

Alimentation avant, pendant et après une randonnée

Conférence Cycl'O Nord

Sources alimentaires de glucides

GLUCIDES SIMPLES	GLUCIDES COMPLEXES	FIBRES
Fruits et légumes	Pain, pâtes, céréales, riz., gruau	Produits céréaliers à grains entiers
Lait	Pommes de terre	Son
Sucre, cassonade	Patates sucrées	Germe de blé
Miel, sirop et mélasse	Petits pois	Fruits
Confitures, gelées	Maïs	Légumes
Bonbons, jujubes	Légumineuses	Noix , graines
Boissons pour sportifs		Légumineuses
Boissons gazeuses	Maltodextrines	
Boissons aux fruits	Polymères de glucose	

Quoi manger avant la randonnée

- DES GLUCIDES
- Des protéines....en quantité raisonnable
- Peu de matières grasses
- Des liquides
- Des aliments connus

Délai d'ingestion et composition du repas avant l'effort

Délai avant l'activité	Choix optimal pour le repas
3 ou 4 heures	Un repas normal sans friture ni sauces grasses
2 ou 3 heures	1 aliment riche en protéine + 3 à 6 aliments riches en glucides
2 heures	½ aliment riche en protéine + 2 à 4 aliments riches en glucides
1 heure	2 à 3 aliments riches en glucides
30 minutes	1 à 2 aliments riches en glucides

Choix d'aliments riches en protéines et en glucides

Aliments riches en protéines (environ 8 g)

- ❖ 250 ml de lait
- ❖ 180 ml de yogourt
- ❖ 60 ml de fromage cottage
- ❖ 30 ml de beurre d'arachide
- ❖ 30 g de viande
- ❖ 40 g de thon en conserve
- ❖ 1 œuf

Aliments riches en glucides (environ 15 g)

- ❖ 1 tranche de pain, 1 petit pain
- ❖ ½ pita, ½ bagel, 1 petite tortilla
- ❖ 80 ml de pâtes alimentaires ou de riz, cuits
- ❖ 125 ml de céréales à grains entiers
- ❖ ½ muffin, 1 gaufre
- ❖ ½ barre de céréales
- ❖ 1 fruit
- ❖ 125 ml de jus de fruit
- ❖ 375 ml de légumes

Sources de protéines

Pour obtenir environ 8 g

250 ml de lait

175 g de yogourt

45 ml de fromage cottage

45 ml de fèves de soja rôties

1 œuf extra gros

30 g de mozzarella

60 g de fromage frais

180 g de tofu soyeux

50 ml de poudre de lait écrémé

250 ml de JUM

30 ml de beurre d'arachide

60 ml d'amandes

250 ml de crème glacée

Pour obtenir environ 16 g

60 g de poulet, dinde ou bœuf

75 g de poisson

250 ml de haricots rouges, lentilles ou pois chiches

90 g de tofu ferme

90 g de jambon, poitrine de poulet

Quoi boire ou manger pendant la randonnée

- Activité de moins d'une heure : de l'EAU
- Activité de plus d'une heure :

30 à 60 grammes de glucides à l'heure

Bien s'hydrater pendant l'effort

Règle no 1 : commencer bien hydraté

- ▶ Boire beaucoup dans les 24 heures précédentes

- ▶ Boire entre 400 et 600 ml dans les 2 à 3 heures avant l'exercice

Règle no 2 : pendant l'effort, faire de l'hydratation sa priorité

- Boire entre 150 et 350 ml de liquides toutes les 15 à 20 minutes
 - À petites gorgées fréquentes
 - Dès le début de l'activité

Boissons d'hydratation (Gatorade, Hedge...)

Hydratation optimale

Maintien de la glycémie (taux de sucre dans le sang)

- Critères de sélection :
 1. Aimer le goût
 2. Glucides : 40 à 80 g / litre
 3. Sodium : 500 à 700 mg / litre

Comparaison des boissons d'hydratation

Boisson	Sodium (mg/100ml)	Glucides (g/100 ml)
Gatorade	45	6.5
Powerade	12.4	8.8
Cytomax	28.0	6.0
Propel	0	0.8
Boisson maison pour sportifs, au raisin	31.1	6.0
Boisson maison pour sportifs, à l'orange	30.6	6.0
Jus de raisin	3.0	16.0
Jus d'orange	1.0	10.9

Critères de sélection des barres énergétiques

Dépend du moment où on la consomme

- Glucides : le plus possible
- Protéines : pas nécessaire juste avant l'exercice ou 2 hrs avant, au moins 7 grammes après l'exercice
- Lipides : pas avant ni pendant l'exercice, acceptable après l'exercice si ce sont des bons gras

Quoi manger après la randonnée

- Remplacer les liquides perdus
- Refaire ses réserves d'énergie
- Réparer les muscles

1.2 g glucides / kg de poids corporel à chaque heure jusqu'au prochain repas ou pendant 5 heures

Exemples de collations après l'effort

Collation 1	Glucides	Protéines
Jus de pomme	45	0
Barre de céréales	30	2
yogourt	15	8
Total	90	10
Collation 2		
Lait fouetté maison fait de :		
Lait (500ml)	24	16
Fruits (250ml)	30	0
Miel (5 ml)	5	0
Barre de céréales	30	2
Total	89	18

Exemple de collations après l'effort

Collation 3	Glucides	Protéines
Sandwich au beurre d'arachide	37	12
Jus de fruit	45	0
Total	82	12
Collation 4		
Toasts melba (6)	22	3
Fromage (30g)	0	8
Jus de légume (354 ml)	14	6
Fruits séchés (100 ml)	50	0
Total	86	17