

Bien s'alimenter pour profiter du sprint estival

La belle saison est bel et bien arrivée! Et les sorties en plein air sont aux rendez-vous! Ainsi, que vous soyez adepte de randonnées pédestres, cycliste ou amateur de kayak, une bonne hydratation et le choix de bons aliments, mangés au bon moment, peuvent faire toute la différence entre une excursion épuisante ou revitalisante!

**Karine Bernard,
Saint-Jean**

Épuisantes pour les uns, énergisantes pour les autres, il n'en demeure pas moins que les activités en plein air sont un gage de santé pour tous. Afin de mettre toutes les chances de son côté pour en profiter pleinement, il importe alors de choisir judicieusement ce que l'on se met sous la dent avant, pendant et après l'excursion!

Si les aliments que vous consommez n'ont pas assez de glucides ou de sels minéraux ou ont trop de gras, votre journée d'escalade tant attendue peut se transformer rapidement en une montagne impossible à gravir!

Avant l'excursion

Pour retarder l'apparition de la fatigue, il est important de maximiser les réserves de glycogène, stockées au niveau du foie et des muscles. Le glycogène est la réserve de glucides (sucres) qui sert de principal carburant lors de l'effort physique. Ainsi, tout au long de l'activité, il est libéré pour assurer que toutes les cellules du corps, notamment les cellules musculaires, soient pleinement alimentées et fonctionnent à pleine capacité.

Avant l'activité physique, les repas riches en glucides, accompagnés d'une quantité modérée de protéines, s'avèrent d'excellents choix. L'exemple typique est le repas de pâtes alimentaires (glucides) avec une sauce à la viande (protéines). Sur le même modèle, les pâtes au thon, le riz ou les pommes de terre accompagnées de poulet et de légumes ou encore le sandwich aux œufs feront tout aussi bien l'affaire.

Mais attention! Pour une performance optimale, il vaut mieux ne pas manger dans l'heure précédant l'effort.

Bien évidemment, l'hydratation est aussi très importante. De deux à trois heures avant l'activité, il est recommandé

de boire l'équivalent d'environ deux tasses de liquide, de l'eau par exemple. Vous serez hydraté et vous éviterez ainsi les crampes, les ballonnements ou l'envie d'uriner associés à la prise de liquide trop rapprochée de l'activité.

Dans son sac à dos

Si vous prévoyez une longue journée d'activités intenses, des collations faciles à transporter peuvent s'avérer de précieuses alliées.

Idéalement, ces collations doivent au moins fournir des glucides, pour nourrir les muscles, puisque les réserves de glycogène sont épuisées après environ deux heures d'activités. Elles doivent aussi inclure un peu de protéines, qui se transformeront en glucides au cours de l'activité ainsi que des électrolytes (sodium et potassium), pour remplacer ceux perdus dans la transpiration.

Boire est bien sûr essentiel pour éviter la fatigue! N'attendez pas d'avoir soif. Cela signifie que vous êtes déjà déshydraté et que votre capacité physique est probablement diminuée. Mais évitez les boissons énergisantes qui sont très sucrées et contiennent de la caféine. Elles risquent de vous épuiser plus qu'autre chose après vous avoir donné l'illusion d'un regain d'énergie!

Une bonne façon de s'hydrater est de préparer votre propre boisson sportive, faite d'un mélange d'eau et de jus (à parts égales) auquel vous pouvez ajouter une pincée de sel si vous prévoyez transpirer beaucoup. Ce mélange nourrira vos cellules musculaires et remplacera les électrolytes perdus, sans vous ballonner. Vous pouvez compléter avec un morceau de fromage ou quelques noix.

Et la tablette de chocolat? Force est d'admettre qu'elle est un bien mauvais choix. Très concentrée en sucres et en gras, elle s'avère fastidieuse à digérer, entraînant fatigue

et lourdeur. Quant aux gels sucrés, ils sont si concentrés en sucre qu'il vaut mieux les consommer avec de l'eau pour en diluer le contenu.

Si vous préférez les barres tendres, comparez leurs contenus nutritionnels au moment de l'achat. Choisissez une barre tendre qui, sans contenir trop de glucides, contiendra au moins 4 g de protéines et peu de lipides.

Après l'activité

Pour bien récupérer, surtout si plusieurs journées de plein air sont au programme et qu'elles sont très intenses, vous aurez avantage à consommer un mélange de glucides et de protéines, dans un ratio 3 pour 1, dans les 30 minutes suivant l'activité. Ils permettront de régénérer les stocks de glycogènes, maintenir une glycémie adéquate et de réparer

les fibres musculaires. Le lait au chocolat est la boisson de récupération de choix. Si l'exercice physique est modéré ou léger, la boisson de récupération est superflue. Un bon repas, dégusté comme à l'habitude, sera amplement suffisant.

Quant aux quantités et au choix précis d'aliments, votre appétit et vos préférences personnelles sauront vous guider.



Photo : Jacinthe Tremblay

Le journaliste Michel Gaudreau en randonnée à Brigus, en 2009.

Collations riches en glucides et protéines

- Fruits et fromage cottage
- Lait frappé (par exemple : lait, banane et fraises)
- Une demi-fajita au jambon
- Céréales à déjeuner et une boisson de soya
- Banane et beurre d'arachides
- Un demi-sandwich au thon
- Biscuits soda et fromage
- Une tranche de pain et un œuf dur
- Poivrons rouges et houmous
- Jus de légumes et fromage en ficelle

Pour plus d'informations, tapez « l'alimentation spéciale activité physique régulière » dans la fenêtre de recherche du site PasseportSanté.net.

🔗 www.passeportsante.net/

Le site du Grand défi Pierre Lavoie (1000 km à vélo) offre également de bons conseils, notamment un Guide de nutrition. Cliquez sur « Entraînement » sous la rubrique « Les équipes inscrites »

🔗 www.legdpl.com/le-1000-km



Cette page est commanditée par le Réseau santé en français Terre-Neuve-et-Labrador, une initiative de la Fédération des francophones de Terre-Neuve et du Labrador.

Parce que la SANTÉ, c'est aussi une question de langue... le Réseau santé en français de Terre-Neuve-et-Labrador rassemble les principaux acteurs du système de santé autour d'un objectif global : favoriser l'obtention des services de soins de santé en français pour la communauté francophone et acadienne de Terre-Neuve-et-Labrador.