Alimentation d'un athlète de haut niveau

Choisissez des aliments pour la performance

Les menus pour des athlètes comportent un certain nombre de mets pouvant contenir plus de matières grasses et d'épices qu'il est recommandé d'en consommer avant ou après une épreuve sportive. La digestion des mets à faible teneur en matières grasses cuits à la vapeur, bouillis ou pochés est plus rapide que celle des aliments crémeux ou frits. Sachez dans quelle mesure vous tolérez les épices et posez des questions sur les ingrédients. Optez pour des repas à faible teneur en matières grasses et riches en glucides, qui comprennent du pain, du riz vapeur, des légumes sautés à feu vif, des fruits ou du yaourt à faible teneur en matières grasses et qui procurent un peu de protéines avec des aliments comme des œufs à la coque ou bien du poisson ou encore du poulet grillé.

Repas	Évitez	Choisissez
Petit déjeuner	Muffin ou viennoiseries Pommes de terre frites Saucisse Granola, chocos, Biscuits	Pain complet Gruau ou crêpes Œufs brouillés Flocons de son Jus de pomme
Collation	Mélanges de collation Taux de sucre élevé	Céréales Boissons hydratantes
Repas de midi	Saucisse ou escalope de veau en sauce Tourtière à la dinde Salade de pommes de terre Salade marinée Salami, charcuterie Croissant Pâtisserie ou crème glacée	Poisson ou poulet grillés Brochettes de bœuf avec des légumes verts Pommes de terre bouillies Mélange de légumes verts avec sauce pour salade à faible teneur en matières grasses Poitrine de dinde, rôti de bœuf, ou thon Pain multicéréales Fruit, yaourt ou fromage
Collation	Biscuits Barre de céréales sucrée et salée	Fruits, fruits secs Barres spéciales
Souper	Pommes de terre frites ou à la crème Cannelloni ricotta Pizza Viande rouge Ragoût d'agneau Quiche au jambon Salade d'olives Riz ou nouilles frits Canard Raviolis ou autre frits	Pommes de terre au four ou bouillies Spaghettis à la sauce tomate Pizza végétarienne Salade de melons et de fraises Poisson grillé Rôti de bœuf Brocolis sautés Riz brun cuit à la vapeur Poulet Soupe de potiron Lentilles, pois + Blé, céréales
Collation	Gâteau Tarte	fruits Biscuit aux amandes ou fromage – quantité modérée

De 2 à 4 heures AVANT votre épreuve : prenez un repas à faible teneur en glucides, contenant une quantité moyenne de protéines et peu de matières grasses. Buvez au moins de 5 à 7 ml de liquide par kilogramme de poids corporel (environ de 300 à 500 ml) 4 heures avant votre épreuve.

- **Fruit**
- **Céréales, sandwich, riz ou pâtes alimentaires**
- **Yaourt ou œuf**
- **Lait, jus, eau ou boisson pour sportifs et sportives**

Une ou 2 heures AVANT votre épreuve : prenez une collation à faible teneur en glucides et du liquide deux heures avant votre épreuve. Buvez encore de 3 à 5 ml de liquide par kilogramme de poids corporel (environ de 150 à 350 ml) si, dans l'heure qui suit, vous n'avez pas encore uriné ou vos urines sont de couleur jaune vif.

- **Banane, raisins secs ou barre de céréales spéciales**
- **Boisson pour sportifs ou de l'eau**

PENDANT votre épreuve : la priorité est le remplacement de la perte de liquide. Pendant les séances d'exercice qui durent plus d'une heure, la consommation de glucides dans une boisson pour sportifs vous aide à conserver votre niveau d'énergie. Pendant les journées où vous devez participer à plusieurs épreuves, comme des épreuves éliminatoires, prenez de petites collations contenant des glucides, telles qu'une barre de céréales, une boisson pour sportifs et un fruit.

APRÈS votre épreuve : immédiatement après chaque séance d'entraînement et match, réhydratez-vous en buvant de l'eau ou une boisson pour sportifs, et refaites le plein d'énergie en mangeant des aliments riches en glucides afin de récupérer et de vous préparer pour la prochaine épreuve. Sur la plupart des lieux, les athlètes auront à leur disposition de l'eau, des boissons hydratantes et des barres de céréales.

- **Eau, boissons hydratantes, lait ou jus**
- **Fruit ou barre de céréales**
- **Sandwich et fromage**