

Nutrition avant et après l'exercice

Qu'est-ce que je devrais manger avant et/ou après un exercice d'endurance?

Que vous soyez un sportif du dimanche ou un athlète pratiquant sérieusement un sport d'endurance - vélo, course, ski de fond, etc. - plusieurs heures par semaine, les bases d'une alimentation saine se fondent sur les recommandations du Guide alimentaire canadien. Cependant, voici quelques conseils qui vous aideront à profiter pleinement de votre entraînement.

Le glucose : carburant des muscles

Au début d'un exercice, les muscles utilisent surtout du glucose. Quand l'effort se prolonge, nous utilisons de plus en plus nos graisses pour produire de l'énergie. Mais le glucose reste très utile. Pour améliorer l'endurance, remplissez à pleine capacité votre réserve de glucose dans les muscles et dans le foie, appelée le glycogène. Pour y arriver, adoptez une alimentation riche en glucides. Comment? Suivez les recommandations du Guide alimentaire canadien et faites chaque jour une large place aux produits céréaliers, de préférence à grains entiers, ainsi qu'aux fruits et aux légumes.

Avant l'entraînement

Plus vous disposez de temps avant un exercice, plus le repas peut être soutenant. Par exemple, si vous prenez le départ dans trois ou quatre heures, consommez un bon repas. Lorsque vous vous rapprochez du début de l'effort, optez plutôt pour une collation légère, facile à digérer et nutritive. Voici des idées de repas et collations pour les heures qui précèdent les activités. Mais attention : chaque personne est unique et ce qui convient à votre partenaire d'entraînement peut ne pas vous aller du tout! Respectez votre tolérance personnelle et choisissez des aliments que vous digérez bien. Vous trouverez des idées pré-entraînement à la fin de ce FAQ.

Après l'entraînement

Si vous disposez d'une à deux journées avant le prochain exercice, misez sur une alimentation riche en glucides pour restaurer vos réserves de glycogène. Si une autre activité est prévue dans moins de 24 heures, consommez des aliments très riches en glucides dans les 30 minutes qui suivent la fin de votre activité physique, par exemple des fruits, jus de fruits, biscuits secs, barres aux fruits, yogourt aux fruits, pains de toutes sortes.

L'hydratation

Il est important d'être bien hydraté pour performer. Buvez dans les heures qui précèdent l'activité : de l'eau, du lait, des jus, des boissons pour sportifs. Pendant l'effort, n'attendez pas d'avoir soif mais continuez à boire à un rythme régulier, à toutes les 15 à 20 minutes, à raison de 150 à 350 ml à la fois. Si votre entraînement dure une heure ou moins et que vous avez bien mangé, de l'eau suffira. Pour des efforts de plus longue durée, les boissons pour sportifs ou un mélange d'eau et de jus vous aideront à tenir le coup plus longtemps.

Idées de repas

3 à 4 heures avant l'entraînement

Petit déjeuner

- Un jus de fruits; des céréales avec du lait; des rôties garnies d'un peu de beurre d'arachide et de confitures.

Dîner ou souper

- un spaghetti, sauce aux tomates et à la viande; un petit pain de blé entier; une salade de fruits.
- un riz au poulet et aux légumes; un carré aux dattes; un verre de lait.

2 à 3 heures avant l'entraînement

Petit déjeuner

- Un « smootie » aux pêches (passer au mélangeur 175 ml de yogourt à la vanille + 125 ml de lait + quelques pêches en conserve); rôties de pain aux raisins avec un peu de beurre ou margarine.

Dîner ou souper

- un pita au thon; un jus de légumes; une banane
- une soupe aux légumes; quelques toast melba avec du fromage cottage; une pomme et des biscuits Graham

1 à 2 heures avant l'entraînement

Collations

- 1 fruit frais avec quelques biscuits secs (social thé, Graham)
- des fruits séchés et un petit yogourt
- Une barre aux fruits et céréales et un petit jus de fruits
- muffin maison faible en gras et un berlingot de lait

Ressources pour les consommateurs et les professionnels de la santé

[Diététistes du Canada](#)

Voici un site hautement interactif où vous trouverez une foule d'informations sur la saine alimentation. On vous propose, entre autres, un outil qui vous permet de comparer vos choix d'aliments avec les recommandations nutritionnelles : « Votre profil nutritionnel ». Il y a également un planificateur de repas pour vous aider à combler chaque jour vos besoins nutritifs et un feuillet d'information « Arrivez-vous premier dans l'alimentation sportive ? »

Le site présente également le document de prise de sportive.

[Guide alimentaire canadien pour manger sainement](#)

[Pour mieux se servir du guide alimentaire](#)

Références

1. American Dietetic Association - Sports, Cardiovascular, and Wellness Nutritionists Dietetic Practice Group. Sports Nutrition: A Guide for the Professional Working with Active People. 3rd Ed. (2000) Christine A. Rosenbloom, Ph D, RD, Editor.
2. Clark, Nancy. Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook, 2nd Ed. (1997) Human Kinetics.
3. Dietitians of Canada, the American Dietetic Association, and the American College of Sports Medicine (position statement). Nutrition and the athletic performance. Can J Diet Prac Res (2000) 61: 176-192.
4. Ordre Professionnel des diététistes du Québec. Manuel de Nutrition Clinique. (1998) Chap. 3.1 « Activités Sportives ».

Modifié pour la dernière fois en : juillet 2004

Créée pour le Réseau canadien de la santé par Natalie Lacombe (Québec), membre des Diététistes du Canada.