**Quoi manger avant l’effort?**

**Par** [**Natalie Lacombe**](http://www.servicevie.com/nutritionniste-du-sport/e/256) **, nutritionniste du sport , Montréal, Québec, Canada**

Avant un entraînement, il faut remplir ses réserves d'énergie et s'hydrater.

**Vous accordez de l’importance à la nutrition lorsque vous faites du sport et ignorez quoi manger avant l’effort? Voici nos conseils.**

**Quand et quoi**

On se lève tôt pour nager: faut-il déjeuner ou s'entraîner à jeun? On va au gym à l'heure du lunch: on dîne avant ou après? Le cours de *spinning* commence dans deux heures: on mange ou pas?

La règle à suivre est simple. Avant un entraînement, il faut remplir ses réserves d'énergie et s'hydrater, sans toutefois jusqu'à se sentir inconfortable. Règle générale, plus on dispose de temps, plus le repas est complet et équilibré, alors que plus on se rapproche du moment de l'effort, plus on vise une collation légère. Dans tous les cas, il faut des aliments riches en glucides, comme les pâtes. Ce tableau résume la composition des repas ou des collations suggérés avant l'entraînement, selon le délai disponible.

**Si votre activité commence dans 3 à 4 heures:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Type de repas | Contenu | Exemple |
| Repas équilibré  Faible en gras  Bonne source de protéines | De 500 à 800 calories  De 75 g à 140 g de glucides  Eau | Petit déjeuner  250 ml (1 tasse) de lait au chocolat  2 ou 3 gaufres sirop  250 ml (1 tasse) de petits fruits  1 pot (175 g) de yogourt aux fruits  Dîner ou souper  375 ml (1 ½ tasse) de spaghetti cuit  250 ml (1 tasse) de sauce à la viande ou au tofu  250 ml (1 tasse) de salade de fruits  3 biscuits Graham  250 ml (1 tasse) de lait ou boisson de soja enrichie |

**Si votre activité commence dans 2 à 3 heures:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Type de repas | Contenu | Exemple |
| Repas léger  Sans gras  Source de protéines | De 300 à 500 calories  De 50 g à 95 g de glucides  Eau | Petit déjeuner  250 ml (1 tasse) de jus  ½ bagel  1 oeuf  25 g (1 oz) de fromage maigre  1 grappe de raisins  Dîner ou souper  250 ml (1 tasse) de jus de légumes  Pita au thon ( 5 ml ou 1 c. à thé de mayo)  4 biscuits aux figues  250 ml (1 tasse) de lait, boisson de soja enrichie ou jus |

**Si votre activité commence dans 1 ½ à 2 heures:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Type de repas | Contenu | Exemple |
| Collation sans gras  Réduite en protéines | De 200 à 300 calories  De 35 g à 60 g de glucides  Eau | Collation  1 muffin anglais  45 ml (3 c. à table) de fromage cottage écrémé  250 ml (1 tasse) de jus  Collation  45 g (environ 1,5 oz) de céréales faibles en gras  125 ml (1/2 tasse) de lait écrémé |

**Si votre activité commence dans 1 heure:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Type de repas | Contenu | Exemple |
| Collation renfermant seulement des glucides | De 100 à 200 calories  De 20 g à 50 g de glucides  Eau | Collation  ½ barre de céréales, faible en gras  125 ml (1/2 tasse) de jus  Collation  180 ml (3/4 tasse) de gruau  15 ml (1 c. à soupe) de cassonade  125 ml (1/2 tasse) de jus |

**Si votre activité commence dans 5 à 30 minutes:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Type de repas | Contenu | Exemple |
| Collation légère fournissant des glucides | De 50 à 100 calories  De 10 g à 25 g de glucides  Eau | Compote de pommes  ou  1 verre de boisson pour sportif |

**Des aliments ou du liquide?**

Chaque personne est différente et doit respecter sa propre tolérance. Toutefois, on ne devrait jamais partir en n'ayant rien avalé depuis des heures. Si on tolère mal les aliments, on se rabat sur les liquides: jus de fruits, boisson pour sportif, lait, etc. Cela assure en plus une hydratation optimale. On devrait d'ailleurs boire au moins de 400 ml à 600 ml (de 1 ½ à 2 ½ tasses) de liquides dans les heures qui précèdent un effort.

Si on prévoit un effort intense et de longue durée comme un marathon, il serait sage de suivre le protocole de surcharge en glycogène. Ce protocole remplit les muscles de glycogène, une réserve de carburant importante pendant l'effort. Mais en plus des muscles, il faut absolument recharger son réservoir de sucre dans le foie (le glycogène hépatique) en prenant juste avant un repas riche en glucides. Alors, hockeyeurs, joggeurs et sportifs de tout acabit: à vos spaghettis!

***Sources:*** *http://www.servicevie.com/bien-manger/rites-et-habitudes-alimentaires/nutrition-et-sport-quoi-manger-avant-l-effort/a/1489*

*Burke, L. Practical Sports Nutrition. Human Kinetics, 2007, 530 p.*

*Burke, L. et V. Deakin. Clinical Sports Nutrition, 3rd edition. McGraw-Hill, 2006, 822 p.*

*Ledoux, M., Natalie Lacombe et Geneviève St-Martin. Nutrition, sport et performance. Géo Plein Air, 2006, 260 p.*

*Rosenbloom, C. A. Sports Nutrition: A Guide for the Professional Working with Active People. 3rd edition, ADA, 2000, 759 p.*

Dernière révision 15 Novembre 2007