

# GUIDE PRATIQUE D'ALIMENTATION LORS D'UNE COMPÉTITION OU UN ENTRAÎNEMENT LONG ET INTENSE



**Paul Boisvert, PhD**  
**physiologiste de l'exercice, kinésologue**  
Photo Loren Dalman

De deux à trois heures avant une activité physique d'endurance prenez un repas équilibré contenant des glucides comme les produits céréaliers, les fruits et les légumes, et une source de protéine maigre comme de la viande ou un substitut de la viande, sans oublier de boire suffisamment. Cela vous aidera à :

- faire le plein d'énergie ;
- prévenir la faim ;
- maintenir une quantité de liquide suffisante dans votre corps.

## **3 heures avant (300-500 kcal):**

- Mangez des aliments faciles à digérer et à votre goût;
- Mangez des portions raisonnables (ne surchargez pas l'estomac);
- Prenez un petit déjeuner complet avant de partir pour une compétition ou en randonnée;
- Hydratez-vous correctement en buvant suffisamment de liquide (voir section)
- Évitez l'alcool, le café et les aliments gras, sucrés, gazogènes et épicés;
- Évitez un repas copieux pendant les 2 à 3 heures précédant un effort physique intense afin d'avoir terminé la digestion.

## **1 à 2 heures avant (100-200 kcal)**

Si vous n'avez pas mangé depuis plus de 4 heures, et qu'il reste 1 à 2 heures avant votre entraînement, il est préférable afin d'éviter les pannes d'énergie et les crampes, de prendre une **collation** telle que :

- une source protéique tel un morceau de fromage maigre avec des biscottes ou
  - un yogourt et un bagel ou
  - un verre de lait et un petit muffin maison ou
  - une barre tendre ou
  - une soupe maison, craquelins et lait écrémé
  - 1/2 tasse de fraises, 3/4 de tasse de yogourt nature 2 % M.G., 3 c. à soupe de céréales granolas ou
  - 1 fruit frais, 2 toast de type Melba, 1 once de fromage
- 
- évitez les aliments très gras (gâteaux, pâtisseries, chocolat, fromage gras, crème, sauce grasse, muffins commerciaux) ou élevés en fibres (lentilles, céréales de son de blé) ou très épicés
  - évitez les boissons énergétiques de type Red Bull et Guru parce qu'ils sont riches en sucres rapides et contiennent de la caféine

## **À BOIRE ET À MANGER EN COMPÉTITION**

Comme le corps n'absorbe pas plus d'un litre d'eau à l'heure, il faut boire régulièrement à l'effort mais par petites quantités de 150 ml, une boisson isotonique et glucidique, mais pas trop riche (<5%) en glucose, fructose ou saccharose aromatisée..

Voici un exemple :

1. Bouteille de « Gatorade » maison
  - 900 ml d'eau
  - 100 ml de jus d'orange
  - 10 ml de sucre blanc ou fructose
  - ½ ml de sel (facultatif)

Les aliments à consommer lors d'un effort soutenu ou répété: banane bien mûre, abricots et pruneaux séchés (si bien tolérés car ils peuvent être laxatifs), raisins secs et dattes. Leurs fibres sont peu irritantes pour l'intestin. Les pâtes de fruit sont excellentes ainsi que les pâtes d'amande (quoique plus riche en matière grasse et réservée pour les temps froids).

## **HYDRATATION AVANT ET PENDANT L'EXERCICE**

**C'est un facteur clé pour l'athlète :** Durant l'activité intense, on peut perdre 1 litre d'eau en une heure, ce qui est important.

En effet, une perte en eau équivalent à 2 % du poids corporel, (ex : 1,5 litres pour une personne de 70 kg) entraîne une perte de performance de pouvant atteindre 20 %. Il est très important de commencer à boire avant d'avoir soif. La soif indique que la déshydratation a déjà commencé à faire effet.

### **Signes et symptômes de la perte d'eau (déshydratation) :**

- Augmentation de la température corporelle
- Diminution du débit cardiaque (quantité de sang éjecté par le cœur en 1 minute)
- Augmentation de la fréquence cardiaque
- Fatigue
- Soif
- Confusion et irritabilité
- Perte de coordination
- Faible production d'urine

### **Recommandations :**

- Boire entre 500 ml à 1 litre de liquide principalement sous forme d'eau durant les 2 à 3 heures qui précèdent l'exercice.
- Évitez les boissons gazeuses ou très sucrées ou les grands formats qui contiennent plus de 150 Calories
- Éviter la consommation de boissons contenant de la caféine et de l'alcool car elles sont diurétiques.
- **Durant un effort prolongé**, comme par exemple une compétition en eau libre, il est conseillé de boire des quantités modérées (100 – 150 ml) aux 15 minutes, surtout sous forme d'eau, particulièrement pour les épreuves qui durent moins de une heure. Attention toutefois de ne pas trop boire, ce qui aurait pour conséquence de créer une hyperhydratation et une dilution du niveau de sodium dans votre sang, ce qui pourrait être fatale!

## RÉCUPÉRER APRÈS UNE SÉRIE D'ÉPREUVES OU UN ENTRAÎNEMENT LONG ET INTENSE

Après votre exercice, votre corps est prêt à refaire ses réserves d'énergie et de liquide et à réparer ses muscles.

### Pour une récupération rapide :

- Ne pas attendre d'avoir soif pour boire, puisque la soif est déjà un signe de déshydratation. Boire des liquides pour rétablir l'équilibre hydrique (de l'eau), soit environ 1 litre par kilogramme de poids perdu. Rajouter des glucides (50g de sucre par litre d'eau). Rajouter des électrolytes (un peu de sel) si la sudation a été excessive. Ex : gatorade
- Consommer des aliments riches en glucides dans les 30 minutes qui suivent une épreuve ou un entraînement particulièrement intense. Prendre une collation en privilégiant un rapport glucide / protéine de 3:1. (voir tableau ci-joint), Minimum de 7 g de protéines;
- Détendre les muscles pour permettre d'emmagasiner à nouveau une réserve de glucose sous la forme de glycogène dans vos muscles et votre foie.

### voici quelques idées de repas de récupération :

- Poulet accompagné de riz et de légumes.
- Pâtes avec sauce à la viande et salade.
- Chili végétarien servi avec des pommes de terre et des légumes crus.

### COMBINAISONS D'ALIMENTS AYANT UN RATIO GLUCIDES : PROTÉINES DE 3 :1 POUR RÉCUPÉRER RAPIDEMENT D'UN EFFORT LONG ET INTENSE

<b>EXEMPLE 1 :</b>	<b>2c. table (15 g) germe de blé + 175 ml yogourt à la vanille à 0 % m.g. + 1/2 banane</b>			
Total :	34 g glucides	11.4 g protéines	1.9 g gras	205 kcal
<b>EXEMPLE 2 :</b>	<b>1 muffin maison nature + 200 ml de jus d'orange + 100 ml fromage cottage à 1 % m.g.</b>			
Total :	48 g glucides	17 g protéines	5 g gras	307 kcal
<b>EXEMPLE 3 :</b>	<b>200 ml lait écrémé + 30 ml de poudre de lait écrémé non dilué + 1 banane</b>			
Total :	47.5 g glucides	15.6 g protéines		223 kcal
<b>EXEMPLE 4 :</b>	<b>1 cannette « BOOST SPORT » ou « Nutrition24 » de Natrel (350 ml), boisson de récupération</b>			
Total :	36 g glucides	12 g protéines	2.8-3.7 g gras	220 kcal
<b>EXEMPLE 5 :</b>	<b>1 barre énergétique-protéique de type « zone » et 200 ml de jus d'orange</b>			
Total :	44 g glucides	15 g protéines	7g gras	300kcal

**Note :** Pour les gens dont l'exercice physique est modéré, une récupération rapide n'est pas nécessaire. Elle annulerait la perte de calories occasionnée par l'exercice. Un bon repas complet en temps opportun est mieux indiqué.

### Ressources sur la nutrition sportive

[Association canadienne des entraîneurs](#)

[Les diététistes du Canada](#)

[Alimentation et activité physique](#) PasseportSanté.net

Manger gagnant avant la compétition; [extenso.org](#)

Mise à jour le 13 oct. 07