

Nutrition: En forme pour la journée

Les aliments agissent tous différemment sur le système digestif. Voici quelques exemples de repas qui peuvent être consommés peu avant, pendant et après un effort physique.

Se lever du bon pied

Il est recommandé de commencer sa journée par un déjeuner ou de prendre une collation complète plus tard dans la matinée. Ceux qui n'aiment pas déjeuner ne doivent néanmoins pas se forcer, une simple boisson passe souvent bien mieux. Il est alors d'autant plus important de prendre une grande collation composée de bons aliments.

Que l'on déjeune ou non, il est recommandé d'ingérer les quatre éléments suivants en cours de matinée:

- pain ou ballon, de préférence complet ou bis, flocons de céréales ou autres céréales pour le déjeuner;
- lait, produits laitiers tels que yoghourt, fromage blanc, blanc battu, fromage;
- fruit frais;
- boisson.

En outre, le déjeuner/la collation peut être complété(e) par une pâte à tartiner (en petite quantité si elle est riche en matière grasse ou aux noisettes), du miel ou de la confiture.

Exemple:

- 1 verre de lait ou de jus de fruits pour le déjeuner.
- Collation composée d'une portion de pain, de muesli ou de pain suédois et d'un fruit ou d'un produit laitier.

Si un déjeuner complet a été pris, la collation – plus ou moins légère, selon la faim – peut se composer de fruits et/ou de pain ou, de temps à autres, d'un produit laitier. Un croissant aux noisettes, au chocolat ou une autre pâtisserie peut également faire l'affaire, mais pas forcément tous les jours.

Le dîner et le souper

Les produits céréaliers et les pommes de terre composent l'essentiel des repas d'un sportif selon la pyramide alimentaire. Puis viennent, en quantités moindres, les fruits et légumes, les aliments riches en protéines et les huiles de qualité.

Les cinq composants suivants sont essentiels:

- féculents tels que riz, pâtes, pommes de terre, pain;
- légumes ou fruits;
- protéines sous forme de produits laitiers ou viande ou poisson;
- lipides sous forme d'huile (d'olive ou de colza) de qualité ou de noix;
- boisson.

A prendre au dîner lorsque l'entraînement a lieu le soir ou au souper lorsqu'il a lieu en début d'après-midi.

Exemple:

- pâtes, riz ou pommes de terre avec soupe
- et
- viande avec peu de sauce, poisson ou produits laitiers
- et
- légumes ou salade mêlée avec sauce à base d'huile de qualité telle que colza, germe de blé, lin en combinaison avec de l'huile d'olive

et

- dessert tel que glace ou crème (toléré)

et

- liquide en quantité suffisante (env. 0,5 l), par ex. eau, eau minérale, tisane aux fruits, etc.

A prendre au souper après l'entraînement du soir ou au dîner, lorsque l'entraînement a lieu en début d'après-midi.

Exemple:

- pâtes, riz, maïs, pommes de terre (par ex. spaghetti aux tomates, risotto ou gnocchi) ou pain en grande quantité avec une soupe en accompagnement

et

- aliments riches en protéines, principalement sous forme de dessert léger tel que fromage blanc, crème de yoghourt

et

- légumes/salades crus ou cuits: adapter la quantité à la tolérance personnelle afin de pouvoir s'entraîner et dormir correctement.

et

- liquide en quantité suffisante (env. 0,5 l), par ex. eau, eau minérale, tisane aux fruits, etc.

Les collations

La collation a une grande influence sur la performance physique. Lorsque l'entraînement n'a pas lieu le soir, il est recommandé de prendre une collation composée surtout de fruits ou de produits céréaliers tels que pain complet ou pain suédois. La palette est large:

- pain bis avec fruits, yoghourt, fromage blanc;
- pain bis avec cottage cheese;
- petit gâteau de semoule, riz au lait;
- galette de céréales, biscotte avec des fruits;
- barre de céréales pauvre en lipides;
- pétales de maïs sans sucre avec banane;
- noix, graines.

Les personnes sensibles peuvent avoir du mal à digérer le yoghourt et les fruits juste avant un effort intensif ou avant d'aller se coucher.

Le goûter

Lorsque l'entraînement a lieu le soir, il est nécessaire de prendre une petite collation riche en glucides et pauvre en lipides environ une heure avant l'entraînement, afin d'éviter la sensation de faim et de disposer de suffisamment d'énergie. Ne pas oublier de boire au moins 0,5 l d'eau ou de tisane aux fruits diluée pour équilibrer son bilan liquidien.

Astuces

- Prendre de petites portions de miel et de confiture avec soi pour se préparer des tartines au goûter.
- Prendre les collations avec soi le matin.