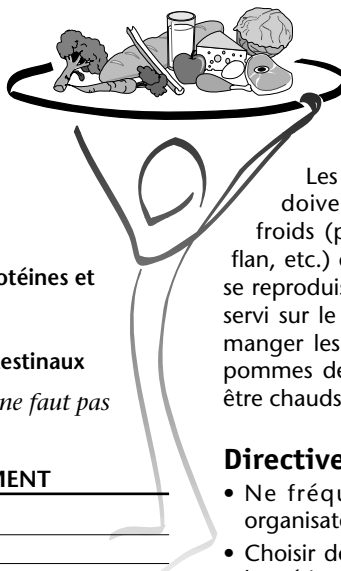


ALIMENTATION EN COMPÉTITION



Buts :

- Régime équilibré
- Alimentation riche en glucides et adéquate en protéines et en lipides
- Hydratation adéquate
- Minimisation des risques de problèmes gastro-intestinaux

Vous avez travaillé très fort pour arriver jusqu'ici – il ne faut pas tout gâcher à table!

MEILLEURS CHOIX	MODÉRÉMENT
PETIT DÉJEUNER	
Céréales	Crème
Yogourt – lait écrémé (nature ou fruits)	
Fruits	
Pain doré et crêpes	Beurre ou margarine
Œufs – non frits	Œufs frits
Jambon et steak – maigres et non frits	Bacon ou saucisses
Poissons – non frits	Poissons frits ou bâtonnets de poisson
Pommes de terre – non frites	Frites ou pommes de terre rissolées
Riz – non frit	Riz frit
Rôties	Beignes ou pâtisseries
Muffins ou bagels – essayer des confitures ou des gelées	Croissants
Boissons – boire beaucoup de liquide!	
Eau minérale	
Jus de fruits – frais, en conserve ou en carton	Boissons aux fruits
Lait écrémé ou lait de soya enrichi	
DÉJEUNER ET DÎNER	
Fruits et légumes – frais ou en conserve	
Soupes – à base de bouillon ou de consommé	Soupes à base de crème
Viande, poissons ou volailles – grillés, rôtis, au four, au barbecue ou pochés. (Portions raisonnables. Enlever le gras. Enlever la peau du poulet.)	Viandes, poissons ou volailles frits
Produits de soya	Pâte à frire et friture
Légumes – à la vapeur, bouillis ou au four	Au beurre, sautés, à la crème ou en soufflé
Pommes de terre – au four, bouillies ou en purée	Frites
Riz – à la vapeur et nature	Riz frit, au beurre ou à la crème
Pâtes alimentaires ou nouilles – nature ou sauce aux légumes	Au beurre ou à la crème
Pains – petits pains, biscuits secs, craquelins ou tous les pains	
Viandes froides – dinde, poulet, bœuf maigre ou jambon maigre	Pâtés, saucissons, viandes transformées ou saucisson de foie
Salades – de haricots, de légumes frais pelés, de fruits et de fromage cottage	Salade de pommes de terre ou de macaroni, salade de chou crémeuse, sauces à salade
Desserts – fruits, yogourts, flans ou poudings	Tartes, crème glacée ou gâteaux
Fromages – avec modération	

Quelques conseils :

Les aliments chauds (par exemple, viandes, casseroles, riz) doivent être servis chauds et non pas tièdes. Les aliments froids (par exemple, viandes froides, salades, sandwiches, lait, flan, etc.) doivent être servis froids et non pas tièdes. Les bactéries se reproduisent rapidement à la température de la pièce. Si le repas servi sur le site de compétition n'a pas été gardé au froid, NE PAS manger les salades avec mayonnaise (par exemple, les salades de pommes de terre, de macaroni ou de chou). Les aliments doivent être chauds ou froids et consommés en moins d'une heure.

Directives à suivre en voyage à l'étranger :

- Ne fréquenter que des restaurants recommandés par les organisateurs et les organisatrices de la compétition.
- Choisir des fruits que l'on peut peler; la pelure peut contenir des bactéries et des agents infectieux. Ne pas couper le fruit avant de l'avoir pelé et d'avoir lavé le couteau.
- Éviter les légumes crus à moins qu'ils ne soient pelés.
- Éviter les aliments vendus par les vendeurs et les vendeuses de rue.
- Manger du pain est le meilleur moyen de calmer la «bouche en feu» après un mets épicé.
- ÉVITER de manger du poisson cru et de la viande ou de la volaille crue ou insuffisamment cuite.
- Si vous optez pour des établissements de restauration rapide, n'oubliez pas que de nombreux plats offerts par ces restaurants sont riches en matières grasses.

À chaque repas, choisir des aliments d'au moins trois des groupes suivants :

Produits céréaliers Fruits et légumes
Produits laitiers Viandes et substituts

Repas et goûters avant une compétition :

Buts : **Confort physique**
Capacité de réaction mentale

Objet :

1. Combattre la faim avant et pendant la compétition.
2. Assurer un niveau suffisant de glycémie.
3. Maximiser l'hydratation, surtout s'il y a un grand risque de déshydratation.
4. Prendre des aliments qui se digèrent rapidement et facilement.
5. Permettre aux athlètes de prendre des aliments qui, selon eux, leur donnent un avantage.

Faire l'essai de nouveaux aliments ou de nouveaux mélanges au cours de l'entraînement et non avant une compétition.

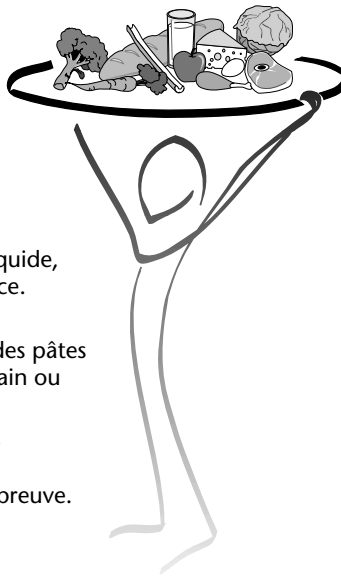
Portion et composition du repas ou du goûter :

La portion et le choix des aliments varient en fonction du temps qu'il reste entre le repas ou le goûter et la compétition. Il faut prévoir du temps pour la digestion. Les repas contenant beaucoup de calories, principalement ceux qui sont riches en matières grasses, libèrent l'estomac moins vite qu'un goûter léger.



SNAC Sport Nutrition Advisory Committee
Comité consultatif sur la nutrition sportive





Prévoir généralement :

- 3 à 4 heures de digestion pour un repas copieux,
 - 2 à 3 heures pour un repas moins copieux,
 - 1 à 2 heures pour un goûter léger ou un repas liquide, ou le temps que dicte votre propre tolérance.
1. Choisir des aliments aimés et connus.
 2. Choisir des aliments riches en glucides, comme des pâtes alimentaires, des céréales, des biscuits secs, du pain ou des fruits.
 3. Boire 400 à 600 ml de liquide 2 à 3 heures avant l'épreuve.
 4. Boire 150 à 350 ml environ 15 minutes avant l'épreuve.
250 ml = 1 tasse = 8 onces liquides

Prendre soin d'éviter les aliments suivants pendant le repas ou le goûter précédant une compétition :

- Des aliments riches en matières grasses, des aliments épicés, des aliments riches en fibres, des aliments pouvant produire des flatulences, des aliments contenant de la caféine et des boissons alcoolisées.

Si vous disposez de moins de **deux heures** avant la compétition :

- Choisir de petites quantités de glucides – par exemple, fruits, jus de fruits ou de légumes, pain, bagels, yogourt, pâtes alimentaires, etc.
- Boire de l'eau (en voyage, boire de l'eau embouteillée).

Récupération :

Le plus tôt possible après la dernière épreuve de la journée, bien s'hydrater, choisir des aliments riches en glucides et contenant des protéines; préférablement dans les 15 minutes suivant l'épreuve.

- Boire au-delà de sa soif. L'exercice altère le mécanisme de la soif.
- Choisir des aliments comme des jus de fruits, des breuvages sucrés, du pain, des fruits et du yogourt.



SNAC Sport Nutrition Advisory Committee
Comité consultatif sur la nutrition sportive

