

Volet Vie active

# la nutrition

37<sup>e</sup> finale des Jeux de l'Acadie  
Caraquet 2016

## La méthode 3-2-1-Go!

**COMBIEN DE TEMPS AI-JE AVANT MA COMPÉTITION? • HOW LONG BEFORE I COMPETE?**

SELON MON APPÉTIT! • ACCORDING TO MY APPETITE!

| 3H                                    | 2H                               | 1H                                                                                                                            | GO!                                                                             |
|---------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>REPAS COMPLET</b><br>COMPLETE MEAL | <b>REPAS LÉGER</b><br>LIGHT MEAL | <b>COLLATION COMPLÈTE</b><br>COMPLETE SNACK <p>CHOISIR 2 À 3!<br/>CHOOSE 2 OR 3!</p> <p>CHOISIR 0 À 1!<br/>CHOOSE 0 OR 1!</p> | <b>COLLATION LÉGÈRE</b><br>LIGHT SNACK <p>CHOISIR 1 À 2!<br/>CHOOSE 1 OR 2!</p> |

Distribué par

en collaboration avec

VIE SAINE

Produit par

## Manger sur la route... au dépanneur

Dans ce paradis de croustilles et de barres de chocolat, faites des choix qui contribueront à maximiser votre performance sportive lorsque vous voyagez avec votre équipe. Choisir plusieurs groupes du Guide alimentaire canadien est un bon début. Les protéines vous assureront un bon niveau d'énergie, régulier et sur une plus longue durée.

### Exemple d'un repas « dépanneur » :

- un sandwich avec une source de protéine (poulet, dinde, jambon, bœuf, œufs ou fromage) +
- un fruit ou une barre de fruits séchés ou un jus de légumes réduit en sel +
- de l'eau ou du lait blanc.

Mais apporter son « lunch » sur la route restera l'option la plus économique et la plus saine. :-)

## Carburer après un match

Après une partie ou un entraînement intense, il est important de prendre une collation 15 à 30 minutes suivant l'effort physique. Un repas complet devrait être pris dans les 2 prochaines heures.

### Voici des exemples de collation :

- Une portion de fruit entier + une portion jus 100 % pur + une portion de yogourt.
- 2 portions de pain ou produit céréaliers + 1 portion de viande ou substituts + 1 portion de jus pur à 100 % ou une portion de lait ou substituts.
- Boisson sportive + 1 portion de lait et substituts + 1 portion de fruit entier + eau.

## Les portions

Afin de bien s'alimenter tous les jours, comprendre ce que représente une portion alimentaire est très utile.

### Voici quelques exemples :

- **3 dés** = une portion de fromage.
- **Une balle de tennis** (3/4 de tasse) = une portion de légumineuses ou 1 portion de céréales froides ou 1 portion de yogourt.
- **Une balle de baseball** (1 tasse) = 2 portions de légumes ou 2 portions de pâtes ou 2 portions de riz ou 1 portion de lait.
- **Une rondelle de hockey** = une portion de viande ou de poulet ou de poisson.
- **Une balle de golf** (2 c. à table) = une portion de beurre d'arachides ou autres noix ou une portion de noix.

Veuillez-vous référer au Guide alimentaire Canadien afin de connaître le nombre de portions recommandées selon votre âge et votre sexe.

Le guide est disponible au [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

## S'hydrater durant l'activité physique

Il est primordial d'être bien hydraté afin de performer à notre plus haut niveau. Mettez sur l'eau pour les activités de moins d'une heure. Il est important de boire des petites gorgées à toutes les quinze minutes afin de boire environ 3 tasses d'eau en une heure, selon votre tolérance.

### Boisson sportive pendant l'activité physique

Mettez sur des boissons sportives contenant des glucides (pour vos muscles) et des électrolytes pour les activités qui durent plus d'une heure.

### Recette de boisson sportive maison :

- 1 litre de jus d'orange (pur) ou 750ml de jus de raisins (pur);
- 3 ml de sel;
- jus de citron optionnel;
- ajouter de l'eau jusqu'à l'obtention d'un total de 2 litres de boisson sportive.

## Pour plus d'informations

Monica Thériault, diététiste  
[monica.theriault@outlook.com](mailto:monica.theriault@outlook.com) 506 724-1332



## La méthode 3-2-1-Go!

Tu veux mettre toutes les chances de ton côté et celle de ton équipe, pour remporter la partie? Choisir de manger des aliments en fonction du moment de ta partie devrait faire partie de ton plan de match.

Voir le diagramme de l'autre côté.