

RÉSUMÉ DE LA FORMATION

PRINCIPES DE BASE DE NUTRITION LORS DES SORTIES

But :

- Maintenir le niveau d'énergie optimal toute la journée
- Éviter l'hypoglycémie et la déshydratation

REPAS

Prévoir et choisir des aliments qui vous soutiendront toute la journée

À proscrire : barres de chocolat, sac de grignotines

Cause : ils ne permettent pas de tenir longtemps

La nourriture apportée doit être facile de transport, conservable, et facilement consommable.

COLLATIONS

Nécessaire lorsqu'il y a plus de quatre heures entre deux repas.

Lors d'une journée chaude avec exercice prolongé, il est préférable de manger plus souvent et en plus petites quantités. Cela permet d'éviter les inconforts intestinaux.

LES GLUCIDES ET LES PROTÉINES

Qu'est-ce que c'est ?

- ✚ glucides : les sucres qui servent d'énergie aux muscles et au cerveau.
- ✚ protéines : servent à la reconstruction des fibres musculaires et apportent le sentiment de satiété.

Dans l'alimentation :

La combinaison des deux est nécessaire dans les repas et les collations.

L'HYDRATATION

Quand insister ?

- ✚ Lors d'activités physiques, surtout à l'extérieur
- ✚ Par temps chaud
- ✚ Par temps froid

Pourquoi s'hydrater ?

- ✚ Un corps déshydraté est rapidement moins performant.
- ✚ la concentration diminue lorsque le cerveau manque d'eau
- ✚ l'hydratation permet de maintenir la température corporelle
- ✚ Pour éviter les chutes, les blessures, les coups de chaleur et l'hypothermie

À noter : Ne pas attendre d'avoir soif avant de boire car il est déjà trop tard.

Quand boire et combien d'eau ?

La veille : boire régulièrement pour assurer des réserves optimales.

Avant l'effort : Deux heures avant de partir, boire entre 200 et 400 ml d'eau.

Pendant : Boire souvent et en petites quantités, prendre quelques gorgées à toutes les 15 à 30 minutes. Pour une activité très intense qui se prolonge au-delà d'une heure, il est recommandé de boire une boisson pour sportif qui fournira des glucides et des minéraux qui ont été perdus par la transpiration.

Après l'effort : continuer l'hydratation pour reconstituer les réserves d'eau.

PRÉPARATION DE LA NOURRITURE POUR UNE SORTIE PLEIN-AIR ENTRE AMIS OU EN FAMILLE

Le sandwich

Le pain est la source de glucides, optez pour les pains à grains entiers ou multi grains. Leur teneur en fibres plus élevée retardera la faim.

Suggestion de pain : Pain intégral, Pain pita, tortilla de blé entier, baguette, bagel, muffin anglais, pain de seigle, pain aux noix.

Ajoutez une source de protéines maigres qui vous soutiendra plus longtemps : charcuteries végétariennes, dinde ou poulet rôti en tranches, rôti de bœuf tranché, tranche de fromage léger, œufs, thon pâle en conserve dans l'eau ou assaisonné, saumon, sardines en conserves, tofu mariné, végépaté, beurre d'arachide, d'amande naturelle ou d'autres noix.

Pour varier le contenu, quelques **tartinades** : moutarde de Dijon, fromage à la crème léger, ricotta ou cottage léger, hummus (pois chiches), baba Ganouj (aubergines), avocat, pesto tomates ou basilic, tapenadem, tartinade d'olives, tartinade de tofu, salsa.

Autres crudités et aliments à base de légumes : Laitue frisée, épinards, aragula, roquette, mesclun, concombre en cubes ou tranchés, tranches de pommes ou poires, carottes râpées, betteraves râpées, tomates fraîches ou séchées, jus de légume.

Pour le dessert : un yogourt, une salade de fruit dans du jus ou une compote de fruits non sucrée.

La salade-repas

Repas léger et très nutritif si on laisse une bonne place aux légumes.

Légumes et fruits : laitue (romaine, boston, radicchio), légumes crus (courgette, asperges, épinard) endives, carottes, chou, mandarines, fruits séchés(canneberges, bleuets, raisins) pommes, poires, mangues.

Protéines : charcuteries maigres (tranches de dinde rôtie, tranches de poitrine de poulet, tranche de rôti de bœuf) fromage râpé, pois chiches, fèves rouges, lentilles,œufs, thon, saumon ou sardines en conserve, saumon fumé, tofu mariné, végépaté, noix.

Féculents : riz sauvage, riz brun ou basmati, couscous, pâtes, boulghour, quinoa, orge, orzo, millet

Vinaigrette : huile d'olive, huile de pépin de raisin, huile de noix ou d'arachide, vinaigre balsamique, vinaigre de vin blanc, vinaigre de framboise, jus de citron ou lime, moutarde de Dijon, sauce soya faible en sodium.

Collations

Comme pour les repas, combinaisons de glucides et de protéines mais en plus petites quantités.

Exemple :

Source de glucides : fruits frais ou séchés, craquelins, muffins maison et barres de céréales.

Source de protéines : Poignées de noix ou graines, un morceau de fromage, un yogourt.

CONSEILS NUTRITIONNELS : RAIDS SPORTIFS

Lors d'un raid sportif ou d'une journée de travail particulièrement physique, vous allez avoir à fournir des efforts de plus de 3 heures. Il importe donc d'accorder une attention particulière au «carburant» que vous allez ingérer avant, pendant et après l'effort.

Des glucides sont nécessaires pour fournir des sucres à vos muscles, des protéines pour favoriser la réparation de ces mêmes muscles et une hydratation adéquate en quantité et... qualité afin de «lubrifier» la machine et d'assurer le transport des éléments nutritifs. Attention, la sensation de soif arrive tardivement lors d'une activité hivernale, il est très important de s'hydrater avant de la ressentir.

Dans le cas d'une mauvaise hydratation vous ressentirez, entre autres, les symptômes suivants :

- ✚ mal de tête
- ✚ froid
- ✚ crampes

Alimentation une semaine avant le départ

Favoriser l'apport de glucides (65% des calories de la journée) présents dans les pâtes, riz, semoule, pain..., vient ensuite les lipides (20%) présents dans les produits laitiers et les aliments comme les arachides, avocats... et les protéines (15%) contenues dans la viande blanche (poulet, ou poisson à chair blanche).

Exemple de menu*

Petit déjeuner

- ✚ Jus d'orange 500ml
- ✚ 1 bagel
- ✚ Miel
- ✚ Yoghourt aux fruits (175g)
- ✚ 1 Banane

Dîner

- ✚ Jus de légume (250ml)
- ✚ Sandwich salade de poulet avec : baguette de blé entier (25 cm), poulet cuit (120g), céleri (4), poivron rouge (1/2) et tomates cerises.
- ✚ Biscuit moelleux (2)
- ✚ 250 ml de lait 2%
- ✚ 4 clémentines

Soir

- ✚ Potage de légume (250ml)
- ✚ Burritos : tortillas (3 petites), bœuf haché extra maigre cuit (210g), mozzarella (60g), riz mexicain (250ml), 1 tomate, laitue romaine hachée (250 ml), 1 avocat (guacamole)
- ✚ Lait 2% (500ml)
- ✚ Biscuits aux figes (2)

Ne pas hésiter à insérer 2 collations dans la journée à base de lait, fruits, bagels ou galettes de riz avec beurre d'arachide.

Hydratation : minimalement 1,5l d'eau par jour en plus de votre hydratation habituelle

Les journées du raid sportif

- ✚ Gros petit déjeuner le matin inspiré du modèle ci-dessus
- ✚ Alimentation régulière aux heures en barres énergétiques, bagels, biscuits faits maison ou bananes
- ✚ Hydratation toutes les 30 minutes minimalement
- ✚ Collation après l'effort à base de jus d'orange, galette de riz, beurre d'arachide et fruits secs
- ✚ Le soir, gros repas sur le modèle présenté ci-dessus
- ✚ Collation avec lait (2%) et petits fruits

BOISSONS ÉNERGÉTIQUES À FAIRE SOI-MÊME

Pour 2 litres : 750 ml de jus de raisin ou 875 ml de jus d'ananas ou 1 litre de jus de pomme ou 1,125 litre de jus d'orange 3ml de sel, jus de citron (selon ses goûts). Le reste en eau.

Autres choix pour 1 litre : 1/3 d'eau pétillante, 1/3 d'eau plate, 1/3 de jus d'orange + 1 pincée de sel et 1 cuillère à café de miel.



Sources ou extraits : *Sixnergik*, volume 1, Num. 3, Avril-Mai 2008

Sources ou extraits : *Nutrition sport et performance* de Marielle Ledoux, Natalie Lacombe et Geneviève St-Martin, Édition Géo Plein-Air 2006