

Laurence Da Silva Décarie, nutritionniste, Programme Mieux-être, Centre de promotion de la santé

Avril 2021- numéro 01

Bouger et bien manger avec l'arrivée du printemps et le Défi Énergie

Avec l'arrivée du beau temps, on a envie de bouger, de sortir prendre l'air et de consacrer davantage de temps aux activités de plein air et sportives. Le Défi Énergie est là pour nous motiver et nous proposer toutes sortes d'avenues pour nous activer. Il faut aussi penser à bien s'hydrater et à bien manger pour combler nos besoins nutritionnels. C'est là qu'une bonne hydratation et des collations nutritives peuvent nous faire gravir des montagnes!

L'hydratation

Bien s'hydrater c'est important, qu'on soit peu ou très actifs et quelle que soit l'activité ou l'intensité. Les besoins en liquide peuvent changer selon le niveau d'efforts, la durée, la sudation et la température à laquelle le sport est pratiqué.

À retenir :

1) Le premier choix: l'eau

- L'eau est la meilleure façon de s'hydrater.
- Les boissons pour sportifs peuvent être à considérer dans certains contextes sportifs.

2) S'hydrater durant toute la journée

- Le fait d'avoir soif est déjà un signe de déshydratation. Boire tout au long de la journée est une bonne habitude à prendre.
- L'eau joue un grand rôle. N'oublions pas que les aliments contribuent eux aussi à l'hydratation, particulièrement les fruits et légumes.
- Pour *jazzier* l'eau, on n'a qu'à y infuser des aromates comme des morceaux de fruits, de légumes ou d'herbes fraîches. Quelques idées rafraichissantes de combinaisons: melon & concombre, fraises & basilic, kiwi & lime.



3) Boire, avant, pendant et après l'activité

- Boire avant l'activité.
- Prendre des gorgées d'eau tout au long de l'entraînement pour éviter de boire uniquement à la fin.
- Boire de l'eau après l'activité, plus on a sué, plus on doit refaire nos réserves d'eau.

Les collations

Prendre des collations est une bonne habitude car cela contribue à combler les besoins nutritionnels tout au long de la journée. Elles permettent aussi d'apaiser la faim et de nous soutenir jusqu'au prochain repas.

Avec la pratique d'activité physique, la sensation de faim peut augmenter. Selon le moment de la journée où l'on s'active, il est important de bien planifier les occasions de manger afin d'éviter d'être à court de carburant. Dans ces situations, les collations deviennent alors des alliées importantes!

Une collation nutritive est composée d'une source de glucides (l'énergie à court terme) et d'une source de protéines (l'énergie à long terme). Toutefois, si le délai entre la prise de la collation et l'effort physique à fournir est court, c'est-à-dire moins de 30 minutes, la collation sera principalement composée de glucides, le type d'énergie que le corps est en mesure d'utiliser le plus rapidement. Enfin, pour déterminer la portion, on écoute notre corps et on ajuste selon notre faim.

Collations nutritives pour grands et petits sportifs

Idées salées:

- Fromage cottage + tranches concombres + craquelins
- Œuf(s) à la coque + tortillas
- Fromage quark + bagel

Idées végétaliennes :

- Trempettes de légumineuses (ex: hummus) + crudités
- Smoothie avec boisson de soya + graines de chia + fruits surgelés
- Edamames salés + tranches de pomme

Idées sans réfrigération :

- Pois chiches grillés + noix + fruits séchés
- Muffin maison aux noix + boisson de soya au chocolat (en *tétra pak* – qui ne demande pas de réfrigération avant l'ouverture)
- Petite conserve de thon + pita

Des aliments parfaits à avoir dans une pochette du sac de sport!



Vivement le printemps et les belles journées pour profiter de toutes les façons des activités extérieures.
Bon Défi Énergie!

Participez au **Défi énergie**
du 29 mars au 10 mai



Aliment à découvrir : le fromage quark

Connaissez-vous le fromage quark? Il se retrouve généralement avec le cottage et la crème sure à l'épicerie.

Son goût : C'est un fromage frais à la texture onctueuse et au goût légèrement acidulé.

Son utilisation : Ce fromage ultra crémeux est parfait pour les tartines ou comme base d'une trempe. Son goût est léger et très polyvalent; il se cuisine autant pour des plats sucrés que salés.

Sa valeur nutritive : Le fromage quark est sans matières grasses, sans sel et riche en protéines.

Pour 100 g (125 ml ou ½ tasse)

Il contient:

- 12 g de protéines
- 60 calories
- 0,25 % de matières grasses

Un petit coup de pouce?

Vous avez quelques questions sur vos habitudes alimentaires? Une consultation nutritionnelle pourrait vous intéresser. Vous bénéficierez d'une approche personnalisée.

Prenez rendez-vous avec la nutritionniste du Programme Mieux-Être du Centre de promotion de la santé.

Poste 2346 ou
promotion.sante.hsj@ssss.gouv.qc.ca

