

Guide des parents et joueurs Nutrition sportive

L'HYDRATATION

L'hydratation est probablement l'aspect le plus négligé par les sportifs lors des entraînements ou des compétitions. De plus, le soccer étant un sport de moyenne durée et où les changements sont peu nombreux, les joueurs sont peu portés à s'hydrater. Voici donc quelques conseils pour éviter la déshydratation et les coups de chaleur :

1. Arriver bien hydrater.
 - Bien s'hydrater commence 24 heures avant l'entraînement ou la compétition. C'est pourquoi durant la saison estivale, les joueurs devraient boire régulièrement et à tous les jours. Pour cela, la boisson idéale est l'eau.
 - Il faut donc boire généreusement dans les 24 heures avant l'activité.
 - Il est aussi important d'ajouter un 400-600ml 2 à 3 heures avant l'activité.

2. Continuer à s'hydrater pendant l'exercice.
 - Pour rester bien hydraté pendant un entraînement, il est préférable de boire de petites gorgées au 15-20 min. Le corps absorbe mieux les liquides en petites doses. Cela évite les ballonnements et inconforts lorsqu'une trop grande quantité de liquide est absorbée en même temps.
 - Les boissons sportives sont très utiles au maintien de l'hydratation. Elles sont surtout très utiles lors des entraînements ou compétitions à grande chaleur.

Comment choisir une boisson sportive?

- Il faut s'assurer que la boisson sportive contient des glucides et du sodium. Les glucides sont le carburant préféré du corps humain. Le sodium contenu dans la boisson aidera à compenser la perte lors de la transpiration.
- Glucides : Idéal entre 4-8g/100ml (4-8%)
- Sodium : 50-70mg/100ml
- Les boissons sportives sont souvent trop sucrées au goût, il est donc possible de les diluer avec de l'eau.
- La meilleure façon d'avoir une boisson à son goût est de l'acheter en poudre et de faire notre propre mélange. Beaucoup plus économique que la bouteille!!!

3. Après l'entraînement?

- Surtout lorsque l'activité est pratiquée à une température chaude, il est tout aussi important de s'hydrater après pour palier la perte le liquide dans la sueur pendant l'exercice.
- Les 2-3 heures suivant l'entraînement sont les plus importantes. Il faut être capable de boire l'équivalent de ce que nous avons perdu en liquide pendant l'exercice. Généralement, il est recommandé de boire entre 500ml à 1L à l'heure pendant 2-3 heures.



QUOI MANGER?

Avant :

Délai avant l'activité	Choix optimal pour le repas	Énergie	% Glucides
3 ou 4 heures	Repas normal sans fritures ni sauces grasses	500-800 calories	60-70% de glucides
2 ou 3 heures	1 aliment riche en protéines + 3 à 6 aliments riches en glucides	300-500 calories	70-75% de glucides
2 heures	$\frac{1}{2}$ aliment riche en protéines + 2 à 4 aliments riches en glucides	200-300 calories	75-80% de glucides
1 heure	2 à 3 aliments riches en glucides	100-200 calories	85-100% de glucides
30 minutes	1 à 2 aliments riches en glucides	50-100 calories	85-100% de glucides

Exemple d'aliments riches en protéines (environ 8g) :

- 250ml lait
- 180ml yogourt
- 60ml fromage cottage
- 30g fromage ferme
- 30g viande (bœuf, poulet, veau)
- 40g thon
- 1 œuf

Exemple d'aliments riches en glucides (environ 15g) :

- 1 tranche de pain, 1 petit pain
- $\frac{1}{2}$ pita, $\frac{1}{2}$ bagel, 1 petite tortilla
- 80 ml pâtes alimentaires ou riz, cuits
- 125ml céréales grains entiers
- $\frac{1}{2}$ muffin, 1 gaufre
- $\frac{1}{2}$ barre de céréales
- 1 fruit
- 125ml jus de fruits
- 375ml légumes



Pendant :

GLUCIDES. GLUCIDES, GLUCIDES!!!!

L'idéal est de les consommer dans les boissons ou en mangeant un fruit. (raisins, orange, melon d'eau, fraises etc.)

Après :

- Il est important de consommer des glucides et des protéines dans les 30 minutes qui suivent l'activité. Cela permet au corps de refaire les réserves d'énergie plus rapidement et aide énormément au niveau de la récupération de l'athlète.
- La collation doit contenir au moins 7g de protéines, le moins de gras possible. Pour ce qui est des glucides, plus il y en a mieux c'est.
- Il faut aussi consommer des aliments riches en sodium et en potassium pour refaire les réserves.

Voici quelques exemples d'aliments à consommer suite à un exercice :

RICHE EN GLUCIDES	RICHE EN PROTÉINES	RICHE EN SODIUM	RICHE EN POTASSIUM
Fruits frais, fruits séchés, légumes, jus	Lait, yogourt, fromage	Jambon	Lait, yogourt, fromage
Barres de céréales, céréales à déjeuner	Viandes, volailles, poissons, œufs	Salsa, ketchup, sauce soja, marinades	Oranges, bananes, fraises, jus de fruits
Pommes de terre, pâtes alimentaires, riz, couscous, pains, bagels	Noix, graines, fèves de soja, beurre d'arachide	Jus de tomate, jus de légumes	Pomme de terre
Légumineuses	Légumineuses, tofu	Biscottes, fromage, noix salées	Noix, légumineuses.