

Concept de Nutrition



Chers hockeyeurs, Chers parents, Chers entraîneurs,

Le contenu de ce Guide de nutrition haute performance pour les hockeyeurs a été élaboré en collaboration avec des nutritionnistes du sport.

Il faut se rappeler que chaque personne, qu'elle soit légèrement active, athlète relève ou athlète élite, a des besoins particuliers en matière de nutrition.

Ce guide se veut un outil pour aider les jeunes hockeyeurs et leur entourage à comprendre et à appliquer les principes de base d'une bonne alimentation, afin qu'ils soient mieux préparés pour pratiquer leur sport favori, tant à l'entraînement qu'en tournoi.

Bonne lecture, bon appétit...

Table des matières

Introduction :

Rapidité. Agilité. Puissance. Endurance... Performance.

Les joueurs de « l'équipe nutrition »

Choisir le bon moment ... et tes aliments

Alimentation AVANT une séance d'entraînement ou un match

Alimentation APRÈS une séance d'entraînement ou un match

L'importance de l'hydratation AVANT, PENDANT et APRÈS l'effort

Rapidité. Agilité. Puissance. Endurance ... Performance

Au hockey, donner son plein rendement exige une grande discipline et un entraînement rigoureux. Sans compter de l'énergie à n'en plus finir!

Où puiser cette énergie? Dans des aliments sains qui te fournissent le « carburant » dont tu as besoin pour maximiser ton rendement sur la glace.

Mais attention! Une alimentation saine ne s'applique pas uniquement aux journées d'entraînement, de compétition ou de tournoi.

Ce que tu choisis de boire ou de manger au quotidien influence ton poids, la composition de ton corps, ta capacité de récupération et ta performance sportive, et peut t'aider à éviter bien des blessures.

Savais-tu, par exemple, que le fait de manger certains aliments avant un match peut carrément nuire à ta performance – et à celle de ton équipe?

Continue à lire pour en savoir plus.

Prépare-toi... à la compétition

Ton corps reçoit son énergie des aliments sous forme de **protéines**, de **glucides** et de **lipides**.

Protéines :

Sources : viandes et substituts, produits laitiers

- Développement et réparation des muscles
- Croissance
- Fonctionnement du système immunitaire

Glucides :

Sources : pain et céréales, légumes et fruits, produits laitiers

- Source d'énergie pour les muscles à l'effort
- Réserve d'énergie (« glycogène »)
- Concentration

Lipides :

Sources : matières grasses (beurre, huile, margarine, etc.), viandes et substituts, produits laitiers

- Réserve d'énergie (tissu adipeux)
- Transport de certaines vitamines

Plusieurs aliments sont une source de plus d'un de ces éléments.

□ Les viandes et substituts, une bonne source de protéines, peuvent aussi contenir des lipides.

□ Les produits laitiers peuvent se trouver sous les trois rubriques, c'est-à-dire protéines, glucides et lipides (selon leur teneur en matière grasse).

Choisir le bon moment et tes aliments...

Si tu veux maximiser ton rendement, il est important de boire et de manger avant, pendant et après un effort physique :

pour couper la sensation de faim;

pour fournir de l'énergie à tes muscles;

pour éviter la déshydratation;

pour favoriser ta récupération après l'effort.

Mais cela ne veut pas dire manger et boire n'importe quoi quand bon te semble. Bien au contraire!

Le choix d'aliments et la grosseur des portions dépendent du délai disponible entre le repas et l'activité physique. Pourquoi? Parce qu'il faut prévoir du temps pour la digestion, qui est le processus par lequel l'énergie contenue dans les aliments est libérée et mise à la disposition de tes muscles.



Plus un aliment est riche en gras et en protéines, plus le temps de digestion sera long. L'énergie d'un fruit ou d'un jus de fruits sera disponible pour tes muscles bien avant celle d'un cheeseburger frites.

Alimentation AVANT un entraînement ou d'un match

Quels aliments faut-il privilégier avant une séance d'entraînement ou une partie?

Cela dépend du temps dont tu disposes entre le repas et l'effort physique.

Choisis ton menu en fonction du délai avant l'effort (voir exemples ci-dessous). Plus tu as de temps, plus ton repas peut être complet. Moins tu as de temps, plus tu dois choisir des aliments qui se digèrent rapidement. Tu seras ainsi davantage en mesure de donner ton plein rendement.

1 à 2 heures

Repas « collation » :

- ☐ Muffin maison et lait
- ☐ Bol de céréales et lait
- ☐ Boisson frappée maison

2 à 3 heures

Repas « léger » :

- ☐ Pâtes avec sauce tomate, compote de pommes, biscuits à l'avoine

3 à 4 heures

Repas « normal » :

- ☐ Poitrine de poulet, riz, légumes cuits à la vapeur, lait ou yogourt, muffin

Remarque : Si tu manges de 3 à 4 heures avant ta séance d'entraînement ou du match, il se peut que tu doives prendre une collation légère 45 minutes avant l'activité.

L'hydratation est tout aussi importante que l'alimentation avant une séance d'entraînement ou une partie. Certains liquides, comme les boissons frappées maison et le lait, peuvent te fournir de l'énergie en plus de t'aider à rester hydraté. Consulte la rubrique « Importance de l'hydratation » pour plus d'information.

Voici quelques conseils qui t'aideront à faire des bons choix, quel que soit le délai avant l'effort :

A privilégier :

☐ Aliments **faciles à digérer**.

☐ Aliments **riches en glucides** (source d'énergie rapidement disponible).

☐ Aliments **connus et appréciés** qui ne causeront pas d'inconfort digestif.

☐ Aliments **liquides** (boissons frappées par exemple), surtout si les aliments solides ne sont pas tolérés (en raison du stress ou de la nervosité).

A éviter :

☐ Aliments très riches en **sucres** (miel, bonbons et sucreries), qui entraînent un pic d'énergie suivi d'une chute d'énergie rapide.

☐ Aliments riches en **matières grasses**, (attention aux gras cachés!), en **protéines** et/ou en **calories**, qui requièrent plusieurs heures de digestion.

☐ Aliments et mets **nouveaux**, très riches en **fibres** alimentaires ou très **épicés**, susceptibles de causer des problèmes digestifs.

☐ Boissons contenant de la **caféine** ou de l'alcool.

S'entraîner à jeun ?... Jamais...

Tu as une séance d'entraînement tôt le matin ? Assure-toi de prendre un bon petit déjeuner au moins une heure avant l'activité.

Choisis des aliments riches en glucides, qui contiennent aussi des protéines et des nutriments essentiels – lait, céréales ou rôties, par exemple – pour commencer ta journée du bon pied... ou plutôt, patin...

Matières grasses et performance ne font PAS bon ménage...

Digérer un aliment qui est riche en matières grasses est un travail long pour le corps.

Même si tu ne ressens aucun malaise après avoir mangé des aliments gras, rappelle-toi que leur énergie ne sera disponible que beaucoup plus tard, en raison du long temps de digestion qu'ils requièrent.

Il est aussi très difficile pour ton corps de digérer un aliment contenant beaucoup de gras et de faire un effort physique en même temps, ce qui peut occasionner de la fatigue et des crampes.

Attention aux gras cachés!

Certains aliments que tu crois être sucrés (tablettes de chocolat, beignes, muffins et petits gâteaux commerciaux, entre autres), sont souvent riches en matières grasses et donc longs à digérer – comme le sont d'ailleurs les « grignotines » (croustilles, tortillons au fromage, etc.)

À éviter si tu veux rester alerte et performant!

La morale de l'histoire...

▢ Respecter les délais de digestion peut t'épargner bien des désagréments.

▢ Plus les délais sont courts entre le repas et l'activité, plus tu devrais privilégier des aliments sains riches en glucides, qui fourniront de l'énergie à tes muscles.

▢ Choisis des aliments que tu connais ou qui te procurent un « avantage psychologique » sur le plan performance.

Alimentation **APRÈS** un entraînement ou d'un match

Pendant une séance d'entraînement ou une partie, tes muscles dépensent les réserves d'énergie de ton corps.

Après l'activité, il est essentiel que ton corps puisse refaire ses réserves en vue d'un prochain effort physique.

Autrement, tes muscles continueront à puiser dans leurs réserves, ce qui pourrait entraîner un état de fatigue susceptible de nuire à ta performance sportive.

La récupération est presque aussi importante que l'entraînement pour maximiser ton potentiel comme joueur.

Trois facteurs sont à considérer pour une récupération optimale : l'alimentation, l'hydratation et le repos, tous trois en termes de qualité et de quantité...

Les « trois B » d'une récupération rapide et efficace

Bon équilibre

☐ Choisis des aliments qui te fournissent un bon équilibre de glucides et de protéines – c'est-à-dire une bonne quantité de glucides pour refaire tes réserves d'énergie et un peu de protéines pour aider à la réparation des fibres musculaires.

☐ N'oublie pas de te réhydrater!

Bons aliments

□ Les aliments qui peuvent te fournir le bon équilibre sont, par exemple :

- du lait aromatisé ou au chocolat,
- du yogourt,
- du fromage et quelques craquelins,
- un jus de fruits et quelques amandes,
- un jus de légume et un morceau de fromage.

Bon moment

□ Le facteur temps est tout aussi important après l'effort qu'avant.

□ Il est essentiel que tu prennes une collation ou un repas dans les 15 à 30 minutes suivant la fin de l'effort physique.

Pour récupérer au max...

C'est dans les 30 minutes qui suivent la fin de l'activité que ton corps est le plus réceptif à l'apport alimentaire pour refaire ses réserves d'énergie et réparer les muscles endommagés.

L'importance de l'hydratation...

AVANT, PENDANT et APRÈS l'effort...

Personne n'échappe aux règles d'hydratation! Même si tu joues sur la glace et qu'il fait froid, tu perds tout de même de l'eau dans la sueur.

Pourquoi s'hydrater ?

Un bon état d'hydratation :

- facilite la circulation du sang dans ton corps;
- contribue au transport efficace de l'énergie;
- permet à ton corps de maintenir sa température;
- aide à l'élimination des déchets.

L'hydratation peut même t'aider à éviter les blessures! En effet, un muscle bien hydraté travaille mieux, risque moins d'être blessé et récupère mieux.

En revanche, même un très faible état de déshydratation peut nuire à ta performance sportive et diminuer ta concentration.

Il est donc extrêmement important que tu boives beaucoup avant, pendant et après une séance d'entraînement ou une partie. Assure-toi de toujours avoir ta bouteille d'eau ou de boisson sport à portée de la main... et ne la laisse pas chômer!

ATTENTION

À l'effort, les mécanismes de la soif sont altérés. Ne te fie donc pas à la sensation de soif pour t'hydrater.

Lorsque tu ressens la soif, tu es déjà déshydraté, et il est pratiquement impossible de rattraper le temps perdu!

Quelle quantité boire ?

2 heures avant l'effort



Bois 2 tasses de liquide (eau, jus, boisson sport, etc.)

Toutes les 15 minutes pendant l'effort



Bois 1/2 tasse (3-4 gorgées) d'eau ou de boisson sportive

Après l'effort



Bois, bois, bois... au-delà de ta soif!

Quelle boisson choisir ?

□ Une boisson fraîche (4 degrés, comme au réfrigérateur) est mieux absorbée par le corps.

□ L'eau a ses vertus, mais aussi ses limites! Elle hydrate mais elle ne fournit pas d'énergie. Par contre, si l'activité ne dure pas plus d'une heure, de l'eau suffit.

□ La boisson consommée pendant l'activité physique ne doit pas être trop sucrée, afin qu'elle soit absorbée rapidement. C'est pourquoi si tu bois du jus de fruits, il est préférable de le diluer avec de l'eau (moitié-moitié).

□ Une boisson sport commerciale ou maison (voir recette) qui fournit des glucides aux muscles est un bon choix si l'activité dure plus d'une heure ou si elle demande un effort intense soutenu. Le contenu en sucre de la boisson doit être d'environ 4 % à 8 %.

□ Tu peux aussi boire de l'eau et prendre une petite collation entre les périodes (pâte de fruits, yogourt, etc.), si ton entraîneur le permet.

□ Le lait et les boissons frappées constituent un très bon choix après une séance d'entraînement ou une partie. Non seulement aident-ils à hydrater ton corps, mais ils fournissent aussi un apport de glucides et de protéines, qui favorisent la récupération.

Boisson sport maison :

- 2,25 L d'eau
- 250 mL de jus d'orange non sucré
- 175 mL de sucre blanc
- 1 mL (pincée) de sel

Bien mélanger. Conserver au réfrigérateur.

« Smoothie » aux trois fruits

Préparation : 5 minutes

Ingrédients

- 75 mL chacun (1/3 tasse) bananes, framboises et fraises coupées en dés
- 250 mL (1 tasse) lait 1 % Natrel
- 15-30 mL (1-2 c. à soupe) miel

Rendement : environ 2 portions

Instructions :

1. Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur.
Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse.
2. Servir dans des verres refroidis.

Prépare-toi ... à la compétition.

Les déplacements, l'horaire des parties, le manque de sommeil, le stress, manger à l'extérieur... Participer à des tournois et à des compétitions peut présenter un défi sur le plan nutritionnel, au moment même où tu dois être en mesure de donner ton meilleur rendement.

Ceci dit, il est possible d'allier bonne nutrition et performance sur glace. Il suffit de s'en donner les moyens. Prêt ?

La veille du tournoi

Le principal objectif nutritionnel consiste à maximiser tes réserves d'énergie et à maintenir un état d'hydratation optimal pendant tout le tournoi.

Pour y parvenir, tu dois planifier ton alimentation, en accordant une place importante aux glucides et à l'hydratation la veille du tournoi, ainsi que pendant toute la durée de la compétition.

De plus, bien s'hydrater avant un tournoi facilite la mise en réserve des glucides au niveau des muscles. Il est donc très important de boire beaucoup tout au long de la journée qui précède le tournoi. (Même au-delà de la sensation de soif!)

Exemple de menu riche en glucides pour la journée qui précède le tournoi

Petit déjeuner

- ▢ 1 petit verre de jus d'orange
- ▢ 2 tasses de céréales
- ▢ 2 tasses de lait
- ▢ 1 banane

Collation (matin)

- ▢ 1 barre de céréales
- ▢ 1 tasse de jus de fruits

Dîner

- ▢ 2 pointes de pizza végétarienne, hawaïenne, ou garnie de poulet
- ▢ 1 tasse de jus de fruits

Collation (après-midi)

- ▢ 1 pomme
- ▢ 1 muffin maison

Souper

- ▢ 2 tasses de nouilles spaghetti
- ▢ $\frac{3}{4}$ tasse de sauce tomate ou aux légumes (ex : primavera)
- ▢ 2 tranches de pain, avec un peu de margarine
- ▢ 1 morceau de croustade aux pommes
- ▢ 1 verre de lait

Collation (soirée)

- ▢ 1 yogourt

Alimentation pendant un tournoi.

Un tournoi de hockey qui s'étend sur plusieurs journées consécutives demande un travail soutenu de tes muscles, qui ont besoin d'être réapprovisionnés en « carburant » régulièrement, comme une voiture pendant un long voyage.

C'est pourquoi il est important de maximiser les réserves de glucides emmagasinées dans tes muscles en mangeant bien tous les jours et en respectant les recommandations nutritionnelles pendant les déplacements à l'extérieur, tout comme à la maison.

À l'effort, tu perds aussi une quantité considérable d'eau et de minéraux en transpirant. N'oublie pas de continuer à boire fréquemment, tant au repos qu'à l'effort.

Recommandations gagnantes

▢ Assure-toi d'avoir des glucides qui circulent dans ton corps et d'être bien hydraté en tout temps.

▢ Choisis des aliments qui favorisent le confort digestif.

▢ Respecte les délais de digestion, qui peuvent être différents d'une personne à l'autre.

▢ Même si la nervosité te noue l'estomac, il faut absolument que tu manges suffisamment pour te soutenir jusqu'à la fin de la troisième période. Si le stress est tel que ta digestion est ralentie, tu peux prendre un repas liquide plus facile à digérer (une boisson frappée à base de lait et de fruits, par exemple).

▢ Ajoute des glucides dans l'eau à boire pendant le match et prends des petites collations entre les périodes.

Les repas au restaurant

Il peut être difficile de bien s'alimenter lors des tournois à l'extérieur, surtout lorsque le choix de restaurants est limité.

En étant bien informé, il est possible d'effectuer des bons choix d'aliments, même dans les chaînes de restauration rapide.

Dans plusieurs restaurants, il est possible de consulter un dépliant qui donne la valeur nutritive des aliments. Le principal critère à surveiller est la teneur en lipides des mets offerts sur le menu. Choisis de préférence des plats riches en glucides qui contiennent très peu de matières grasses.

Les déplacements

Ton corps profite du temps d'inactivité pendant les déplacements pour se régénérer et pour continuer à grandir et à bâtir sa masse musculaire.

C'est pourquoi il est important de résister à la tentation de manger sur le pouce des collations peu nutritives, riches en matières grasses, en sucre et en calories (croustilles, chocolat, bonbons, boissons gazeuses, petits gâteaux, etc.).

Sois prévoyant et prépare-toi une « boîte à lunch de survie » contenant suffisamment de liquides et d'aliments nutritifs riches en glucides pour assurer le maintien de ton niveau d'énergie pendant tout le tournoi.

Prépare-toi... à donner ton plein rendement!