**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 équilibréFaible en grasBonne source de protéines | De 500 à 800 caloriesDe 75 g à 140 g de glucidesEau | Petit déjeuner250 ml (1 tasse) de lait au chocolat2 ou 3 gaufres sirop250 ml (1 tasse) de petits fruits1 pot (175 g) de yogourt aux fruitsDîner ou souper375 ml (1 ½ tasse) de spaghetti cuit250 ml (1 tasse) de sauce à la viande ou au tofu250 ml (1 tasse) de salade de fruits3 biscuits Graham250 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 légerSans grasSource de protéines | De 300 à 500 caloriesDe 50 g à 95 g de glucidesEau | Petit déjeuner250 ml (1 tasse) de jus½ bagel1 oeuf25 g (1 oz) de fromage maigre 1 grappe de raisinsDîner ou souper250 ml (1 tasse) de jus de légumesPita au thon ( 5 ml ou 1 c. à thé de mayo)4 biscuits aux figues250 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 grasRéduite en protéines | De 200 à 300 caloriesDe 35 g à 60 g de glucidesEau | Collation1 muffin anglais45 ml (3 c. à table) de fromage cottage écrémé250 ml (1 tasse) de jusCollation45 g (environ 1,5 oz) de céréales faibles en gras125 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 caloriesDe 20 g à 50 g de glucidesEau | Collation½ barre de céréales, faible en gras125 ml (1/2 tasse) de jusCollation180 ml (3/4 tasse) de gruau15 ml (1 c. à soupe) de cassonade125 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 caloriesDe 10 g à 25 g de glucidesEau | Compote de pommesou 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