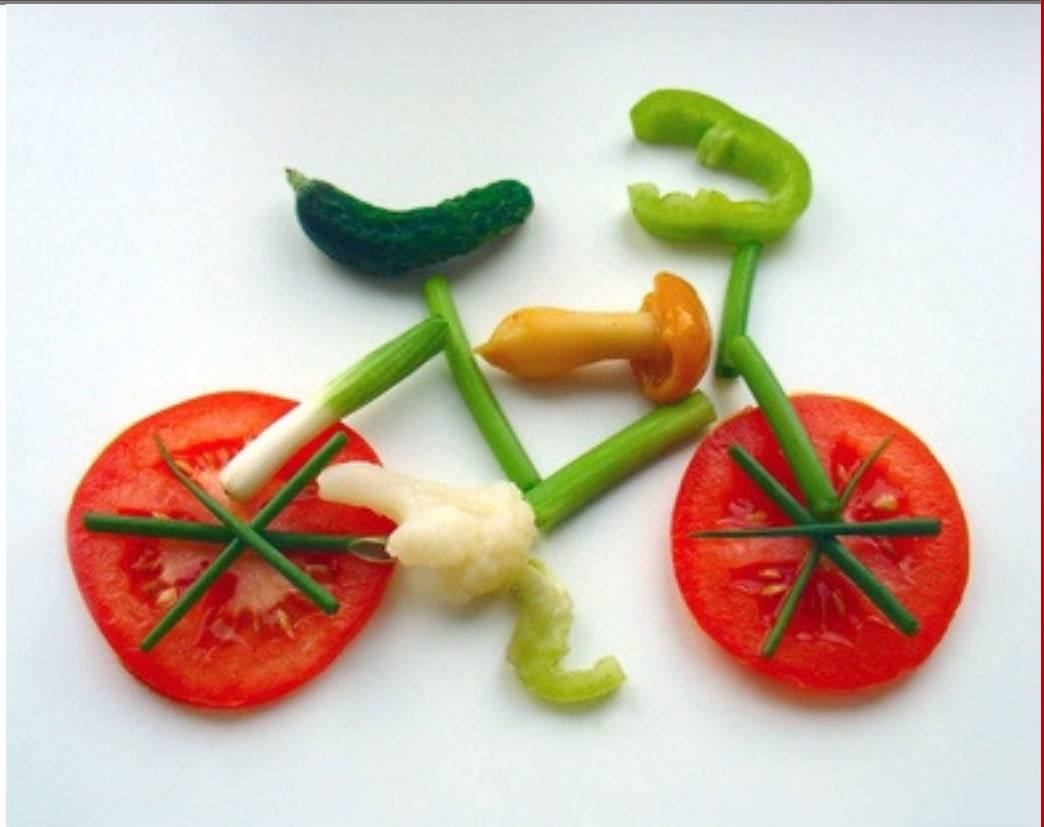




CCCP

Nutrition Sportive



Club Cycliste Cycle Pop

28 avril 2010

Table des matières

Les bases de l'alimentation.....	3
Avant l'exercice.....	4
Pendant l'activité physique	5
Après l'activité physique (<30 minutes post-exercice)	6
L'hydratation	7
Recettes.....	8
Liste d'aliments suggérés et à éviter.....	9

Ce document se veut un guide de conseils pour l'alimentation et l'hydratation : avant, pendant et après l'exercice

Les bases de l'alimentation

LES PROTÉINES construction, réparation, maintien des muscles/tissus, fonctionnement du système immunitaire	
Protéines animales Viandes (boeuf, porc, cheval, agneau, veau...) Volailles (poulet, dinde, dindon...) Poissons et fruits de mer OEufs, blancs d'oeufs Lait Yogourts Fromages Fromage cottage	Protéines végétales Tofu Soya Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots...) Noix et graines Beurre d'arachide Céréales
LES GLUCIDES source d'énergie #1 pour les muscles à l'effort et le cerveau, réserve d'énergie (glycogène) stockée dans les muscles et le foie	
GLUCIDES SIMPLES (sucres) : <i>Rapidement digérés et absorbés. Procurent de l'énergie à court terme.</i>	GLUCIDES COMPLEXES (amidon) : <i>Contiennent plus de fibres alimentaires, demandent plus de temps de digestion et d'absorption. Procurent de l'énergie à plus long terme</i>
Fruits et légumes Jus de fruits Lait et yogourts Miel, sirops, mélasse Sucre, cassonade Confiture, bonbons	Céréales, farines, gruau, Pains de tous genres, bagels, pita, tortillas Pâtes alimentaires Pomme de terre Riz, couscous, boulgour Légumineuses Barres de céréales/énergétiques
LES LIPIDES réserve d'énergie (tissu adipeux), transport des vitamines liposolubles A,D,E,K et acides gras essentiels	
« Bons gras » Huiles végétales (olive, canola, tournesol, soya) Margarine molle non hydrogénée Avocat Olives Noix et graines Poissons (saumon, thon, truite)	« Mauvais gras » Gras de la viande Beurre et fromages Margarine dure hydrogénée Huiles tropicales (palme, palmiste, coco) Shortening Saindoux et suif Croissants, beignes

Avant l'exercice

Ce que vous mangez juste avant l'entraînement n'est pas le repas le plus important. Les principaux buts de l'alimentation pré-exercice sont de

- Éviter d'être incommodé par la faim ou par la digestion
- Maintenir le taux de glucose sanguin
- Maximiser l'hydratation.
- Minimiser les risques de problèmes gastro-intestinaux

Opter pour des aliments riches en glucides, un peu moins en protéines et faibles en lipides. Une bonne hydratation est également nécessaire. Ne jamais s'entraîner le ventre vide ou trop plein : vous ne pourrez pas donner votre 100%.

Délai de digestion	Alimentation recommandée
3 à 4 heures	Repas normal (protéines, glucides et un peu de lipides)
2 à 2½ heures	Repas fournissant essentiellement des glucides, un peu de protéines et peu de gras.
1 à 2 heures	Repas léger, composé principalement de glucides, très peu de protéines et de gras.
Moins d'une heure	Collation légère fournissant des glucides.

Exemples de menus (avant un entraînement)

déjeuner		dîner ou souper	
> 3 heures	1 tasse (250 ml) de jus d'orange OU de lait 2 à 3 tranches de pain 30 ml (2 c. à table) de beurre d'arachide 1 banane	> 3 heures	1 petite canne de thon et 1 V8 1 bagel multigrains 1 compote de fruits 1 tasse (250 ml) de lait OU 1 Yop
2 heures	1 tasse de jus d'orange 1 tasse de céréales + ½ tasse de lait 1 banane	2 heures	1 tasse de couscous/riz ou pâtes cuites 3 onces de jambon maigre et fromage 15% 1 V8 et 1 fruit frais
1 heure	1 muffin maison ½ tasse de jus d'orange (1 carton)	1 heure	1 barre Nature Valley OU 2 biscuits à l'avoine ½ tasse de jus d'orange (1 carton)
30 min	1 yogourt aux fruits (175 g)	30 min	1 yogourt aux fruits (175 g)

Pendant l'activité physique

Il faut boire et manger pendant l'entraînement pour :

- Remplacer les liquides et les glucides utilisés par les muscles.
- Rester concentré tout au long de l'entraînement.
- Épargner les réserves de glycogène et faciliter la récupération.

Quels aliments/boissons choisir ?

- Choisir des aliments fournissant des glucides (30-60 g/heure).
- Selon la durée et l'intensité de l'activité, opter pour de l'eau ou une boisson sport (voir section hydratation).

Après l'activité physique (<30 minutes post-exercice)

Pourquoi manger/boire après l'entraînement ?

- Permettre une meilleure récupération.
- Remplacer rapidement les liquides et les électrolytes (sodium et potassium) perdus et les glucides utilisés.
- Refaire rapidement les réserves de glycogène.
- Réparer les fibres musculaires endommagées.

Quels aliments/boissons choisir ?

- Commencer par une bonne ré-hydratation (eau ou boissons sport)
- Consommer des aliments fournissant des glucides (minimum 30 g) et des protéines (entre 5 et 10 g) dans les 15 à 30 minutes après l'exercice
- Assurer un apport régulier en glucides (dans les 2 heures qui vont suivre l'entraînement)
- Consommer des aliments qui contiennent du sodium et du potassium s'il y a eu sudation abondante:

Sodium : saler modérément à table et/ou inclure des aliments plus riches (jus de tomate ou de légumes, noix salées, olives, sauce soya, salsa, biscuits soda, soupes, etc.);

Potassium : légumes, banane, orange, fruits séchés, lait, yogourts, légumineuses.

Exemples de collations avant et après l'entraînement :

COLLATIONS AVANT L'ENTRAÎNEMENT (<1h00)	COLLATIONS APRÈS L'ENTRAÎNEMENT
1 ou 2 fruits frais	1 lait au chocolat (200 ml)
1 tasse de jus fruits	1 yogourt ou YOP + 1 pomme
½ bagel + confiture	1 tasse de raisins verts + 1 Ficello
1 petit muffin + jus de fruits	1 barre énergétique
1 barre tendre	1 bol de céréales Shreddies + lait 1%
1 yogourt + 1 fruit	1 canette de Boost/Ensure

L'hydratation

Pourquoi boire avant, pendant et après l'entraînement ?

- Remplacer les liquides perdus dans la sueur et éviter la déshydratation.
- Faciliter la circulation sanguine, l'apport en oxygène et en énergie aux muscles.
- Éliminer la chaleur produite à l'effort : maintenir la température corporelle.
- Fournir des glucides aux muscles à l'effort (si consommation de boissons énergétiques).

Remarques:

- Une boisson froide (<10 °C) est mieux absorbée
- La quantité de glucides tolérée à l'effort est de 40 à 80 g / litre (4 à 8 % de glucides)
- La déshydratation peut grandement affecter vos performances à l'entraînement. Il est donc important de boire suffisamment à chaque jour.
- Pour vérifier si vous buvez assez, le maintien de votre poids et la couleur de votre urine sont de bons indicateurs. Si celle-ci est foncée, vous devez augmenter votre apport en eau.
- N'attendez pas de ressentir la soif pour boire : la soif est un très mauvais indicateur de l'état d'hydratation

Quelle quantité boire ?

AVANT	2 heures avant	500 ml de liquide (eau, jus, boisson sport)
	10-15 minutes avant	125-250 ml d'eau ou de boisson sport
PENDANT	À toutes les 15 minutes	125-250 ml d'eau ou de boisson sport
APRÈS	Après l'effort	1,5 L d'eau par kg de poids perdu

Recettes

Boisson sport maison (pendant l'entraînement)

(Donne 1 L de boisson)

Eau	Jus	Sel
500 ml (2 tasses)	500 ml (2 tasses) de jus de pomme ou d'orange	½ c. à thé
750 ml (3 tasses)	250 ml (1 tasse) de jus de raisins, d'ananas ou de canneberges	½ c. à thé

Shakes récupération (après l'entraînement)

Pour toutes les recettes, mettre les ingrédients au mélangeur

SHAKE CHOCO-BANANE	SHAKE AUX FRAISES
1 tasse (250 ml) de lait ¼ tasse (60 ml) de lait en poudre 1 banane vanille, au goût	½ tasse (125 ml) de lait ¼ tasse (60 ml) de lait en poudre ½ tasse (125 ml) de yogourt 1 tasse (250 ml) de fraises

Barres énergétiques sans cuisson (avant ou après l'entraînement)

500 ml (2 t) Céréales de flocons de son ou de type All Bran
250 ml (1 t) Gruau à cuisson rapide
250 ml (1 t) Sirop de maïs ou de miel
175 ml (¾ t) Lait écrémé en poudre
125 ml (½ t) Beurre d'arachide
125 ml (½ t) Graines de tournesol
125 ml (½ t) Raisins secs
125 ml (½ t) Canneberges séchées

Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol.
Étendre dans un moule et réfrigérer
Découper et servir.

Donne environ 12 barres.

Déjeuner éclair (matins pressés) ou « shake »

250 mL (1 tasse) de lait OU lait au chocolat
1 oeuf entier ou 2 blancs d'oeuf
1 banane
125 mL (1/2 tasse) de jus d'orange
45 mL (3 c. à table) poudre de lait écrémé

Passer tous les ingrédients au mélangeur

Liste d'aliments suggérés et à éviter

MEILLEURS CHOIX	MOINS BONS CHOIX
DÉJEUNER	
Céréales froides ou gruau	
Rôties, muffins, bagels	Pâtisseries, croissants, danoises, beignes
Yogourts – saveurs variées, <1-2% mg	Yogourts – saveurs variées, > 8% mg
Fruits	
Jus de fruits	Boisson, punch ou cocktail aux fruits
Pain doré ou crêpes	Pain doré et crêpes – avec beurre/margarine
OEufs, blancs d'oeufs – non frits	OEufs – frits
Jambon, dinde, saucisses « veggie » – viande maigre	Bacon ou saucisse ou fèves au lard
Pommes de terre – non frites	Pommes de terres – rissolées ou frites
Lait – écrémé ou partiellement écrémé, chocolat, soya	Crème, lait – entier
Miel, confiture, sirop, Nutella	Map-O-Spread, Cheese Whiz, beurre, margarine
Beurre d'arachide – attention... plus gras	Sauce au beurre ou à la crème
DÏNER/SOUPER	
Fruits et légumes – jus, frais ou en conserve	
Légumes – à la vapeur, bouillis, au four	Légumes – au beurre, sautés, en sauce crémeuse
Soupes – à base de bouillon	Soupes – à base de crème
Viandes ou poissons – grillé, rôti, au four, poché, au BBQ, en conserve. Enlever le gras visible.	Viandes ou poissons – frit ou pané, saucisses
Volailles – grillée, rôtie, au four, au barbecue. Enlever la peau du poulet.	Volailles – poulet frit ou pané, peau de la volaille
Viandes froides - dinde, poulet, jambon maigre	Viandes froides – pâté de foie, saucissons, charcuteries, viandes transformées, pepperonni, salami, bologne
Fromages – part. écrémés : moins de 20% matières grasses	Fromages – plus de 20% matières grasses
Produits de soya	
Pomme de terre – au four, bouillie, en purée	Pomme de terre – frites, rissolées
Riz, couscous, boulgour – à la vapeur ou nature	Riz – frit, au beurre, en sauce crémeuse
Pâtes alimentaires – nature, sauce tomate ou sauce aux légumes	Pâtes alimentaires – au beurre, en sauce crémeuse, sauce au fromage, Alfredo
Pains – tranches, petits pains, pita, tortillas, sous-marin	
Salades – de haricots, légumes & oeuf à la coque, thon, fruits & fromage cottage	Salades – salades crémeuses, vinaigrette à base de mayonnaise ou d'huile
Desserts - fruits, yogourts (lait écrémé), flans, poudings, barres tendres	Desserts - Tartes, crème glacée, gâteaux
Eau embouteillée	Boissons gazeuses, boissons punch aux fruits, bière, vin, spiritueux