

# BOUFFE-SANTÉ

*pour un rendement assuré*

**CONSEILS NUTRITIONNELS POUR  
UN RENDEMENT ASSURÉ**





**BOUFFE-SANTÉ**  
*pour un rendement assuré*

**CONSEILS NUTRITIONNELS POUR  
UN RENDEMENT ASSURÉ**

### Recherchez-vous une performance optimale?

Le personnel militaire et les athlètes partagent un but commun : ils souhaitent avoir un rendement optimal. C'est pour cette raison que, chez les soldats et les athlètes, une alimentation appropriée est fondamentale.

Si vous voulez vraiment tirer le maximum de bienfaits de vos séances d'entraînement, il est vital de procurer régulièrement à votre corps des aliments sains. Une saine alimentation renforce l'organisme et lui fournit les nutriments et l'énergie nécessaires à un rendement maximal. C'est une stratégie gagnante!

Ce manuel vous fournira les renseignements à jour et précis dont vous avez besoin.



# Bouffe-santé 101

## Table des matières

Bouffe-santé 101 .....	3
Mangez sainement chaque jour! .....	4
Faites des choix qui comptent! .....	5
Lisez l'étiquette! .....	7
N'oubliez pas l'hydratation! .....	8
Faites le plein d'énergie pour l'entraînement et la récupération .....	9
Point de mire sur les protéines .....	10
Suppléments .....	11
Planifiez votre alimentation en prévision de vos déplacements .....	12
Idées de bouffe-santé au restaurant .....	13
Ces renseignements vous laissent-ils sur votre faim? .....	14



Le corps humain a besoin d'un bon nombre de nutriments. Ces nutriments ont été classés en six catégories de base :

- Eau
- Glucides
- Protéines
- Lipides (ou matières grasses)
- Vitamines et minéraux

Ces éléments sont présents dans les aliments et les liquides que vous consommez.

L'**eau** est essentielle à la plupart des réactions chimiques dans l'organisme. Le corps humain est composé d'environ 55 % à 65 % d'eau.

Les **glucides**, sous forme de glucose sanguin et de glycogène musculaire, constituent la principale source d'énergie servant à l'activité physique. Un apport insuffisant en glucides pourrait entraîner une apparition plus rapide de la fatigue et une diminution des performances physiques et cognitives, et potentiellement augmenter le risque de blessures. Donc, les glucides constituent la plus importante source d'énergie.

Les **protéines** font partie de tous les tissus de l'organisme (p. ex. les muscles, la peau, les cheveux) et sont nécessaires à la croissance et à la réparation des tissus. Elles sont les composants indispensables des hormones, des enzymes, du système immunitaire et de l'équilibre des liquides.

Les **lipides** sont une source d'énergie, fournissent les acides gras essentiels et sont nécessaires à l'absorption des vitamines liposolubles (les vitamines A, D, E et K). En raison de leur assimilation lente, les lipides peuvent contribuer à réduire la faim.

Le corps humain ne peut produire de **vitamines ou de minéraux**; vous devez les puiser dans votre alimentation. En choisissant une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires, vous pourrez procurer à votre corps tous les nutriments essentiels.

- Légumes et fruits
- Produits céréaliers
- Lait et substituts
- Viandes et substituts



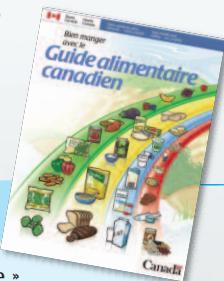
## Aliments riches en glucides

Pain, bagels, pitas, craquelins  
Céréales pour petit déjeuner, gruau  
Pâtes alimentaires, riz, couscous, quinoa  
Pommes de terre  
Légumineuses (haricots, pois cassés, lentilles)  
Certains légumes (carottes, maïs)  
Fruits, jus de fruits  
Lait, yogourt  
Boissons de soya  
Sucré, sirop  
Miel, confiture  
Bonbons, sucreries



## Aliments riches en protéines

Viande, poisson, volaille  
Légumineuses  
Tofu, soya  
Œufs  
Noix, graines  
Beurre d'arachide  
Fromage  
Fromage cottage  
Lait, yogourt  
Boissons de soya



## À lire!

« Mon guide alimentaire », à [www.monguidealimentaire.ca](http://www.monguidealimentaire.ca), est un outil interactif qui vous aidera à personnaliser les renseignements que vous trouvez dans le Guide alimentaire canadien.

# Mangez sainement chaque jour!

L'alimentation quotidienne est le moyen le plus efficace de fournir à votre organisme les nutriments et l'énergie nécessaires à un rendement optimal.

- Le déjeuner est le repas le plus important de la journée. Faites le plein d'énergie au moyen d'aliments de qualité.
- Restez énergique toute la journée en prenant fréquemment des petits repas. Cela signifie qu'il faut manger à des intervalles de quatre à six heures.
- Au déjeuner, consommez des aliments appartenant à au moins trois groupes alimentaires et, au dîner et au souper, incluez des aliments des quatre groupes.
- Les glucides et un peu de protéines sont préférables pour les collations et les repas. Par exemple, une collation pourrait être constituée de huit craquelins ou d'une pomme et de 50 g de fromage ou de yogourt.
- Buvez régulièrement de l'eau. Buvez-en davantage par temps chaud et lorsque vous faites de l'activité physique.
- Consommez avec modération les aliments à haute teneur en gras et en sucre.
- Examinez votre assiette : les légumes devraient remplir environ la moitié de votre assiette, les produits céréaliers (glucides), le quart, les viandes et substituts (protéines), un autre quart. Ajoutez du lait et des fruits pour composer un repas équilibré.
- Pour une alimentation rapide et sur le pouce, apportez avec vous des aliments faciles à manger et à transporter tels que des boîtes de jus, des fruits séchés et des barres granolas Ils sont comestibles à toutes les températures.
- Souvenez-vous que la quantité d'aliments que vous consommez est aussi importante que ce que vous mangez. Limitez vos portions pour pouvoir gérer votre poids.



# Lisez l'étiquette!

Soyez un détective. Pouvez-vous identifier et comparer les options de bouffe-santé?

Comparez les tableaux de la valeur nutritive figurant sur les étiquettes des aliments et optez pour des produits contenant :

- Peu de gras saturés et de gras total
- Ne contenant pas de gras trans
- Moins de sucre et de sodium
- Davantage de fibres, de vitamines et de minéraux

## Taille des portions :

- La portion indiquée représente la quantité de nourriture sur laquelle est basée toute l'information nutritionnelle.
- Comparez toujours la taille de la portion à la quantité que vous mangez réellement.

## Nutriments essentiels :

- C'est le nombre précis de grammes ou de milligrammes du nutriment essentiel en question selon la taille de la portion.

## Valeur quotidienne (%) :

- La quantité de vitamines et de minéraux n'est fournie qu'en pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ).
- Utilisez le % VQ pour découvrir si un aliment contient une petite ou grande quantité d'un nutriment.

## Liste d'ingrédients :

- Les ingrédients sont indiqués en ordre décroissant selon leur poids.
- Les trois premiers ingrédients vous donnent une bonne idée de ce que vous mangez (glucides, protéines, etc.)

## À lire!

Lorsque vous achetez des céréales pour petit déjeuner, des collations et des produits céréaliers, choisissez des produits contenant :

- 2 g\* ou moins de gras saturés ou de gras trans
- 3 g\* ou moins de gras total
- 4 g\* ou plus de fibres
- 5 g\* ou moins de sucre
- 200 mg\* ou moins de sodium (\*par portion)

## Valeur nutritive

par 4 biscuits (30 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 130	
Lipides 4 g	6 %
saturés 1 g + trans 1 g	10 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 80 mg	3 %
Glucides 23 g	7 %
Fibres 0 g	0 %
Sucre 6 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 8 %

## Liste d'ingrédients :

Flocons d'avoine de grains entiers, sucre, huile de canola, raisins secs, miel, concentrés de jus de fruits, sel, saveurs naturelles



# Faites des choix qui comptent!



## Légumes et fruits

Carottes, pois, haricots verts ou jaunes, céleri, navets

Brocoli, chou-fleur, chou potager

Laitue, épinards, chou frisé, pak choï

Tomates, concombres, poivrons verts ou rouges

Courges, citrouille, zucchini, aubergine, champignons

Pommes de terre, patates douces

Pommes, poires, pêches, prunes, abricots

Oranges, pamplemousse, tangerines

Fraises, bleuets, framboises, cerises

Bananes, mangues, papaye, raisins, melon

Raisins secs, abricots séchés, canneberges séchées, dattes, figues

Jus de fruits ou de légumes, 100 % purs

Variez vos aliments pour le déjeuner, le dîner et le souper ainsi que pour les collations en avantmidi et en après-midi. Si vous faites beaucoup d'activité physique, vous pourriez également avoir besoin d'une collation en soirée.

## Incluez des aliments de chaque groupe alimentaire dans vos repas.

### Légumes et fruits

- Consommez des légumes et/ou des fruits à chaque repas.
- Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orange par jour (p. ex. du brocoli, de la laitue romaine, des épinards, des carottes, des patates douces, des courges d'hiver et des poivrons).
- Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.

### Produits céréaliers

Céréales froides pour petit déjeuner, gruau, gruau Red River<sup>MC</sup>

Rôties

Crêpes, gaufres

Barres céréalier

Craquelins de seigle ou de grains entiers

Bagels, pain, pitas, petits pains

Pâtes alimentaires, couscous

Riz, orge, quinoa

Maïs, tortillas à la farine

Barres aux figues, biscuits à l'avoine

Maïs éclaté

## Produits céréaliers

Céréales froides pour petit déjeuner, gruau, gruau Red River<sup>MC</sup>

Rôties

Crêpes, gaufres

Barres céréalier

Craquelins de seigle ou de grains entiers

Bagels, pain, pitas, petits pains

Pâtes alimentaires, couscous

Riz, orge, quinoa

Maïs, tortillas à la farine

Barres aux figues, biscuits à l'avoine

Maïs éclaté

### Lait et substituts

- Choisissez des produits laitiers et des substituts à faible teneur en gras.
- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages des yogourts et des fromages de façon à faire des choix éclairés.

### Viandes et substituts

- Consommez souvent des substituts de viande comme des haricots, des lentilles et du tofu.
- Consommez au moins deux portions de 75 g (2 ½ oz) de poisson (p. ex. saumon, sardines, truite, hareng) chaque semaine.
- Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou de sel ajoutés.
- Limitez votre consommation de viandes froides, de saucisses, de salami et de bacon à haute teneur en gras.

### Huiles et autres matières grasses

- Incorporez une petite quantité (de 30 à 45 ml ou de 2 à 3 c. à table) de gras insaturés dans votre alimentation chaque jour. Parmi ces gras, mentionnons ceux qui sont utilisés pour la cuisson et ceux qui sont contenus dans les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
- Comparez les tableaux de la valeur nutritive figurant sur les étiquettes pour pouvoir choisir des aliments à faible teneur en gras saturés et des aliments sans gras trans.

### Liquides

- Buvez de l'eau régulièrement pour vous désaltérer. C'est la meilleure méthode pour étancher votre soif et elle n'apporte aucune calorie!

### Sucre, sucreries et sel

- Limitez la consommation d'aliments et de boissons à haute teneur en sucre tels que les gâteaux, les pâtisseries, le chocolat, les bonbons, les biscuits et les beignets.
- Réduisez ou limitez la quantité de sel ajoutée pendant la cuisson et lors des repas. Cuisinez en utilisant des ingrédients frais et ajoutez des fines herbes, des épices et du jus de citron de préférence au sel pour rehausser la saveur de vos aliments.
- Lisez les tableaux de la valeur nutritive, comparez les produits similaires et choisissez les aliments contenant le moins de sodium possible.

### Lait et substituts

Lait, boissons au yogourt, boissons enrichies de soya

Yogourt, kefir

Fromage

Fromage cottage, desserts glacés au lait

### Viandes et substituts

Poulet, dinde, bœuf, veau, porc

Poissons, fruits de mer, poisson en conserve, fruits de mer fumés

Oeufs

Haricots, pois chiches, lentilles dans le chili, ragoûts, soupes, salades

Tofu sauté ou dans la soupe

Noix, graines

Beurre d'arachide et autres beurs de noix

### Huiles et autres matières grasses

Huile d'olive, de canola, de soya ou autres huiles végétales

Vinaigrette faite d'huile végétale

Margarine non hydrogénée

Beurre (avec modération)

### Liquides

Eau

Eau minérale

Lait ou jus – formats individuels à apporter avec soi

Boissons mélangées – fruits et yogourt ou lait ou boisson de soya

# Faites le plein d'énergie pour l'entraînement et la récupération

# N'oubliez pas l'hydratation!

Une bonne hydratation est cruciale pour une performance optimale. En excluant l'alcool, tous les liquides que vous ingérez font office d'eau ou de liquide. Les boissons telles que le jus, le lait, le café et le thé sont toutes des sources d'eau.

## Les liquides sont importants, surtout dans des conditions extrêmes.

- Vous avez besoin d'environ deux litres (8 tasses) de liquides pour remplacer ceux que vous avez perdus par la sueur, la respiration, etc.
- L'activité physique atténue la soif. Au moment où vous avez soif, vous êtes déjà quelque peu déshydraté.
  - Une perte de 2 % de votre masse corporelle est un signe de déshydratation et peut diminuer votre rendement de 15 % à 20 %.
- La déshydratation entraîne de la fatigue, des crampes, élève la température corporelle, diminue la coordination musculaire et la performance. Une déshydratation grave peut entraîner un épuisement par la chaleur, un coup de chaleur et la mort.

## Liquides pour l'entraînement

- Essayez de nouveaux liquides durant l'entraînement pour découvrir lequel vous convient le mieux. Reportez-vous au tableau de la page suivante pour des recommandations à ce sujet.
- Les boissons énergétiques sont pratiques pour les entraînements plus longs. Les jus 100 % purs ont une plus grande valeur nutritionnelle; vous pouvez donc créer votre propre boisson énergétique avec votre jus de fruits préféré. Lisez les recettes ci-jointes.

## Planifiez votre ingestion de liquides!

- Durant la journée, buvez de l'eau, du lait et du jus, et mangez des fruits et des légumes.
- Pour pouvoir boire en tout temps, transportez toujours une bouteille d'eau personnelle.
- Surveillez votre état d'hydratation : la quantité et le volume des urines sont des indicateurs simples de votre état d'hydratation.
  - Une grande quantité d'urines de la couleur du jus de citron signifie que vous êtes bien hydraté.
  - Une miction peu fréquente et des urines en petites quantités et de couleur foncée signifient que vous êtes déshydraté... **Buvez davantage de liquides!**

## Recettes maison de boissons énergétiques

Portions : 1 L (4 t)

### Boisson énergétique A

500 ml (2 t) de jus de fruits  
500 ml (2 t) d'eau  
1,5 ml (1/4 c. à thé) de sel

### Valeur nutritive

Pour 250 ml (1 t) :

- 58 calories
- 13 g de glucides (5,4 %)
- 150 mg de sodium

**Portions du Guide alimentaire :**  
1 portion de légumes et fruits

### Boisson énergétique B (avec moins de fructose)

60 ml (1/4 t) de jus de fruits  
925 ml (3 3/4 t) d'eau  
60 ml (4 c. à soupe) de sucre  
1,5 ml (1/4 c. à thé) de sel

### Valeur nutritive

Pour 250 ml (1 t) :

- 56 calories
- 14 g de glucides (5,7 %)
- 150 mg de sodium

**Portions du Guide alimentaire :**  
Source négligeable de fruits et légumes par portion

## SUGGESTIONS

**ALIMENTS**  
Repas équilibré riche en glucides avec des protéines et à faible teneur en gras

**LIQUIDES**  
Environ 300 ml à 600 ml (de 1 t à 2 1/2 t)

**BUT**  
Procurer de l'énergie, prévenir la déshydratation et la faim durant l'entraînement

**QUAND**  
2-4 h avant

**AVANT L'ENTRAÎNEMENT**

**PENDANT L'ENTRAÎNEMENT**

**APRÈS L'ENTRAÎNEMENT**

Procurer de l'énergie, prévenir la déshydratation et la faim durant l'entraînement

**LIQUIDES**  
Environ 150 ml à 350 ml (de 1/2 t à 1 1/2 t)

**BUT**  
Visez le jaune pâle!

**QUAND**  
1-2 h avant

**AVANT L'ENTRAÎNEMENT**

**PENDANT L'ENTRAÎNEMENT**

**APRÈS L'ENTRAÎNEMENT**

Boire des liquides aussi tôt que possible

**LIQUIDES**  
Environ 150 ml à 350 ml (de 1/2 t à 1 1/2 t)

**BUT**  
Remplacer les liquides perdus, restaurer les réserves de glucides, laisser les muscles se réparer

**QUAND**  
< 1 h

**AVANT L'ENTRAÎNEMENT**

**PENDANT L'ENTRAÎNEMENT**

**APRÈS L'ENTRAÎNEMENT**

Boire des liquides aussi tôt que possible

**LIQUIDES**  
Environ 150 ml à 350 ml (de 1/2 t à 1 1/2 t)

**BUT**  
Remplacer les liquides perdus, restaurer les réserves de glucides, laisser les muscles se réparer

**QUAND**  
> 2 h

**AVANT L'ENTRAÎNEMENT**

**PENDANT L'ENTRAÎNEMENT**

**APRÈS L'ENTRAÎNEMENT**

Boire des liquides aussi tôt que possible

**LIQUIDES**  
Environ 150 ml à 350 ml (de 1/2 t à 1 1/2 t)

**BUT**  
Remplacer les liquides perdus, restaurer les réserves de glucides, laisser les muscles se réparer

**QUAND**  
> 3 h

**AVANT L'ENTRAÎNEMENT**

**PENDANT L'ENTRAÎNEMENT**

**APRÈS L'ENTRAÎNEMENT**

Boire des liquides aussi tôt que possible

**LIQUIDES**  
Environ 150 ml à 350 ml (de 1/2 t à 1 1/2 t)

**BUT**  
Remplacer les liquides perdus, restaurer les réserves de glucides, laisser les muscles se réparer

**QUAND**  
> 3 h

**AVANT L'ENTRAÎNEMENT**

**PENDANT L'ENTRAÎNEMENT**

**APRÈS L'ENTRAÎNEMENT**

Boire des liquides aussi tôt que possible

**LIQUIDES**  
Environ 150 ml à 350 ml (de 1/2 t à 1 1/2 t)

**BUT**  
Remplacer les liquides perdus, restaurer les réserves de glucides, laisser les muscles se réparer

**QUAND**  
> 3 h

**AVANT L'ENTRAÎNEMENT**

**PENDANT L'ENTRAÎNEMENT**

**APRÈS L'ENTRAÎNEMENT**

Boire des liquides aussi tôt que possible

**LIQUIDES**  
Environ 150 ml à 350 ml (de 1/2 t à 1 1/2 t)

**BUT**  
Remplacer les liquides perdus, restaurer les réserves de glucides, laisser les muscles se réparer

**QUAND**  
> 3 h

**AVANT L'ENTRAÎNEMENT**

**PENDANT L'ENTRAÎNEMENT**

**APRÈS L'ENTRAÎNEMENT**

Boire des liquides aussi tôt que possible

**LIQUIDES**  
Environ 150 ml à 350 ml (de 1/2 t à 1 1/2 t)

**BUT**  
Remplacer les liquides perdus, restaurer les réserves de glucides, laisser les muscles se réparer

**QUAND**  
> 3 h

**AVANT L'ENTRAÎNEMENT**

**PENDANT L'ENTRAÎNEMENT**

**APRÈS L'ENTRAÎNEMENT**

Boire des liquides aussi tôt que possible

**LIQUIDES**  
Environ 150 ml à 350 ml (de 1/2 t à 1 1/2 t)

**BUT**  
Remplacer les liquides perdus, restaurer les réserves de glucides, laisser les muscles se réparer

**QUAND**  
> 3 h

**AVANT L'ENTRAÎNEMENT**

**PENDANT L'ENTRAÎNEMENT**

**APRÈS L'ENTRAÎNEMENT**

Boire des liquides aussi tôt que possible

**LIQUIDES**  
Environ 150 ml à 350 ml (de 1/2 t à 1 1/2 t)

**BUT**  
Remplacer les liquides perdus, restaurer les réserves de glucides, laisser les muscles se réparer

**QUAND**  
> 3 h

**AVANT L'ENTRAÎNEMENT**

**PENDANT L'ENTRAÎNEMENT**

**APRÈS L'ENTRAÎNEMENT**

Boire des liquides aussi tôt que possible

**LIQUIDES**  
Environ 150 ml à 350 ml (de 1/2 t à 1 1/2 t)

**BUT**  
Remplacer les liquides perdus, restaurer les réserves de glucides, laisser les muscles se réparer

**QUAND**  
> 3 h

**AVANT L'ENTRAÎNEMENT**

**PENDANT L'ENTRAÎNEMENT**

**APRÈS L'ENTRAÎNEMENT**

Boire des liquides aussi tôt que possible

**LIQUIDES**  
Environ 150 ml à 350 ml (de 1/2 t à 1 1/2 t)

**BUT**  
Remplacer les liquides perdus, restaurer les réserves de glucides, laisser les muscles se réparer

**QUAND**  
> 3 h

**AVANT L'ENTRAÎNEMENT**

**PENDANT L'ENTRAÎNEMENT**

**APRÈS L'ENTRAÎNEMENT**

Boire des liquides aussi tôt que possible

**LIQUIDES**  
Environ 150 ml à 350 ml (de 1/2 t à 1 1/2 t)

**BUT**  
Remplacer les liquides perdus, restaurer les réserves de glucides, laisser les muscles se réparer

**QUAND**  
> 3 h

**AVANT L'ENTRAÎNEMENT**

**PENDANT L'ENTRAÎNEMENT**

**APRÈS L'ENTRAÎNEMENT**

Boire des liquides aussi tôt que possible

**LIQUIDES**  
Environ 150 ml à 350 ml (de 1/2 t à 1 1/2 t)

**BUT**  
Remplacer les liquides perdus, restaurer les réserves de glucides, laisser les muscles se réparer

**QUAND**  
> 3 h

**AVANT L'ENTRAÎNEMENT**

**PENDANT L'ENTRAÎNEMENT**

**APRÈS L'ENTRAÎNEMENT**

Boire des liquides aussi tôt que possible

**LIQUIDES**  
Environ 150 ml à 350 ml (de 1/2 t à 1 1/2 t)

**BUT**  
Remplacer les liquides perdus, restaurer les réserves de glucides, laisser les muscles se réparer

**QUAND**  
> 3 h

**AVANT L'ENTRAÎNEMENT**

**PENDANT L'ENTRAÎNEMENT**

**APRÈS L'ENTRAÎNEMENT**

Boire des liquides aussi tôt que possible

**LIQUIDES**  
Environ 150 ml à 350 ml (de 1/2 t à 1 1/2 t)

**BUT**  
Remplacer les liquides perdus, restaurer les réserves de glucides, laisser les muscles se réparer

**QUAND**  
> 3 h

**AVANT L'ENTRAÎNEMENT**

**PENDANT L'ENTRAÎNEMENT**

**APRÈS L'ENTRAÎNEMENT**

Boire des liquides aussi tôt que possible

**LIQUIDES**  
Environ 150 ml à 350 ml (de 1/2 t à 1 1/2 t)

**BUT**  
Remplacer les liquides perdus, restaurer les réserves de glucides, laisser les muscles se réparer

**QUAND**  
> 3 h

**AVANT L'ENTRAÎNEMENT**

**PENDANT L'ENTRAÎNEMENT**

**APRÈS L'ENTRAÎNEMENT**

Boire des liquides aussi tôt que possible

**LIQUIDES**  
Environ 150 ml à 350 ml (de 1/2 t à 1 1/2 t)

**BUT**  
Remplacer les liquides perdus, restaurer les réserves de glucides, laisser les muscles se réparer

**QUAND**  
> 3 h

**AVANT L'ENTRAÎNEMENT**

**PENDANT L'ENTRAÎNEMENT**

**APRÈS L'ENTRAÎNEMENT**

Boire des liquides aussi tôt que possible

**LIQUIDES**  
Environ 150 ml à 350 ml (de 1/2 t à 1 1/2 t)

**BUT**  
Remplacer les liquides perdus, restaurer les réserves de glucides, laisser les muscles se réparer

**QUAND**  
> 3 h

**AVANT L'ENTRAÎNEMENT**

**PENDANT L'ENTRAÎNEMENT**

**APRÈS L'ENTRAÎNEMENT**

Boire des liquides aussi tôt que possible

**LIQUIDES**  
Environ 150 ml à 350 ml (de 1/2 t à 1 1/2 t)

**BUT**  
Remplacer les liquides perdus, restaurer les réserves de glucides, laisser les muscles se réparer

**QUAND**  
> 3 h

**AVANT L'ENTRAÎNEMENT**

**PENDANT L'ENTRAÎNEMENT**

**APRÈS L'ENTRAÎNEMENT**

Boire des liquides aussi tôt que possible

**LIQUIDES**  
Environ 150 ml à 350 ml (de 1/2 t à 1 1/2 t)

**BUT**  
Remplacer les liquides perdus, restaurer les réserves de glucides, laisser les muscles se réparer

**QUAND**  
> 3 h

**AVANT L'ENTRAÎNEMENT**

**PENDANT L'ENTRAÎNEMENT**

**APRÈS L'ENTRAÎNEMENT**

Boire des liquides aussi tôt que possible

**LIQUIDES**  
Environ 150 ml à 350 ml (de 1/2 t à 1 1/2 t)

**BUT**  
Remplacer les liquides perdus, restaurer les réserves de glucides, laisser les muscles se réparer

**QUAND**  
> 3 h

**AVANT L'ENTRAÎNEMENT**

**PENDANT L'ENTRAÎNEMENT**

**APRÈS L'ENTRAÎNEMENT**

Boire des liquides aussi tôt que possible

**LIQUIDES**  
Environ 150 ml à 350 ml (de 1/2 t à 1 1/2 t)

**BUT**  
Remplacer les liquides perdus, restaurer les réserves de glucides, laisser les muscles se réparer

**QUAND**  
> 3 h

**AVANT L'ENTRAÎNEMENT**

**PENDANT L'ENTRAÎNEMENT**

**APRÈS L'ENTRAÎNEMENT**

Boire des liquides aussi tôt que possible

**LIQUIDES**  
Environ 150 ml à 350 ml (de 1/2 t à 1 1/2 t)

**BUT**  
Remplacer les liquides perdus, restaurer les réserves de glucides, laisser les muscles se réparer

**QUAND**  
> 3 h

**AVANT L'ENTRAÎNEMENT**

**PENDANT L'ENTRAÎNEMENT**

**APRÈS L'ENTRAÎNEMENT**

Boire des liquides aussi tôt que possible

**LIQUIDES**  
Environ 150 ml à 350 ml (de 1/2 t à 1 1/2 t)

**BUT**  
Remplacer les liquides perdus, restaurer les réserves de glucides, laisser les muscles se réparer

**QUAND**  
> 3 h

**AVANT L'ENTRAÎNEMENT**

# Point de mire sur les protéines



- Les soldats et athlètes très actifs ont besoin d'un peu plus de protéines que les autres personnes, car ces nutriments aident à restaurer les muscles et à réparer les petites lésions musculaires.
- La consommation d'une quantité excessive de protéines pourrait augmenter votre besoin en eau et favoriser la déshydratation.
- Certaines personnes actives consomment de grandes quantités de protéines, croyant que ces nutriments augmentent le volume et la force musculaires. Cette pratique n'est ni nécessaire, ni bénéfique.
- Pour augmenter le volume et la force des muscles, il suffit de :
  - Accroître votre entraînement contre résistance;
  - Augmenter un peu votre apport énergétique et non votre apport en protéines.

Après l'entraînement, vos muscles se développent et doivent se réparer. Votre plan de récupération devrait inclure des glucides, un peu de protéines, des liquides et des électrolytes.

## *Les protéines pour développer la musculation...*

L'alimentation du Canadien moyen fournit bien assez de protéines aux athlètes. Si, toutefois, vous n'en consommez pas assez, au lieu de dépenser une petite fortune pour acheter des protéines en poudre, essayez la bonne vieille **poudre de lait écrémé**. Elle coûte moins cher et contient du lactosérum ainsi que d'autres protéines. Essayez de mélanger de la poudre de lait écrémé avec du lait, des puddings, des soupes, des sauces et des repas en cocotte.

# Suppléments

Pour améliorer leur performance, les athlètes sont souvent tentés de consommer des suppléments. Ces produits peuvent être nocifs, surtout lorsqu'il sont utilisés de manière excessive ou avec d'autres produits. Au Canada, on trouve deux sortes de suppléments : les suppléments nutritifs et les compléments alimentaires.

Parmi les **suppléments nutritifs**, mentionnons les boissons énergétiques, les barres et les gels pour sportifs, la plupart des protéines en poudre et les boissons servant de substitut de repas. Au Canada, on les considère comme des aliments et un tableau de la valeur nutritive doit figurer sur l'emballage.

Les **compléments alimentaires**, quant à eux, sont des comprimés et des capsules, des acides aminés, des boissons énergisantes, des remèdes à base de plantes médicinales et des suppléments de vitamines et de minéraux. Ils ne sont pas considérés comme des aliments. Un numéro de produit naturel (NPN) ou un numéro de remède homéopathique (DIN-HM) figurent sur l'étiquette de ces produits si leur vente est autorisée au Canada.

## **En bref :**

- Ne dépendez pas des compléments alimentaires pour assurer votre succès.
- Si vous choisissez d'utiliser des suppléments, assurez-vous d'opter pour un produit ayant un NPN ou DIN-HM.
- La base de données des produits de santé naturels homologués sur le site [www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/prodnatur/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/prodnatur/index-fra.php) contient des informations spécifiques sur les produits de santé naturels qui ont une licence émise par Santé Canada.
- N'oubliez pas que l'indication «naturel» ou approuvés pour la vente ne garantit pas que le supplément est sans risque.

## **Suppléments pour sportifs**

Mise en garde : si ça semble trop beau pour être vrai, ce l'est probablement. Aucune potion magique ne peut remplacer le travail acharné et des choix alimentaires judicieux.

# Planifiez votre alimentation en prévision de vos déplacements

## Soyez fidèle à votre plan d'alimentation

Avant de partir, faites le nécessaire pour vous alimenter comme à l'habitude. Prévoyez, dans certains cas, assiettes, ustensiles, ouvre-boîte, couteau.

Dressez une liste de ce que vous pouvez acheter et de ce que vous devez apporter avec vous.

## Pour le voyage, Apportez-vous des liquides et des aliments sains et faciles à transporter tels que les suivants :

- Eau (bouteille d'eau)
- Jus de fruits ou de légumes (dans des boîtes à jus)
- Pain, bagels, petits pains mollets de grains entiers
- Craquelins ou pains plats
- Céréales pour petit déjeuner sèches et froides (dans un sac ziplock)
- Barres céréalières
- Fruits frais, séchés ou en conserve
- Mélange montagnard (noix, graines, céréales, fruits séchés)
- Légumes crus
- Biscuits nature (à l'avoine, aux figues [de type Newton], au gingembre, digestifs)
- Beurre d'arachide
- Thon en conserve à couvercle retirable ou en sachet
- Haricots en conserve

## Si vous avez une glacière, vous pouvez ajouter :

- Lait ou lait au chocolat
- Yogourt, boisson au yogourt ou pouding
- Œufs durs
- Fromage
- Sandwiches à la viande

# Idées de bouffe-santé au restaurant

## Pour un rendement élevé, planifiez à l'avance vos stratégies de choix alimentaire.

- Soyez conscients de vos objectifs nutritionnels – Suivez les conseils D'une saine alimentation contenus dans ce manuel.
- Consultez le menu – Des mots tels que frit, croustillant, pané, « style scampi », crémeux, au beurre et au gratin indiquent tous une haute teneur en gras. De meilleurs choix seraient décrits avec des mots comme : cuit à la vapeur, grillé, cuit sur charbon de bois, poché, marinara, avec sauce tomate et « dans son propre jus ».
- Planifiez votre assiette – Consultez les menus affichés et les sites Internet avant de pénétrer dans la salle à manger afin de déterminer à l'avance ce que vous allez manger.
- Demandez de l'information nutritionnelle – Si vous n'êtes pas certain du contenu des aliments servis, demandez au personnel de vous en informer.
- Vinaigrettes et garnitures – Les vinaigrettes et garnitures telles que les trempettes, la crème sure, la mayonnaise et la sauce peuvent augmenter l'apport en calories et en gras si elles sont consommées de manière excessive. Demandez que l'on vous serve la vinaigrette à part et réduisez vos portions. Optez pour des garnitures saines comme la salsa, le jus de citron, les sauces vinaigrettes, la moutarde, la mayonnaise à faible teneur en gras, le yogourt et le fromage cottage.
- Les plats d'accompagnement sains comme les pommes de terre au four, les salades d'accompagnement et une double portion de légumes et fruits, au lieu de frites, de rondelles d'oignon, de pain à l'ail, de poutine et de pommes de terre rissolées, constituent des choix sains.
- Desserts – Optez pour des fruits frais, du yogourt glacé, du sorbet, du lait glacé ou du yogourt. Si vous choisissez de manger un dessert, commandez une portion plus petite.
- Boissons – Les grands verres de boissons gazeuses ou d'autres boissons sucrées contiennent beaucoup de sucre et de calories vides. Vous pourriez les remplacer par de l'eau accompagnée d'une tranche de citron ou un verre de lait.

## Dans les restaurants, les salles à manger publiques et les restaurants à service rapide, recherchez :

- Pâtes alimentaires ou riz garnis de légumes, et viande ou légumineuses (haricots)
- Pomme de terre au four avec légumes et viande
- Chili con carne, pain et salade
- Hamburger nature ou viande dans un petit pain avec beaucoup de légumes et peu de sauce
- Pizza garnie de légumes et de peu de fromage

Si la salubrité de l'eau laisse à désirer, consommez de l'eau en bouteille ou utilisez les techniques de purification d'eau. Évitez les glaçons si l'eau risque de ne pas être potable.

# Ces renseignements vous laissent-ils sur votre faim?

Pour plus de renseignements quant à l'alimentation en général et l'alimentation destinée aux sportifs, consultez :

- L'association canadienne des entraîneurs [www.coach.ca](http://www.coach.ca)
- Les diététistes du Canada [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca) (site des membres)
- Saine alimentation Ontario [www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca)
- Santé Canada [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)
- Sports Dietitians Australia [www.sportsdietitians.com.au](http://www.sportsdietitians.com.au) (*anglais seulement*)
- Le centre de référence en nutrition de l'Université de Montréal [www.extenso.org](http://www.extenso.org) (*français seulement*)

Visitez le personnel du programme de promotion de la santé, Énergiser les forces. Vous trouverez des professionnels et des programmes pouvant vous aider à faire des choix éclairés en matière de saine alimentation, d'exercice et de gestion du poids et du stress. Pour plus d'information, consultez le site <http://www.forces.gc.ca/health-sante/ps/hpp-pps/default-fra.asp>.

