



Les conseils nutrition de Natasha

Par Natasha McLaughlin-Chaisson (IOC Dip Sport Nutr.), Diététiste de sport et performance

Vous êtes sur le point de vous lancer dans une belle et grande aventure ! Que ce soit en préparation de vos sorties d'entraînement ou lors du Tour de l'espoir 2018, il sera très important d'adopter de bonnes habitudes alimentaires. Il arrive trop souvent, par exemple que l'on néglige de s'alimenter à intervalles réguliers durant une sortie d'entraînement. Je vous invite aussi à profiter des sorties d'entraînement pour apprendre à connaître votre corps. C'est le moment de faire des tests et de voir ce qui fonctionne, ce que vous digérez bien, et à quelle fréquence vous devrez vous alimenter. Voici donc sans plus tarder mes dix conseils en matière de nutrition.

1. Le moment choisi pour les repas complets est important

Les repas complets doivent être consommés 3-4 heures avant de longs entraînements afin de permettre un temps de digestion suffisant. Avec moins de 3 heures, adaptez vos choix de repas.

2. Hydratez-vous pour la puissance

La soif et l'urine foncée sont des signes de déshydratation. La déshydratation peut réduire la puissance maximale de 4 à 30 %. Il faut de 4 à 24 heures pour se réhydrater et il est possible de se surhydrater. La quantité de liquide nécessaire pendant les entraînements ou les courses dépend des taux de transpiration individuels. En règle générale, assurez-vous que votre première urine matinale est pâle et sirotez régulièrement du liquide toute la journée.



3. Les glucides : vos amis

En absence de glucides, le corps tente d'utiliser la protéine (muscle) comme source d'énergie, ce qui entraîne de la fatigue (17% de réduction de la vitesse), une diminution de la capacité d'endurance et un risque de perte musculaire. Consommez les montants appropriés pour votre corps et votre entraînement.

4. Manger trop de gras et de fibres, dans l'heure avant un entraînement, peut vous rendre lent

De grandes quantités de gras, que l'on retrouve dans la vinaigrette régulière, les grosses poignées de noix, les croustilles ou la pizza de restaurant, devraient être limitées dans l'heure qui précède les entraînements. Il en va de même pour les céréales « fibre 1/ All-bran », les haricots et le houmous. De grandes quantités de graisse et de fibre réduisent la vitesse de digestion et la vitesse à laquelle l'énergie (carburant) peut atteindre les muscles et le cerveau.

5. Les combinaisons d'aliments sont essentielles au succès

Les repas doivent être composés de produits céréaliers pour le carburant, de protéines pour le renforcement musculaire, de légumes / fruits pour les antioxydants et de liquides.

6. Les collations ne sont pas seulement pour les enfants

Il est important de toujours consommer une collation s'il y a plus de 3 heures entre les repas. Les collations doivent contenir des glucides (fruits ou produits céréaliers) et des protéines.

7. Carburez vos plus longs entraînements

La règle générale pour les randonnées de 1,5 à 2,5 heures est de 30 à 60 g de glucides par heure. Pour les randonnées ou les entraînements d'une durée de 3 heures ou plus, consommez 60-90g glucides par heure.



8. N'oubliez pas le sel!

Surtout si vous transpirez beaucoup et que vous êtes parfois victimes de crampes musculaires ou de maux de tête pendant l'entraînement, remplacez le sodium perdu par transpiration en consommant des boissons sportives. Toutes boissons pour sportifs ne sont pas créées également.

9. Ne consommez pas les mêmes quantités d'aliments tous les jours.

Les proportions changent (périodisation) en fonction de l'intensité des entraînements de la semaine. On ne doit pas se nourrir de la même façon pour une longue randonnée que pour une journée de récupération.

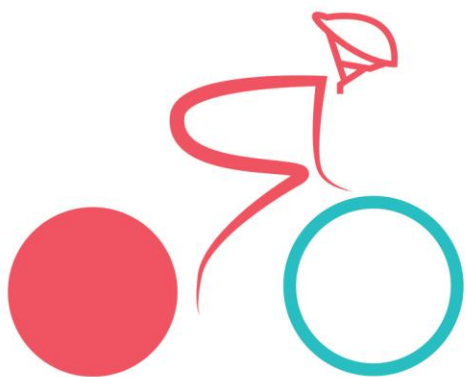
10. La récupération commence tout de suite

Le but de la récupération alimentaire est de commencer à réparer les tissus musculaires endommagés et de recharger 30 à 60 minutes après une sortie. Les quantités de glucides, de protéines et de liquides dépendent des taux de transpiration personnels, du poids, des objectifs, de l'intensité du trajet, de la durée de la randonnée et du niveau de condition physique de chaque cycliste.

Les exemples comprennent:

- yogourt grec, boîte de jus, granola, fruit.
- Lait au chocolat
- Repas équilibré + eau

TOUR
DE L'ESPOIR
OF HOPE **2018**
26-29
JUILLET **8**



MERCI



1.800.862.6775

WWW.TOURESPOIR.COM