

# MANGER, BOUGER, DORMIR



## Alimentation et exercice

Il est nécessaire de faire le plein de votre voiture si vous voulez qu'elle fonctionne correctement et vous transporte là où vous voulez aller. De même, il faut apporter à votre corps les vitamines, les minéraux et les protéines dont il a besoin pour bien fonctionner. La nourriture est votre carburant! Les bons aliments vont vous aider à optimiser votre énergie et vos performances lorsque vous faites de l'exercice.

Une bonne alimentation est primordiale pour alimenter votre séance d'entraînement et ce que vous mangez et le moment que vous mangez sont également importants. Le fait de manger trop au mauvais moment peut provoquer des crampes d'estomac. Si vous ne mangez pas assez, vous risquez de vous sentir faible ou d'avoir des crampes musculaires. En connaissant les meilleurs aliments à consommer dans le cadre de votre programme d'exercice, vous pourrez mieux tirer parti de vos séances d'entraînement.



### AVANT L'EXERCICE

Il est souhaitable d'attendre 2 à 4 heures après un repas pour faire de l'exercice, selon la nature et la quantité de ce que vous avez mangé. Il est difficile de vous concentrer sur votre entraînement si vous avez faim, mais il ne faut pas non plus que des aliments non digérés se retrouvent dans votre estomac. Le meilleur repas avant un effort physique est hydratant et riche en glucides, modéré en protéines et relativement faible en graisses et en fibres. La quantité que vous mangez dépend de vos préférences personnelles, mais la plupart des personnes obtiennent de bons résultats avec 0,5 gramme de glucides par livre de poids corporel. Par exemple, une personne qui pèse 150 livres mangera 75 grammes de glucides ou 300 calories, ce qui équivaut à un petit bol de céréales et une banane. Le fait d'ajouter un peu de protéines (comme un œuf) peut également favoriser la récupération, car elles fournissent un apport facilement disponible d'acides aminés nécessaires au développement musculaire.

Évitez les aliments et les boissons à forte teneur en sucre avant votre séance d'entraînement. Même s'ils offrent un regain d'énergie à court terme, ils peuvent nuire aux performances en provoquant une hypoglycémie (faible taux de sucre dans le sang) peu après le début de l'exercice. Un verre de jus d'orange fait augmenter votre taux de sucre dans le sang mais déclenche simultanément la sécrétion par le pancréas d'une quantité anormalement élevée d'insuline. L'insuline fait passer l'excès de sucre du sang vers les muscles. L'exercice favorise ce processus, de sorte que votre glycémie peut chuter à un niveau anormal dès que vous commencez à faire de l'exercice.

### Idées de repas à préparer avant l'exercice



Tranches de pommes garnies de beurre d'arachide



Un bol de céréales à grains entiers avec du lait écrémé



Un sandwich à la dinde avec une mandarine

## APRÈS L'EXERCICE

Après votre séance d'entraînement, la priorité absolue doit être le remplacement des liquides que vous avez perdus en transpirant, afin que votre corps retrouve son équilibre hydrique. Il est également recommandé de faire le plein de nourriture dans les 30 minutes suivant la fin de l'exercice. C'est à ce moment que votre flux sanguin est le plus important et que les muscles sont comme une éponge, absorbant les liquides, les électrolytes et les nutriments que vous avez épuisés.

Pour optimiser votre reconstitution du glycogène musculaire, consommez des aliments riches en glucides. Les enzymes assurant la fabrication du glycogène sont plus actives 15 à 30 minutes après l'exercice et vont remplacer plus rapidement les réserves de glycogène épuisées. L'ajout de protéines à votre collation après l'entraînement améliorera le processus de construction et de réparation des muscles.

### Suggestions d'aliments pour après l'entraînement



Une banane avec du yaourt grec



Rôties de grains entiers garnies de beurre de noix et de miel



Une boisson protéinée ou un smoothie

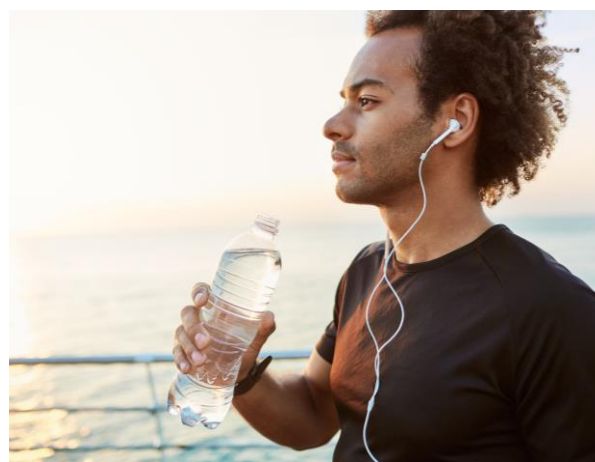
## N'OUBLIEZ PAS DE BOIRE



Vous ne mangez pas pendant votre entraînement, mais vous devez absolument boire. Il est extrêmement important de bien s'hydrater pendant que vous faites de l'exercice. En cas de journée très chaude ou humide ou si vous effectuez un entraînement de très haute intensité pendant plus d'une heure, il est nécessaire d'équilibrer les électrolytes. Sinon, votre choix le plus sûr pour rester hydraté est l'eau.

L'American Council on Exercise conseille de suivre les lignes directrices suivantes en ce qui concerne l'eau et l'exercice :

- 17 à 20 oz 2 à 3 heures AVANT l'exercice.
- 8 oz 20 à 30 minutes AVANT l'exercice ou PENDANT la période d'échauffement.
- 7 à 10 oz d'eau toutes les 10 à 20 minutes PENDANT l'exercice.
- 8 oz d'eau dans un délai de 30 minutes APRÈS l'exercice.



Références [www.milkmeansmore.org/what-to-eat-before-during-and-after-exercise/](http://www.milkmeansmore.org/what-to-eat-before-during-and-after-exercise/) | [www.webmd.com/fitness-exercise/ss/slideshow-foods-for-workout](http://www.webmd.com/fitness-exercise/ss/slideshow-foods-for-workout)  
Images extraites de Freekik.com