

Nutrition: Le bon moment

Chaque aliment dispose de son propre calendrier: certains sont pris en prévision d'un effort physique, d'autres pour compenser les pertes de liquides et de glucides au terme de celui-ci.

Avant un effort



Il est recommandé de prendre un grand repas faible en lipides, en fibres alimentaires et en protéines trois à quatre heures avant une compétition ou un entraînement intensif. Par exemple:

- pain blanc (ou bis) avec du miel, des morceaux de banane, des flocons de maïs (cornflakes) nature avec un peu de banane mûre et éventuellement un peu de flocons d'avoine avec du lait écrémé ou du jus de fruits dilué;
- bouillie de céréales, par ex. de semoule, porridge, riz au lait avec un peu de banane mûre, raisin;
- pâtes (pas de pâtes aux oeufs), riz, maïs (ou purée de pommes de terre) avec une sauce, éventuellement du bouillon avec du pain blanc;
- boisson d'env. 0,5 l (eau, eau minérale, tisane aux fruits) en accompagnement.

Il est possible d'opter pour les variantes suivantes en cas d'intolérance à certains aliments:

- bouillie pour enfant, éventuellement accompagnée d'un peu de banane mûre et d'une boisson de 0,5 l;
- jusqu'à 2 l de boisson énergétique bien tolérée à base de maltodextrine, répartie en petites portions (1,5 à 2 dl) et accompagnée de petites portions de pain blanc, de banane, de biscotte et éventuellement de riz au lait.

Peu avant un effort

Il est conseillé de prendre des collations pauvres en lipides, en protéines et en fibres alimentaires peu avant de fournir des efforts intensifs. Voici quelques exemples:

- pain blanc ou bis avec du miel/de la confiture, éventuellement de la crème de noisettes;
- flocons de maïs (cornflakes) avec un peu de flocons d'avoine accompagnés d'un fruit mûr ou d'une compote de fruit ou de pomme;
- barre de céréales pauvre en lipides (barre énergétique ou tendre sans chocolat);
- riz au lait, petit gâteau de semoule;
- sucreries pauvres en lipides.

Après un effort

Après un effort physique intensif, il vaut mieux compenser rapidement la perte de liquide, de reconstituer sa réserve de glucides et de bien se régénérer par un apport nutritionnel suffisant. Les mesures suivantes sont indiquées:

- Juste après l'effort, prendre une boisson énergétique bien tolérée, riche en glucides, un thé sucré ou une boisson régénératrice avec un peu de sel de cuisine et/ou consommer de la nourriture riche en glucides et pauvres en lipides par petites portions, telle que le pain blanc, des barres de céréales ou autres produits énergétiques.
- Prendre un repas riche en glucides, digeste et complet avec suffisamment de liquide environ deux heures après l'effort.
- La quantité de boisson à ingérer dépend de la perte de liquide: le poids initial doit être rétabli environ 6 heures après l'effort, même après une transpiration importante.
- Il est recommandé de prendre 5 ou 6 repas et collations riches en glucides avant tout nouvel effort physique.

Source: «mobile» 2/2008, p. 37, Francesco Di Potenza



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO