

Activité physique et nutrition

QUOI BOIRE PENDANT UN EXERCICE?

- ✓ Moins d'une heure : eau
- ✓ Plus d'une heure : boisson de réhydratation

Boisson de réhydratation

- ✓ Recette maison (2 t. d'eau + 2 t. de jus d'orange + ½ c. à thé de sel)
OU boisson commerciale (contenant entre 4 et 8 % de glucide, et de 250 à 350 mg de sodium pour 500 ml)

QUAND BOIRE ET QUELLE QUANTITÉ?

- Avant**
- ✓ 24 heures : boire abondamment
 - ✓ 2-3 heures : boire environ 2 tasses de liquide

Pendant À toutes les 15-20 minutes : boire entre ½ à 1½ tasse de liquide

Après Boire abondamment

UNE DÉSHYDRATATION DE 2 % PEUT NUIRE À LA PERFORMANCE PHYSIQUE

QUOI MANGER AVANT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Déjeuner

<u>3-4 hres AVANT</u>	1 tasse de lait + 2 tranches de pain + 2 c. à table de beurre d'arachide + 1 banane et <u>prendre une collation 30 à 45 minutes AVANT l'activité</u>
<u>2 à 2½ hres AVANT</u>	1/2 t. de jus + 1 banane + 2 t. de céréales + 1 t. de lait
<u>1-2 hres AVANT</u>	1 muffin maison + ½ t. de jus d'orange
<u>Moins de 1 hre AVANT</u>	1 fruit ou jus de fruits



Activité physique et nutrition

QUOI BOIRE PENDANT UN EXERCICE?

- ✓ Moins d'une heure : eau
- ✓ Plus d'une heure : boisson de réhydratation

Boisson de réhydratation

- ✓ Recette maison (2 t. d'eau + 2 t. de jus d'orange + ½ c. à thé de sel)
OU boisson commerciale (contenant entre 4 et 8 % de glucide, et de 250 à 350 mg de sodium pour 500 ml)

QUAND BOIRE ET QUELLE QUANTITÉ?

- Avant**
- ✓ 24 heures : boire abondamment
 - ✓ 2-3 heures : boire environ 2 tasses de liquide

Pendant À toutes les 15-20 minutes : boire entre ½ à 1½ tasse de liquide

Après Boire abondamment

UNE DÉSHYDRATATION DE 2 % PEUT NUIRE À LA PERFORMANCE PHYSIQUE

QUOI MANGER AVANT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Déjeuner

<u>3-4 hres AVANT</u>	1 tasse de lait + 2 tranches de pain + 2 c. à table de beurre d'arachide + 1 banane et <u>prendre une collation 30 à 45 minutes AVANT l'activité</u>
<u>2 à 2½ hres AVANT</u>	1/2 t. de jus + 1 banane + 2 t. de céréales + 1 t. de lait
<u>1-2 hres AVANT</u>	1 muffin maison + ½ t. de jus d'orange
<u>Moins de 1 hre AVANT</u>	1 fruit ou jus de fruits



Dîner ou souper

3-4 hres AVANT 1 sandwich au poulet + ½ t. de légumes + 1 yogourt ou 1 t. de pâtes alimentaires + 1 t. de sauce à la viande + 1 yogourt à boire + 1 fruit

2-2 ½ hres AVANT 1 sous-marin 6 pouces (90 g de jambon maigre et fromage mozzarella) + ½ t. de jus de légumes + 1 fruit

1-2 hres AVANT 1 barre tendre (type *granola*) ou 1 muffin maison + ½ t. de jus de fruits

Moins de 1 hre AVANT 1 fruit ou jus de fruits

À RETENIR : Avant une activité, il faut choisir des aliments faibles en gras, bien tolérés et facilement digérés.

QUOI MANGER APRÈS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Manger pour récupérer!

C'est dans les 30 minutes APRÈS un exercice que notre corps est prêt à refaire ses réserves d'énergie et réparer les muscles endommagés. Il faut consommer des aliments qui contiennent un peu de protéines et beaucoup de glucides.

Exemples de collation à prendre

- ✓ Lait au chocolat
- ✓ Yogourt à boire
- ✓ Barre tendre et lait
- ✓ Lait aromatisé (UHT) : très pratique car se conserve à température ambiante

CES CONSEILS PEUVENT ÊTRE MODIFIÉS SELON VOS GOÛTS, VOTRE TOLÉRANCE ET VOS OBSERVATIONS!

Produit par l'Agence de la santé et des services sociaux de la Côte-Nord, février 2010

Dîner ou souper

3-4 hres AVANT 1 sandwich au poulet + ½ t. de légumes + 1 yogourt ou 1 t. de pâtes alimentaires + 1 t. de sauce à la viande + 1 yogourt à boire + 1 fruit

2-2 ½ hres AVANT 1 sous-marin 6 pouces (90 g de jambon maigre et fromage mozzarella) + ½ t. de jus de légumes + 1 fruit

1-2 hres AVANT 1 barre tendre (type *granola*) ou 1 muffin maison + ½ t. de jus de fruits

Moins de 1 hre AVANT 1 fruit ou jus de fruits

À RETENIR : Avant une activité, il faut choisir des aliments faibles en gras, bien tolérés et facilement digérés.

QUOI MANGER APRÈS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Manger pour récupérer!

C'est dans les 30 minutes APRÈS un exercice que notre corps est prêt à refaire ses réserves d'énergie et réparer les muscles endommagés. Il faut consommer des aliments qui contiennent un peu de protéines et beaucoup de glucides.

Exemples de collation à prendre

- ✓ Lait au chocolat
- ✓ Yogourt à boire
- ✓ Barre tendre et lait
- ✓ Lait aromatisé (UHT) : très pratique car se conserve à température ambiante

CES CONSEILS PEUVENT ÊTRE MODIFIÉS SELON VOS GOÛTS, VOTRE TOLÉRANCE ET VOS OBSERVATIONS!

Produit par l'Agence de la santé et des services sociaux de la Côte-Nord, février 2010