



# Côté Sain & Côté Gourmand

## La chronique sur la saine alimentation

Anic Morissette, nutritionniste, Programme Mieux-être

Mai 2017 — numéro 18

### L'alimentation et le sport : quelques trucs !

**L'arrivée de l'été** coïncide souvent avec un regain de motivation pour s'activer davantage. Que ce soit pour faire du vélo, une randonnée pédestre, s'adonner à la course à pied ou s'inscrire à un Boot camp, toutes les raisons sont bonnes pour se mettre en forme et ainsi atteindre la recommandation canadienne de bouger au moins 150 minutes par semaine, intensité modérée à élevée. Mais lorsque nous pratiquons une activité sportive, de quoi nos muscles et notre corps ont-ils besoin ? Cela dépend de plusieurs facteurs : activité pratiquée, durée, intensité, conditions climatiques. Voici un guide général pour vous aider à faire le plein, mieux bouger et mieux récupérer.

### Idée-recette :

#### Boisson maison pour sportifs type «Gatorade»<sup>1</sup>

875 ml (3 ½ tasses) d'eau  
60 ml (1/4 tasse) de jus d'orange  
60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable  
30 ml (2 c. à soupe) de jus de canneberges  
1 ml (1/4 c. à thé) de sel

#### Composition idéale de la boisson pour sportif (pour 100 ml)<sup>2</sup> :

**6 à 8 g de glucides**  
**50 à 70 mg de sodium**  
**750 à 2000 mg de potassium**

<sup>1</sup>Recette tirée du site de Ricardo

<sup>2</sup>Extenso.com

### Quoi manger et boire ?

#### Avant votre activité

Délai avant l'activité	Exemples
30 minutes	Collation légère, aliments riches en glucides : 1 fruit ou 250 ml de petits fruits, 1 barre aux fruits séchés, yogourt aux fruits, etc.
1 heure	Aliments riches en glucides (dont 1 contenant des glucides complexes (pain, céréales, barre...) : ½ muffin ou tranche de pain + 1 fruit Compote + biscuits aux figues
2 à 3 heures	Aliments riche en glucides + sources de protéines et faibles en gras et en fibres : Sandwich aux thon + légumes + yogourt Salade de pâtes avec poulet et légumes + fruit
N'oubliez pas de boire avant de commencer votre activité	

#### Pendant votre activité

N'attendez pas d'avoir soif pour boire. En buvant de petites quantités régulièrement, vous évitez les désagréments causés par la déshydratation : fatigue, nausées, diminution de la performance et de la concentration, etc. Vous profiterez ainsi au maximum de votre activité.

#### Quoi boire ?

- Activités ≤ 1hr : de l'eau
- Activités > 1 hr : une boisson contenant du sucre (pas plus de 8 g/100 ml) et un peu de sel

#### Après un effort de 60 à 90 minutes

Dans les 30 minutes suivant une activité physique, il est essentiel de remplacer la sueur perdue en s'hydratant et de consommer une collation. Cette collation doit idéalement être composée de 30 à 45 g de glucides et de 10 g de protéines. Les glucides permettent de faire le plein d'énergie et les protéines réparent les muscles endommagés.

Lait ou boisson de soya enrichie au chocolat

Lait frappé maison aux fruits

Mélange de fruits séchés et noix

Céréales à déjeuner et boisson de soya enrichie ou du lait

Biscuits à l'avoine, cubes de fromage et quartiers d'orange

Pain à grains entiers avec beurre d'arachides ou hummus

## Aliment vedette en mai : Les crosses de fougères

La saison des têtes de violon ou crosses de fougère est de retour. Ce légume sauvage, simple à préparer et très versatile, gagne de plus en plus en popularité et avec raison. Sa saveur se rapproche de celles des épinards et des asperges.

Mais que vous soyez un incondicional de ce légume printanier ou que vous le goûtiez pour la première fois, attention.

Il comporte un **risque d'intoxication alimentaire** s'il est consommé **cru ou insuffisamment cuit**. Ce risque serait probablement dû à la présence d'une substance toxique inconnue<sup>3</sup>.

Les symptômes associés à l'intoxication (nausée, vomissement, diarrhée, crampes, maux de tête) apparaissent dans les 30 minutes à 12 heures suivant la consommation.

Toutefois, en prenant les précautions nécessaires, vous pouvez les savourer en toute sécurité.

### Règles simples et essentielles à suivre :

- Acheter les crosses de fougères dans une épicerie reconnue.
- Choisir celles qui sont d'un beau vert, **bien enroulées** et fermes.
- Secouer vigoureusement dans un sac pour détacher les écailles brunes qui les recouvrent.
- Laver à grande eau et couper l'extrémité de la tige brunie.
- Bouillir 15 minutes dans une grande quantité d'eau ou cuire à la vapeur entre 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Jeter l'eau de cuisson.
- **TOUJOURS** cuire avant de les faire sauter dans la poêle, de les faire rôtir au four ou de les ajouter à une soupe.

<sup>3</sup> mapaq.gouv.qc.ca



### Le saviez-vous :

- Les crosses de fougères sont les jeunes pousses recourbées ( en forme de spirale) de la **fougère-à-l'autruche**, une espèce **comestible**.
- La fougère digitale pourpre et la fougère-aigle, autres types de fougères, ne sont **pas comestibles**.
- Elles sont disponibles à **l'état frais** au printemps **uniquement**.
- Elles se conservent 2 jours au réfrigérateur.
- Elles contiennent des caroténoïdes, des composés ayant des propriétés antioxydantes et sont aussi une excellente source de manganèse et de cuivre.

## Nos idées-recettes en mai : La folie des fougères !



- [Crème de tête de violon](#)
- [Salade printanière aux crosses de fougère](#)
- [Salade de têtes de violon et orange](#)
- [Salade de crosses de fougères aux petits pois et aux asperges](#)
- [Tagliatelles citronnées aux têtes de violon et jambon croustillant](#)

### Ressources supplémentaires :

Pour en connaître davantage sur la nutrition sportive :

- Nutrition sportive – 21 jours de menu, Stéphanie Côté et Philippe Grand, Éditions Modus Vivendi, 2015
- Nutrition Sport et Performance, Marielle Ledoux, Nathalie Lacombe et Geneviève St-Martin, Éditions Géo Plein Air, 2006

### Des fruits et des légumes bio ou locaux livrés à votre porte !

Inscrivez-vous auprès du fournisseur **Jardins des Angers** du CPS et recevez votre panier à la maison ou au bureau, à la fréquence qui vous convient!

Pour plus d'informations ou vous inscrire, consultez : [Intranet](#)

