300-350 ml pour une personne de 60 kg).

**-2h avant** l'entraînement, buvez 3 à 5 ml de liquide par kg de poids (180 -300ml pour une personne de 60kg).

Alimentation :

**-2h à 4h avant** l'entraînement : les glucides se digèrent rapidement et donnent de l'énergie rapidement donc ils sont à privilégier. Par exemple des fruits frais ou secs, des grains entiers, des barres tendres ou des barres pour sportifs. Une quantité faible de protéines et une petite quantité de lipides aideront à réguler l'absorption des glucides. Attention à ne pas prendre trop de lipides, de protéines et de fibres, car plus vous en consommez, plus la digestion sera longue, alors modérez leur concentration avant l'activité pour en consommer davantage après.

### **Pendant l'entraînement**

Si votre activité s'échelonne sur plusieurs heures, assurez-vous de consommer des glucides également pendant l'effort comme des jus de fruits et des barres énergétiques. Ces aliments vous permettront de rester concentrés et de maintenir votre niveau d'énergie. De plus, assurez-vous de boire suffisamment. La déshydratation rend l'effort plus difficile pour un même niveau d'intensité. En outre, sachez que les boissons gazeuses et les boissons énergisantes sont trop concentrées en sucre pour pouvoir être absorbées rapidement. De plus, si vous optez pour du jus, diluez-le avec la même quantité d'eau, il sera ainsi plus facilement absorbé, ce qui favorisera l'hydratation. Notez que si votre effort physique dure moins d'une heure, l'eau est suffisante. Par contre, si votre effort s'étire sur plus d'une heure, voici une recette maison de boisson pour sportif que vous pourrez essayer (Ledoux et al) :

### **Mélangez les ingrédients suivants :**

-500 ml de jus d'orange non sucré

-500 ml d'eau

-1,5 ml de sel

## **Après l'entraînement**

Afin d'optimiser les gains réalisés par l'entraînement, mangez, dans la **demi-heure** qui suit, des aliments riches en glucides et contenant des protéines. Ceux-ci refont les réserves de glycogène musculaire et aident le système immunitaire à récupérer plus vite. Dans les **deux heures** suivant l'entraînement, prenez un repas complet et équilibré avec des aliments de chacun des groupes alimentaires du guide canadien:

### **Ne pas oublier d'inclure:**

-des protéines, car ils favoriseront la réparation des dommages musculaires;

Ex. : viande, œufs, fromage, soja, lait.

-des glucides, puisqu'ils aideront à maintenir le niveau de glycémie et à refaire le plein de glycogène;

Ex.: légumes, fruits, jus, pain, riz, pâtes alimentaires, pommes de terre.

-des liquides et des électrolytes qui contribueront à rétablir votre taux d'hydratation. Pour vous assurer que vous êtes bien hydraté, vérifiez la couleur de votre urine; une urine claire est un signe d'hydratation suffisante.

### **Nouvelle tendance chez les athlètes : le jus de betterave**

Le jus de betterave, reconnu pour sa forte concentration en nitrates, est réputé pour améliorer les performances chez certains athlètes. De récentes études réalisées par la Commission du sport de l'Australie démontrent que les nitrates contenus dans ce légume se métabolisent dans l'organisme sous forme d'oxyde nitrique, qui permet d'économiser sur la consommation de l'oxygène à l'effort. En conséquence, l'oxygénation du muscle est optimisée. Ce phénomène pourrait être dû au fait que l'oxyde nitrique favorise la dilatation des vaisseaux sanguins, donc optimise l'oxygénation du muscle pendant l'effort, mais d'autres mécanismes sont encore à l'étude. Des recherches démontrent les

effets du jus de betterave entre autres pour les athlètes du domaine du cyclisme et de la plongée en apnée, et même pour les non-athlètes. Toutefois, il existe encore très peu de références valides sur le sujet et d'autres études seront nécessaires pour bien isoler le facteur « jus de betterave ».

## RÉFÉRENCES

Ledoux M. et al. (2009), Nutrition, sport et performance, Vélo Québec Éditions.

### Sites web:

Andrew J. Webb et al. (2008) Journal of the American Heart Association, Webb-NitrateDose-Reponse-DietaryNitratetoNitrite(Hypertension2008).pdf, repéré dans : [app/? task=mail& action=get& mbox=INBOX& uid=1905& part=3& frame=1& extwin=1](mailto:app/?task=mail&action=get&mbox=INBOX&uid=1905&part=3&frame=1&extwin=1)

Association canadienne des entraîneurs (2014) Nutrition sportive. Repéré à : <http://coach.ca/sport-nutrition-s14783> HYPERLINK "http://coach.ca/sport-nutrition-s14783%26language=fr"& HYPERLINK "http://coach.ca/sport-nutrition-s14783%26language=fr"language=fr

Australian sport commission (2011), Australian Institute of Sports, Sports Supplement Program: Beetrootjuice/Nitrate, repéré dans : [https://www.usherbrooke.ca/moncourriel-app/? task=mail& uid=1905& mbox=INBOX& action=get& part=3](https://www.usherbrooke.ca/moncourriel-app/?task=mail&uid=1905&mbox=INBOX&action=get&part=3)

Centre canadien pour l'Éthique dans le sport (2011) Association canadienne des entraîneurs. Repéré dans : <http://www.cces.ca/fr/nutrition>

Correction effectuée par : François Bouchard

