



Défense
nationale

National
Defence

Canada

S'alimenter pour l'énergie, la performance et la récupération

Quand?

Boire¹

Manger

Suggestions

Conseils

Avant l'exercice

2-4 heures	1-2 heures	< 1 heure
300-600 mL d'eau	150-350 mL d'eau	De l'eau selon la soif
Repas équilibré ² Le temps de digérer	Aliments contenant des glucides faciles à digérer (faible en gras, faible en protéines)	Pas nécessaire (sauf si vous n'avez pas mangé depuis plus de 4 heures)
<ul style="list-style-type: none"> Riz, légumes, fruits, viande maigre/ légumineuses, yogourt Sandwich, salade, lait 	<ul style="list-style-type: none"> Céréales, lait Rôtie, beurre d'arachides, jus Boisson fouettée à base de fruits et de lait 	Consultez votre bureau local de Promotion de la santé pour connaître le prochain cours Bouffe-santé pour un rendement assuré.

Durée de l'exercice

1-3 heures	3 heures et plus
400-800 mL/h Siroter toutes les 15-20 min	400-800 mL/h Siroter toutes les 15-20 min Ajoutez 500-700 mg de sodium (¼ de c. à thé de sel)/L de liquide
30-60 g de glucides/h	30-60 g de glucides/h Jusqu'à 90 g de glucides/h pour les exercices d'ultra-endurance + aliments salés
<ul style="list-style-type: none"> Boisson pour sportifs^{3,4} Bananes, oranges Fruits secs Barre céréalière Barre de figues Gel énergétique 	<ul style="list-style-type: none"> Voir les suggestions de 1 à 3 h Bretzels Céréales sèches

Après l'exercice

0-2 heures après l'exercice
Remplacer les fluides dès que possible Buvez progressivement 1,25-1,5 L pour chaque kg perdu pendant l'entraînement
1+ heure 60-90 g de glucides + 20-30 g de protéines
<ul style="list-style-type: none"> Repas équilibré² Bagel et lait au chocolat Sandwich et jus Barre céréalière et yogourt Pâtes, viande maigre/ légumineuses, légumes, fruits Craquelins, fromage, fruits

Évitez d'essayer de nouveaux aliments ou de nouvelles boissons avant ou durant la compétition pour éviter des problèmes digestifs. La tolérance alimentaire est individuelle et peut être affectée par le type d'exercice : force musculaire, cardiovasculaire ou endurance.

¹ Les lignes directrices concernant les besoins en **fluides** varient en fonction du taux de transpiration de chacun.

La quantité et la couleur de l'urine sont de bons indicateurs de l'état d'hydratation. Visez la couleur jaune limonade pâle.

² **Repas équilibré** : Remplissez votre assiette — ½ de légumes et de fruits, ¼ d'aliments protéinés, ¼ de grains entiers. De l'eau comme boisson de choix.

³ **Les boissons pour sportifs, commerciales ou faites maison**, doivent contenir **4 à 8 g de glucides** et **50 à 70 mg de sodium pour 100 mL de liquide**. Rincez-vous la bouche avec de l'eau immédiatement après avoir consommé une boisson sportive afin d'en réduire l'effet sur la santé dentaire.

⁴ **Recette de boisson pour sportifs** 500 mL (2 tasses) de jus de fruits à 100 %, 500 mL (2 tasses) d'eau, 1,5 mL (¼ c. à thé) de sel. Informations nutritionnelles. Pour 250 mL (1 tasse) 58 kcal, 13 g de glucides (5 %), 150 mg de sodium.



**STRENGTHENING THE
ÉNERGISER LES FORCES**