

Quoi manger avant, pendant et après le Tournoi

Un guide pour les parents et joueurs



C'est l'été et le soccer est de retour. Voici quelques conseils pour mieux vous préparer aux pratiques comme pour les matchs. Les grandes recommandations concernant l'alimentation pour les sportifs sont les mêmes que pour la population sédentaire. Toutefois, la portion et le choix des aliments varieront en fonction du temps qu'il reste entre le repas et l'activité.

Les principes de base sont qu'il faut prévoir suffisamment de temps pour la digestion du repas avant d'entreprendre l'exercice physique, s'assurer d'avoir des collations nutritives à portée de la main et ne jamais oublier de bien s'hydrater avant l'activité surtout en tournoi, car la déshydratation peut occasionner des maux de tête ou des étourdissements. Afin de mettre toutes les chances de votre côté, il est important de respecter, autant que possible, les conseils suivants :

- **En tout temps** : Il est important d'être à l'écoute de ses signaux de faim et de satiété. Cela signifie que lorsque vous avez faim, prenez le temps de manger des aliments nutritifs tout en appliquant les conseils qui suivent. Ainsi, cela vous permettra d'avoir suffisamment d'énergie pour accomplir votre activité physique. Il faut savoir s'arrêter, trop manger peut nuire durant l'exercice. Le corps concentré à digérer le repas aura de la difficulté à fournir l'énergie nécessaire pour courir. Les choix des aliments avant, pendant et après l'activité physique sont importants.
- **Première règle** : Un bon déjeuner est LA façon de démarrer la journée. Le déjeuner est souvent négligé par manque de temps. C'est une erreur! Idéalement, il doit être pris minimum 2 heures avant l'exercice pour permettre la digestion la plus complète possible. Pas toujours facile de prendre un bon déjeuner dès le lever du lit! Exceptionnellement, un déjeuner liquide sera plus facile si la lever du corps ce fait difficilement le matin mais il n'aura pas les fibres nécessaire à la santé.
- **Avant le match ou la pratique**:

En un clin d'œil

1 à 2 heures	2 à 3 heures	3 à 4 heures ou la veille
Repas « collation »	Repas « léger »	Repas « normal »
<ul style="list-style-type: none">➤ Muffin maison santé et lait ou boisson de soya➤ Boisson frappée maison (voir recette suggérée*)➤ Bol de céréales et lait➤ Fromage maigre et craquelins➤ Yogourt maigre et barre tendre santé	<ul style="list-style-type: none">➤ Pâtes avec sauce tomate, compote de pomme, yogourt➤ Sandwich (jambon, dinde, poulet, thon ou œuf + fromage), des légumes et un yogourt➤ Rôties, fromage maigre, fruit	<ul style="list-style-type: none">➤ Poitrine de poulet, riz, légumes cuits à la vapeur, lait ou yogourt,➤ Pâtes avec sauce à la viande maigre, fruit, lait➤ Couscous avec viandes maigres et légumes, yogourt, fruit

*Voici un exemple de recette de boisson frappée maison ;

- 250 ml de lait de vache (2% ou moins) ou boisson de soya
- 1 1/2 tasses de fraises surgelées ou fraîches
- 125 ml de yogourt nature

Sortez votre mélangeur et déposez-y les fraises et le yogourt. Faites tourner doucement le mélangeur pendant quelques secondes. Puis, faites le tourner par petits coups à quelques reprises afin de déchiqeter les fraises. Ajouter le lait au mélange puis faites tourner à nouveau le mélangeur. Et vous voilà avec une belle collation rafraîchissante et bonne pour la santé.

- L'idéal est de prendre **le repas au moins 2 ½ à 3 heures avant** l'activité physique. Choisir des aliments connus, faciles à digérer et à votre goût. Vous serez plus en mesure d'éviter les ballonnements et un certain inconfort pendant votre exercice. Privilégier les féculents tels que : pâtes alimentaires, riz et pain, car ces aliments fournissent rapidement beaucoup d'énergie et se digèrent facilement. Sachez qu'il est préférable de prendre des portions raisonnables et de compléter avec des collations au besoin. Éviter les aliments gras (friture, charcuteries, fast-food, croustilles, sauces, etc.), sucrés (boisson gazeuse, chocolat, pâtisseries, bonbons, desserts sucrés, l'alcool, le café etc.), gazogènes (légumineuses et choux) et épicés.

Il est important : ne pas ingérer d'aliments ou de boissons sucrés durant les 45 minutes avant l'activité. La théorie voulant que la consommation de sucre avant l'exercice puisse aider est un mythe. Le corps tire principalement son énergie à partir des réserves et non pas du sucre sanguin.

- **Si le repas est 1 ½ à 2 heures avant** : Prendre une collation incluant une source de protéines les produits laitiers maigres. Il est très pratique de préparer à l'avance des collations nutritives et de les avoir sur soi ou près de l'endroit où l'activité est pratiquée.
- **Si le repas est 1 heure avant** : Prendre une collation légère : 1 fruit ou 1 produit laitier ou 1 féculent (petit muffin maison, barre granola santé, céréales non sucrées). Un lait frappé avec yogourt et fruits peut aussi être un bon choix. Toujours bien s'hydrater avec de l'eau ½ heure et plus avant l'activité physique.
- **Pendant** : Il n'est pas nécessaire de manger si vous faites une activité de courte durée comme une partie de soccer. Toutefois, pour une activité plus longue (tournoi de soccer, randonnée, cyclisme d'une journée), il est important de prendre des collations à l'occasion si les activités sont rapprochées.

En résumé

Les aliments qui peuvent fournir le bon équilibre sont:	
➤ Boisson de soya aromatisée	➤ Fromage maigre et quelques craquelins
➤ Lait au chocolat	➤ Jus de fruits et quelques amandes
➤ Yogourt aux fruits	➤ Jus de légume et fromage maigre
➤ yogourt à boire	➤ Barre tendre santé
➤ Biscuits ou muffins maisons non gras	

Il est important de bien s'hydrater car une sudation importante ou prolongée mène à la déshydratation. Les effets de la déshydratation sont entre autres; une diminution de la performance, des crampes, de l'épuisement et des coups de chaleur. L'eau comble pleinement vos besoins. Le corps absorbe plus facilement l'eau ordinaire. La combinaison d'eau, de sucre et d'électrolytes risque de ne pas être assimilée aussi rapidement. Plus la solution est concentrée, plus elle s'absorbe lentement. Elle pourrait entraîner des malaises digestifs pendant l'activité.

Si vous préférez tout de même une boisson, il faut savoir bien la choisir.

- Surveillez la teneur en sucre, elle ne devrait pas dépasser 6 à 10 g par 100 ml.
- Vous pouvez même faire votre propre boisson maison à l'aide de la recette suivante :

Boisson de type MAISON

250 ml (1 tasse)	Jus d'orange frais, non sucré
500 ml (2 tasses)	Eau
*1 pincée	Sel (facultatif)

** Si l'exercice se déroule par un temps chaud et humide pendant plus d'une heure, et surtout si vous n'êtes pas habitués à de telles conditions, l'on peut ajouter un peu de sel à la boisson ou simplement saler un peu le repas suivant. N'oubliez pas de bien vous hydrater. Surtout, n'attendez pas d'avoir soif pour boire ! L'eau est l'aliment essentiel.*

Une boisson sport commerciale de type G2 de Gatorade™ ou recette maison qui fournit des glucides aux muscles est un bon choix si l'activité dure plus d'une heure ou si elle demande un effort intense soutenu surtout s'il fait chaud. Le contenu en sucre de la boisson doit être d'environ 4% à 8%. On te suggère de diluer une boisson commerciale car elle contient environ 12% de sucre.

Il n'est pas recommandé de boire les boissons dites "énergisantes" de type Red Bull™ ou équivalentes, car elles contiennent un haut taux de guarana (caféine) et de sucre. Elles peuvent provoquer des nausées, vomissements, excitation néfaste ou irrégularités du rythme cardiaque.

- **Après :**
- Manger ou boire des aliments riches en glucides immédiatement après l'activité physique (idéalement durant les 15 à 30 minutes suivant l'activité). La présence d'un peu de protéine aide à réparer les blessures musculaires.
- Boire suffisamment de liquide afin de reprendre la quantité d'eau perdue.

- Manger une collation 2 à 4 heures après l'activité si aucun repas n'est prévu.
- Consommer des aliments contenant du sucre ex :slush, sorbet, barre de fruits séchés,
- De préférence, consommer des aliments contenant sucre et protéine ex; lait de vache ou de soya au chocolat ou à la vanille, yogourt à boire ou yogourt aux fruits, lait glacé, tofu, glacé ou yogourt glacé au lieu de la crème glacé.
- Laisser tomber les aliments riches en gras (fast-food, friture, charcuteries, sauces, etc.) car ils sont beaucoup plus long à digérer et mauvais pour la santé.

En résumé

2 heures AVANT l'effort	Bois 500 ml de liquide (eau, jus, boisson sport, etc.)
Toutes les 15 minutes PENDANT l'effort	Bois 125 ml (3-4 gorgées) d'eau ou de boisson sport
APRÈS l'effort	15 à 30 minutes après; boisson de soya aromatisée ou lait au chocolat et bois, bois, bois... de l'eau au-delà de ta soif!

Vous avez maintenant en main tous les outils pour avoir le maximum d'énergie pour la pratique de votre activité préférée. Allez y, faites de l'exercice et pensez à faire de bons choix alimentaires, après tout, c'est le carburant pour mieux performer !

Chantal Beaudoin, nutritionniste professionnelle.
Si vous avez des questions 450-660-2116

