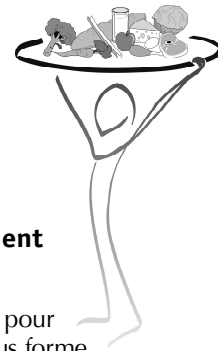


ALIMENTATION DES ATHLÈTES QUI S'ENTRAÎNENT

L'alimentation quotidienne



L'alimentation d'un ou d'une athlète qui s'entraîne, c'est ce qu'il ou elle mange quotidiennement pendant toute l'année.

La nourriture est pour les athlètes ce que le carburant est pour une voiture – vous recherchez le meilleur mélange pour obtenir une performance supérieure. Parce que vous vous entraînez, il vous faut plus de fluides, plus d'énergie sous forme de glucides et plus de matières grasses que vos amis ou amies qui font moins d'activité physique. Vous pouvez aussi avoir besoin de plus de protéines qu'une personne qui ne s'entraîne pas.

Le besoin en énergie augmente quand la quantité et l'intensité d'exercice s'accroissent. Que votre sport requière de courtes poussées d'efforts ou de l'endurance, les glucides sont la source principale d'énergie.

En consommant une plus grande quantité d'aliments pour répondre à vos besoins en énergie, vous obtiendrez en même temps plus de protéines, de vitamines et de minéraux. La plupart des athlètes qui mangent suffisamment d'aliments pour satisfaire les besoins énergétiques de leur croissance et de leur entraînement et qui choisissent des aliments variés dans les quatre groupes d'aliments obtiennent tous les nutriments en quantité suffisante. Un complément de multivitamines et de minéraux peut convenir aux athlètes qui suivent un régime, éliminent des aliments ou des groupes d'aliments, mangent des aliments de faible qualité ou ont une carence en certains micronutriments.

Pour déterminer la quantité de liquide dont vous avez besoin avant, pendant et après l'exercice, consultez la fiche de renseignements nutritionnels «[Les liquides et les athlètes](#)». Pour comprendre comment votre corps utilise les glucides et maximiser votre consommation, lisez la fiche «[Les glucides – de bons aliments](#)». Pour obtenir une liste d'exemples d'aliments riches en glucides, consultez la fiche «[Faites le plein d'énergie avec les glucides](#)».

Lisez la fiche «[Les protéines – des nutriments de croissance](#)» pour vous renseigner sur les diverses sources de protéines et apprendre à calculer vos besoins en protéines.

Pour savoir comment obtenir les acides gras essentiels sans exagérer, consultez la fiche «[Les matières grasses – prenez le nécessaire](#)».

La fiche «[Les sources alimentaires de minéraux](#)» vous donne une liste des meilleurs aliments qui maximisent la consommation de minéraux, alors que la fiche «[Les sources alimentaires de vitamines](#)» souligne les meilleurs aliments qui aident à maximiser l'apport de vitamines.

La fiche «[Plans d'action](#)» peut vous aider à trouver, dans chaque groupe alimentaire, les quantités nécessaires d'aliments pour le sport que vous pratiquez.

Pour planifier vos repas selon vos besoins en entraînement, voyez la fiche «[De l'alimentation des athlètes à la planification des repas](#)».

La fiche «[Conseils pour les tournois](#)» vous indique ce que vous devez manger et boire quand vous vous entraînez plusieurs fois ou participez à plusieurs épreuves de compétition en une seule journée.

Pour obtenir des renseignements détaillés sur les moments où vous devez satisfaire des besoins précis en liquide et en aliments avant, pendant ou après l'exercice, lisez les fiches «[Les liquides et l'alimentation AVANT l'entraînement ou la compétition](#)», «[Les liquides et l'alimentation PENDANT l'entraînement ou la compétition](#)» et «[Les liquides et l'alimentation APRÈS l'entraînement ou la compétition](#)».

Comment allez-vous?

Pour en savoir davantage, prenez rendez-vous avec un ou une diététiste-nutritionniste professionnel ou professionnelle qui a des connaissances spécialisées dans le sport. Une telle personne peut vous fournir une analyse détaillée de votre alimentation actuelle par rapport aux exigences de votre sport. Si vous devez améliorer votre choix d'aliments, elle peut vous aider à établir un plan.

Vous pouvez communiquer avec le ou la nutritionniste de votre [Centre canadien multisport](#) ou avec une personne dont le nom figure sur le [Registre des nutritionnistes de sport](#) dans le site Web de l'ACE. Si ce registre ne mentionne dans votre région aucun ou aucune nutritionniste possédant des connaissances spécialisées dans le sport, [Les diététistes du Canada](#) pourraient vous indiquer le nom d'un ou d'une nutritionniste qui se trouve à proximité de votre domicile.

SNAC Sport Nutrition Advisory Committee
Comité consultatif sur la nutrition sportive

