

## Partez à la découverte

## d'une saine alimentation

# Régimes alimentaires d'entraînement pour les athlètes



**Que vous soyez un athlète professionnel ou amateur, que vous fassiez partie d'une équipe de compétition, ou que vous souhaitiez livrer votre meilleure performance à vie lors de votre prochain marathon, ce que vous mangez et buvez au quotidien aura un impact sur la qualité de votre entraînement.**

### Si vous ne mangez pas bien, vous pourriez :

- ne pas avoir assez d'énergie pour vous entraîner assez longtemps et avec assez d'intensité;
- utiliser la masse maigre de votre corps (muscle) comme source d'énergie;
- affaiblir vos os;
- tomber malade ou vous blesser.

### Le Guide alimentaire canadien

Utilisez le *Guide alimentaire canadien* comme base de votre régime alimentaire d'entraînement ([www.monguidealimentaire.com](http://www.monguidealimentaire.com)). Toutefois, puisque les athlètes dépensent beaucoup d'énergie, il se peut que vous deviez manger plus de portions que ce que recommande le *Guide alimentaire*.

### Les grandes vedettes de l'énergie!

#### Les glucides

**Pourquoi en avons-nous besoin?** Tous les athlètes, des coureurs de fond aux culturistes, ont besoin de glucides. Ces derniers fournissent rapidement de l'énergie à vos muscles et à votre cerveau.

**Quelle quantité?** Il faut entre 6 et 10 g de glucides par kg de poids corporel par jour (g/kg/jour) en période d'entraînement et de compétition.

- Pour un athlète de 165 lb, cette quantité est donc d'au moins 450 g/jour.
- En divisant 165 lb par 2,2 livres/kg, on obtient 75 kg
- En multipliant 75 kg par 6 g, on obtient 450 g.

#### Les protéines

**Pourquoi en avons-nous besoin?** Tous les athlètes ont besoin de protéines afin d'aider leur corps à développer et réparer les muscles et les autres tissus.

#### Quelle quantité?

- Les athlètes d'endurance ont besoin d'environ 1,2 à 1,4 g de protéines par kg de poids corporel par jour (g/kg/jour).
- Les athlètes qui pratiquent des sports de force et de puissance ont besoin d'environ 1,2 à 1,7 g/kg/jour.
- Pour un athlète de 165 lb (de 75 kg), cette quantité est donc d'au moins 90 g/jour.

#### Les matières grasses

**Pourquoi en avons-nous besoin?** Les matières grasses sont essentielles dans tout régime alimentaire et elles sont utiles tant pour la santé que pour la performance. De plus, elles vous fournissent l'énergie dont vous avez tant besoin et aident votre corps à absorber les vitamines liposolubles.

**Quelle quantité?** Les athlètes ont besoin que 20 à 35 % des calories ingérées proviennent des matières grasses. Ni les régimes alimentaires à très forte teneur en matières grasses, ni ceux à très faible teneur en matières grasses ne sont recommandés aux athlètes.

## Régimes alimentaires d'entraînement pour les athlètes

### Manger avant et après l'exercice

Mangez de 1 à 4 heures avant l'exercice afin d'avoir encore plus d'énergie, d'être suffisamment hydraté et de prévenir la faim.

- Choisissez des aliments riches en glucides et ajoutez-y des protéines et un peu de matières grasses; par exemple, un bagel avec du beurre d'arachide ou un petit plat de pâtes avec du fromage. Buvez souvent de petites gorgées d'eau!
- Plus il reste de temps avant l'entraînement, plus vous pouvez manger.
- Le jour de la compétition, n'essayez jamais un nouvel aliment ou une nouvelle boisson que vous n'avez pas d'abord essayé pendant l'entraînement.

**Les glucides et les protéines aideront vos muscles à récupérer après l'exercice.**

- Si il reste quelques heures avant le repas, prenez une collation, par exemple un grand verre de lait au chocolat avec une banane.
- Si vous devez vous entraîner ou compétitionner à nouveau dans les 24 heures, essayez de manger au cours des 30 minutes suivant l'exercice.

### Une diététiste en nutrition sportive peut vous aider

à optimiser votre plan alimentaire en fonction de votre sport et de votre entraînement. Pour trouver une diététiste :

- Cliquez sur [www.dietetistes.ca/trouvez](http://www.dietetistes.ca/trouvez) ou [www.coach.ca](http://www.coach.ca) pour trouver une diététiste en nutrition sportive dans votre région.
- Demandez à votre médecin de vous en recommander une.
- Appelez le réseau de consultation téléphonique des Diététistes du Canada au 1-888-901-7776.



### Un exemple :

Le cas de Patrick. Patrick est un joueur de soccer dans une ligue universitaire et pèse 75 kg. Consultez son journal alimentaire d'une journée afin de voir à quel point il est facile de satisfaire les besoins en glucides, en protéines et en matières grasses.

- **Déjeuner** : Œuf à la coque, rôti aux grains entiers avec du beurre d'arachide et de la confiture, une mangue et un verre de lait
- **Pendant l'entraînement** : 1 litre de boisson pour sportifs
- **Collation de récupération** : Banane, pain pita aux grains entiers avec du houmous, verre de jus de canneberges
- **Dîner** : Gros sous-marin à la dinde avec des légumes et une vinaigrette d'huile et de vinaigre, jus d'orange
- **Pendant l'entraînement en résistance et l'entraînement de base** : Eau
- **Collation de récupération** : Boisson fouettée aux fruits (lait, yogourt, fraises, bleuets, germe de blé, miel)
- **Souper** : Salade jardinière avec des noix, du fromage râpé et une vinaigrette à l'huile d'olive. Saumon grillé, riz, jus pétillant
- **Collation en soirée** : Bol de céréales avec une boisson au soja enrichie et des petits fruits  
(Patrick a aussi bu de l'eau tout au long de la journée)

### TOTAL :

- 3588 calories
- 120 g de protéines (ou 1,6 g/kg/jour)
- 525 g de glucides (ou 7 g/kg/jour)
- 112 g de matières grasses (ce qui représente 28 % des calories ingérées)

Ce feuillet est distribué gracieusement par :