

NUTRITION SPORTIVE

1. Les bases de l'alimentation et l'assiette de la nageuse synchronisée



Protéines : construction, réparation, maintien des muscles/tissus, fonctionnement du système immunitaire.

Glucides : source d'énergie #1 pour les muscles à l'effort et le cerveau, réserve d'énergie (glycogène).

Lipides : réserve d'énergie (tissu adipeux), transport des vitamines liposolubles et acides gras essentiels.

2. L'alimentation avant l'effort physique

Quels aliments choisir ?

Opter pour des aliments riches en glucides, un peu moins en protéines et faibles en lipides. Une bonne hydratation est également prioritaire. Éviter de s'entraîner l'estomac vide...

| Délais de digestion | Alimentation recommandée |
|---------------------|--|
| 3 à 4 heures | Repas normal (protéines, glucides et un peu de lipides) |
| 2 à 2½ heures | Repas fournissant essentiellement des glucides, un peu de protéines et peu de gras. |
| 1 à 2 heures | Repas léger, composé principalement de glucides, peu de protéines et très peu de gras. |

Quels aliments éviter ?

- Riches en protéines et en gras : prennent plus de temps à digérer et auront un effet déshydratant
- Les aliments nouveaux, très épicés et qui donnent des gaz, et qui peuvent causer des malaises digestifs.
- Les aliments riches en fibres et le café : selon votre tolérance individuelle.

3. L'alimentation/hydratation pendant l'effort physique (très important pour les nageurs)

Quelle quantité boire ?

| | | |
|---------|-------------------------|--|
| AVANT | 2 heures avant | Boire 2 tasses (500 ml) de liquide (eau, jus, boisson sport) |
| | 10-15 minutes avant | Boire ½ à 1 tasse (125-250 ml) d'eau ou de boisson sport |
| PENDANT | À toutes les 15 minutes | Boire ½ à 1 tasse (125-250 ml) d'eau ou de boisson sport |
| APRÈS | Après l'effort | Boire abondamment (1,5 L d'eau par kg de poids perdu, 750ml par lb de poids perdu) |

- Indicateurs d'une hydratation adéquate : poids stable et urine abondante et claire. Indicateurs d'une hydratation insuffisante : perte de poids à l'effort et urine foncée et peu abondante (concentrée).
- Symptômes de déshydratation : crampe musculaire, maux de têtes, nausée, frissonnement, etc

4. L'alimentation après l'effort physique = dans les 15-30 minutes après l'exercice

Quels aliments/boissons choisir ?

- Commencer par une bonne réhydratation (**eau** ou **boisson sport**) → remplacer les liquides et électrolytes.
- Consommer des aliments fournissant des **glucides** (minimum 30 g) → refaire les réserves de glycogène (glucides).
- Consommer des aliments fournissant des **protéines** (minimum de 10 g) → réparer les fibres musculaires.

NUTRITION SPORTIVE

Exemples de collations : avant/après l'entraînement. Il est essentiel de prendre une collation avant et après vos entraînements pour améliorer vos performances et votre concentration.

| COLLATIONS AVANT L'ENTRAÎNEMENT (<1h00) | COLLATIONS APRÈS L'ENTRAÎNEMENT |
|---|--|
| 1 fruit + 1 muffin | Lait au chocolat |
| 1 tasse de smoothie maison | ¾ tasse de yogourt grec + ¼ tasse de granola |
| ½ bagel aux raisins+ un yogourt à boire | Raisins verts + Ficello (fromage) |
| 2 biscuits secs style goglu + ½ tasse de salade de fruits | Barre(s) énergétique(s) (ex : Vector de Kellogg's) |
| 1 barre tendre | 1 bol de céréales Kashi GO Lean + lait 1% |
| 1 yogourt + 1 fruit | 1 canette de Boost/Ensure |

Idées de repas simples et riches en glucides

Couscous au poulet et courgettes
 Pâtes froides au thon et tomates
 Tortilla au poulet, avocat et pomme
 Muffin anglais (œuf-fromage)
 Tortellini au veau avec sauce tomate et fromage mozzarella léger
 Pâté chinois
 Riz Chinois (poulet, riz, carotte et céleri)
 Lasagne maison
 Sandwich aux œufs fait avec pain ciabatta
 Crêpe aux asperges et jambon

NB : Tous les repas mentionnés ci-haut sont faibles en gras et riches en glucides. Vous pouvez les consommer 1 à 2 heures avant l'exercice physique. Si vous avez seulement 30 minutes pour manger, diminuer la portion offerte (ex : offrir ¾ tasse de pâte plutôt que 1 ½ tasse de pâte et compléter le repas avec un fruit ou un jus de fruit). Au retour, manger le reste du repas!