



# L'HYDRATATION

AVANT, PENDANT ET APRÈS UNE ACTIVITÉ SPORTIVE

## POURQUOI S'HYDRATER?

- Permet le transport des vitamines, minéraux et énergie
- Maintien la température normale du corps
- Aide à l'élimination des déchets produits par le corps
- Aide à ralentir l'épuisement durant l'exercice ( Perte en eau = Diminution de la performance sportive )
- Un muscle bien hydraté travaille mieux, risque moins d'être blessé et récupère mieux

## QUOI BOIRE?

- Tous les liquides comptent : eau, soupe, lait, jus de fruits ou légumes, boissons frappées, etc.
- Éviter les breuvages contenant de la caféine ( boissons énergisantes, café, thé, cola ) ou de l'alcool car ils favorisent la déshydratation
- Activités de moins d'une heure ( - 1 h ) = Eau seulement
- Activités de plus d'une heure ( + 1 h ) ou de haute densité ( transpirer beaucoup pendant plus d'une heure ) = Les boissons pour sportifs sont utiles ( eau + source de glucides et de minéraux )

## QUAND BOIRE?

### 2 heures avant l'activité

- Boire 1 à 2 verres de liquide

### Pendant l'activité

- Boire fréquemment 2-3 gorgées d'eau

### Après l'activité

- Continuer de boire pour remplacer le liquide perdu
- Ne pas attendre d'avoir soif ( la soif étant un signe de déshydratation )
- Ne pas oublier de consommer une boisson de récupération : lait aromatisé ( vanille, chocolat, fraise, etc. ), lait frappé ( smoothie ) ou yogourt à boire, qui réunit tous les éléments ( liquide, glucides, protéines ) pour aider le corps à bien récupérer



# L'ALIMENTATION DU SPORTIF

## D'OÙ PROVIENT TON ÉNERGIE

Ton corps reçoit son énergie des aliments sous forme de **glucides**, de **protéines** et de **lipides**

### GLUCIDES

#### SOURCES

Les produits céréaliers ( pâtes alimentaires, riz, bagel, muffin et galette de grains entiers, couscous, craquelins ), les fruits et légumes et le lait et substituts

#### RÔLES

- Première source d'énergie utilisée pour l'organisme
- Énergie rapidement disponible
- Réserve d'énergie (glycogène)
- Important pour la concentration

La veille et le jour d'une activité, la moitié de notre apport calorique devrait provenir d'aliments à teneur élevée en glucides.

### PROTÉINES

#### SOURCES

Les viandes et substituts ( viande rouge, volaille, poisson et fruits de mer, oeufs, légumineuses, tofu, noix ) et le lait et substituts

#### RÔLES

- Développement et réparation des muscles
- Croissance
- Fonctionnement du système immunitaire
- Procurent de l'énergie sur une longue période
- Préviennent les baisses d'énergie et les fringales prématurées

### LIPIDES

#### SOURCES

Matières grasses ( beurre, margarine, huile, vinaigrette, mayonnaise, etc. ), viandes et substituts, lait et substituts

#### RÔLES

- Réserve d'énergie
- Transport de certaines vitamines

Limiter leur consommation à une quantité raisonnable avant une activité sportive car ils exigent une digestion laborieuse qui ne fait pas bon ménage avec un effort physique

# AVANT UNE ACTIVITÉ SPORTIVE

Les aliments que tu choisiras dépendront du temps que tu auras entre ton repas et ton activité

## 3 OU 4 HEURES

**3 ou 4 heures avant l'activité = un repas complet**

- Poulet, riz, haricots verts, kiwi, lait
- Oeufs, fromage cottage, rôties de pain à grains entiers, salade de fruits, lait
- Rôties, à grains entiers, beurre d'arachides, banane, lait
- Spaghetti sauce à la viande, salade de laitue, galette avoine/pomme maison, lait
- Bagel au thon, jus de légumes, tapioca à l'orange, lait
- Sandwich à grains entiers jambon/fromage, crudités, fruits, lait
- Filet de truite, couscous, brocoli, brochette de fruits/yogourt, lait
- Pizza aux légumes, salade de laitue, muffin aux bleuets, lait

DÉCONSEILLÉ : Friture, panure, croustilles, charcuteries, creton, bacon, saucisse, pâtisserie, boisson gazeuse

## 2 HEURES

**2 heures avant l'activité = un repas léger**

- Céréales froides, lait, banane
- Soupe, fromage, craquelins
- Yogourt, fruits frais, biscuits au gruau maison
- Craquelins, fromage, raisins
- Muffin santé, yogourt, fruit
- Pomme, fromage, barres de céréales santé
- Commencer à s'hydrater

## 1 HEURE

**1 heure avant l'activité = une collation**

- Yogourt à boire
- Yogourt
- Lait ou boisson de soya
- Continuer à s'hydrater

NOTE : Si tu as mangé 3 ou 4 heures avant l'activité, il est possible que tu doives prendre une collation 1 heure avant l'activité pour soutenir ton énergie tout au long de celle-ci.

## JUSTE AVANT L'ACTIVITÉ

Éviter tout simplement de manger, mais prendre quelques gorgées d'eau

# APRÈS UNE ACTIVITÉ SPORTIVE

## QUAND?

C'est dans les **30 minutes** qui suivent la fin de l'activité que ton corps est le plus réceptif à l'apport alimentaire pour refaire ses réserves d'énergie et réparer les muscles endommagés

C'est important pour une **récupération optimale** et pour **maximiser ton potentiel**

## QUOI?

Voici les 3 points que tu dois prendre en considération lorsque tu choisies ta collation :

- 1) Grande quantité de **liquide** : pour **réhydrater** ton corps
- 2) Bonne qualité de **glucides** : pour refaire tes **réserves d'énergie**
- 3) Quantité modérée de **protéines** : pour aider à la **réparation des muscles endommagés**

## COLLATIONS

Voici quelques exemples de collations que tu peux prendre :

- Lait frappé (smoothie)
- Yogourt
- Muffin et lait
- Lait au chocolat
- Barre tendre et lait
- Jus et fromage
- Yogourt à boire
- Boisson de soya
- Lait aromatisé

Et n'oublie pas de continuer à t'hydrater