

# L'alimentation du Sportif



## D'OÙ PROVIENT L'ÉNERGIE

*Le corps reçoit son énergie des aliments sous forme de glucides, de protéines et de lipides.*



### GLUCIDES

#### SOURCES :

Pâtes alimentaires, riz, pain, bagel, muffin santé et galette santé maison, couscous, craquelins, céréales, fruits et légumes, produits laitiers.

#### RÔLES :

- Offrent les meilleures sources d'énergie pour l'organisme (carburant #1)
- Offrent de l'énergie
- Constituent une réserve d'énergie (glycogène)
- Sont importants pour la concentration

La veille et le jour d'une activité physique de plus d'une heure ou de haute intensité, la moitié de l'apport calorique devrait provenir d'aliments à teneur élevée en glucides. Contrairement à certaines croyances populaires, il faut éviter avant et pendant une activité physique intense les sucres simples ou rapides (bonbons, gâteau, chocolat, jus de fruits, sirop d'érable, miel, etc.). Ils fournissent de l'énergie de très courte durée, déstabilisent le taux de glucose sanguin et peuvent entraîner de fortes baisses d'énergie (hypoglycémie).



### PROTÉINES

#### SOURCES :

Viande maigre (boeuf, porc, veau : haché, en tranches, en cubes), volaille, poisson et fruits de mer (non frits ni panés), œufs, légumineuses, tofu, produits laitiers.

#### RÔLES :

- Sont importantes dans le développement et la réparation des muscles
- Sont importantes pour la croissance
- Sont importantes dans le fonctionnement du système immunitaire
- Maintiennent l'énergie sur une longue période
- Préviennent les baisses d'énergie et les fringales prématurées



### LIPIDES

#### SOURCES :

Matières grasses (beurre, margarine, huile, etc.), viande et substituts, produits laitiers.

#### RÔLES :

- Constituent une réserve d'énergie (tissu adipeux)
- Servent au transport de certaines vitamines

Limiter leur consommation avant l'activité physique car ils exigent une digestion laborieuse qui ne fait pas bon ménage avec l'effort intense qui sera requis.

