



# L'alimentation avant l'entraînement

Alimentation rime avec digestion : c'est donc votre digestion qui devrait vous dicter ce que vous devez boire ou manger avant votre entraînement.

## Pourquoi boire ou manger avant l'entraînement ?

- pour vous sentir bien physiquement,
- pour éviter d'être incommodé par la faim ou la digestion,
- pour fournir de l'eau et des glucides à vos muscles,
- pour profiter au maximum de votre activité en ayant l'énergie nécessaire,
- pour récupérer plus facilement ensuite.

Afin d'assurer une bonne digestion, le repas ou la collation ingéré moins de deux heures avant l'activité doit être **riche en glucides, faible en protéines et faible en matières grasses**. Un apport adéquat en liquides est également prioritaire.

DÉLAI DE DIGESTION AVANT L'EFFORT	ALIMENTATION RECOMMANDÉE
3 à 4 heures	Repas normal fournissant des glucides et une quantité modérée de protéines et de matières grasses (provenant d'aliments nutritifs)
2 à 2 1/2 heures	Repas fournissant essentiellement des glucides, un peu de protéines et de matières grasses
1 à 2 heures	Repas léger fournissant principalement des glucides, très peu de protéines, de matières grasses et de fibres alimentaires
Moins d'une heure	Collation légère fournissant des glucides

DÉLAI DE DIGESTION AVANT L'EFFORT	PETIT-DÉJEUNER
3 à 4 heures	250 ml de lait + 2 tranches de pain + 30 ml de beurre d'arachide + 1 banane et prendre une collation 30 à 45 minutes avant.
2 à 2 1/2 heures	125 ml de jus d'orange + 1 banane + 60 g de céréales + 250 ml de lait
1 à 2 heures	1 muffin maison + 125 ml de jus d'orange
Moins d'une heure	1 yogourt aux fruits (175 g) OU 125 ml de fromage cottage + 1 clémentine

DÉLAI DE DIGESTION AVANT L'EFFORT	DÎNER OU SOUPER
3 à 4 heures	1 petite conserve de thon (85 g) + 125 ml jus de légumes + 1 bagel multigrains <b>ou</b> 250 ml de pâtes alimentaires + 1 yogourt à boire + 1 compote de fruits et prendre une collation 30 à 45 minutes avant
2 à 2 1/2 heures	250 ml de couscous, pâtes cuites ou riz + 90 g de jambon maigre et un peu de fromage + 125 ml jus de légumes + 1 fruit frais
1 à 2 heures	1 barre tendre, type granola <b>ou</b> 2 biscuits moyens à l'avoine + 125 ml de jus d'orange
Moins d'une heure	1 yogourt aux fruits (175 g)

### Avant l'activité physique, il faut choisir des aliments qui :

- sont bien tolérés et facilement digérés,
- contiennent beaucoup de glucides complexes, mais pas trop de fibres alimentaires (ex. : riz, pâtes alimentaires et pains blancs, pommes de terre bouillie, etc.).

### En revanche, de 1 à 2 heures avant un effort physique, il est préférable d'éviter :

- les aliments riches en protéines puisqu'ils se digèrent lentement et ont un effet déshydratant,
- les aliments riches en matières grasses puisqu'ils se digèrent plus lentement,
- les aliments riches en glucides simples (miel, sucre, chocolat), surtout dans l'heure qui précède l'effort, car ils sont susceptibles de causer une hausse rapide d'énergie, suivie d'une chute toute aussi rapide pouvant nuire à la performance physique.

### Au fait, s'entraîner à jeun le matin, est-ce bon ou mauvais ?

Votre horaire ne vous permet pas de vous lever plus tôt pour prendre un déjeuner complet ? Ce n'est pas l'idéal, mais à défaut d'un vrai déjeuner, prenez au moins :

- un petit verre de jus de fruits,
- un yogourt,
- un fruit frais,
- un mini bol de céréales avec du lait,
- une compote de fruits,
- un peu de fromage cottage avec un petit pot de fruits en conserve.

Vous pouvez également préparer un lait fouetté en un rien de temps. Vous ne pouvez rien avaler ? Ajoutez alors à votre bouteille d'eau un peu de jus pour vous fournir des glucides lors de votre entraînement. Pour vous assurer d'une bonne récupération, prenez votre déjeuner tout de suite après votre entraînement.

### LAIT FOUETTÉ DU SPORTIF MATINAL (DONNE UNE PORTION)

250 ml de lait  
 125 ml de yogourt à la vanille  
 1 banane  
 125 ml de fruits frais ou surgelés au choix :  
 fraises, framboises, bleuets, etc.

Verser tous les ingrédients dans la jarre du mélangeur ou du robot culinaire et mélanger jusqu'à ce que le tout soit homogène.