



# LA NUTRITION POUR ATHLÈTES

Quoi manger avant, pendant et après l'activité physique  
pour améliorer votre performance sportive!

Présenté par: Véronique Guitard, Bsc, DtP  
En partenariat avec Sobeys et Olympiques spéciaux Canada

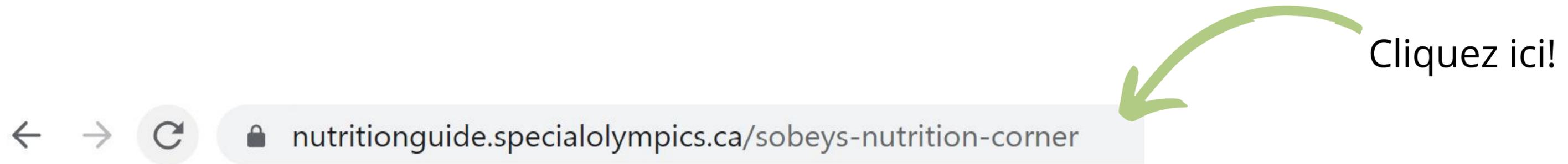




# À MON SUJET

- Diététiste Professionnelle (Moncton, NB)
- Baccalauréat en sciences (nutrition) de l'Université de Moncton
- Propriétaire et fondatrice de Véronique Guitard Nutrition
- Je suis une *foodie*!
- J'aime faire de la randonnée et jouer au frisbee ultime!

# SCÉANCES SUR LA NUTRITION



# **POURQUOI LES ATHLÈTES DEVRAIENT-ILS S'INTÉRESSER À LEUR NUTRITION ?**

**VOTRE CORPS EST  
COMME UNE  
VOITURE...**



# AVANTAGES DE LA SAINE ALIMENTATION

Amélioration de la  
performance,  
du niveau d'énergie  
et de l'endurance



Prévention des  
blessures



Guérison et  
récupération  
musculaire



Meilleur niveau  
d'attention,  
de concentration  
et des temps de réaction





# LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

# ÉTAPE 1

Mangez beaucoup de **fruits et légumes** tous les jours.  
Remplissez environ la moitié (1/2) de votre assiette aux repas.  
Ajoutez des fruits et légumes aux collations.





## ÉTAPE 2

Choisissez des **aliments à grains entiers** souvent.  
Remplissez environ un quart (1/4) de votre assiette aux repas.  
Ajoutez des aliments à grains entiers à vos collations.



## ÉTAPE 3

Mangez des **aliments protéinés**.  
Remplissez environ un quart (1/4) de votre assiette aux repas.  
Ajoutez également des protéines aux collations.

# MANGER PENDANT LES JOURNÉES D'ENTRAÎNEMENT



Assiette d'entraînement modéré



Assiette d'entraînement difficile

# BIEN MANGER AVANT LE SPORT



# BIEN MANGER AVANT LE SPORT

**Vous avez 2 à 3 heures?**

Mangez un repas équilibré suivant  
le Guide alimentaire canadien.



# BIEN MANGER AVANT LE SPORT

**Vous avez 2 à 3 heures?**

Mangez un repas équilibré suivant  
le Guide alimentaire canadien.



**Seulement 30 à 60 minutes?**

Mangez une collation riche  
en glucides.



# BIEN MANGER PENDANT LE SPORT

**Pour les activités de faible intensité qui durent moins de 45 minutes,** vous n'aurez peut-être pas besoin de manger.

**Pour les activités de haute intensité qui durent plus de 45 minutes :**

- Choisissez des aliments et des boissons riches en glucides faciles à digérer.
- Les boissons sportives peuvent être utiles.





# BIEN MANGER APRÈS LE SPORT

**Dans les 30 minutes après le sport,  
choisissez:**

- Une collation contenant des aliments riches en glucides et des aliments protéinés.

**Dans les 1 à 2 heures après le sport,  
choisissez:**

- Un repas équilibré selon le Guide alimentaire canadien.

# HYDRATATION



Une bonne hydratation est tout aussi importante que la saine alimentation.

**La déshydratation peut réduire la performance sportive jusqu'à 30 %!**

# HYDRATATION



**x 9-12 tasses**

# LES SIGNES DE DÉSHYDRATATION



**Soif**



**Urine**



**Humeur**

# HYDRATATION POUR LE SPORT

## Avant le sport

Buvez 1-2 tasses, 4 heures avant d'être actif.

Buvez encore 1/2 à 1 1/2 tasse 2 heures avant d'être actif si vous ne produisez pas d'urine ou si celle-ci est jaune foncé (comme du jus de pommes).

## Pendant le sport

Buvez fréquemment de l'eau ou des boissons sportives.

Prennez 2 ou 3 gorgées de liquide toutes les 15 à 20 minutes.

## Après le sport

Buvez principalement de l'eau pour éteindre votre soif et remplacer les liquides perdus pendant le sport.



# ALCOOL ET CAFÉINE

## Alcool :

- Inflammatoire
- Peut rendre difficile la guérison et récupération musculaire
- Peut affecter le sommeil et déshydrater

## Caféine :

- Stimulant
- Peut affecter le sommeil, déshydrater, provoquer de l'anxiété ou un rythme cardiaque rapide si consommée en excès
- Consommez des boissons caféinées non sucrées avec modération



# RAPPELS POUR LES ATHLÈTES

- La plupart du temps, suivez le Guide alimentaire canadien.
- Les jours d'entraînement ou de compétition, vous devrez peut-être manger et boire différemment.
- L'eau est la meilleure façon de s'hydrater.
- Consultez un ou une diététiste pour vous aider à établir un plan adapté à vos besoins!



# CONNECTEZ-VOUS!



[www.VGNutrition.com](http://www.VGNutrition.com)



[@vguitard.nutrition](https://www.instagram.com/vguitard.nutrition)



[vguitard.nutrition@gmail.com](mailto:vguitard.nutrition@gmail.com)





**MERCI!**

Véronique  Guitard  
NUTRITION

