

# POUR QUE LES JEUNES ATHLÈTES FASSENT LE PLEIN D'ÉNERGIE



Le hockey, la gymnastique et le soccer ne sont que quelques-unes des possibilités innombrables de sports structurés qui s'offrent aux enfants, aux adolescents et aux adolescentes actifs. Pratiqués pendant l'enfance, les sports de loisir ou de compétition aident à acquérir des habiletés et de l'assurance et à améliorer la santé et la forme physique, tout en contribuant à réduire les risques d'obésité et les préoccupations pour la santé liées à l'obésité.

L'enfance et l'adolescence sont les périodes de croissance et de développement physiques. Si le sport est bénéfique pour la santé à tant d'égards, il est cependant crucial que les jeunes athlètes s'alimentent suffisamment pour répondre aux demandes d'énergie supplémentaires qu'il engendre. Par ailleurs, le choix du moment des repas ou des collations peut poser un défi quand les enfants actifs ou actives essaient de programmer l'école et les devoirs, plus des séances d'entraînement et de compétition. De plus, les enfants risquent plus que les adultes de se déshydrater en faisant de l'exercice.

À l'aide d'une planification rigoureuse, ils ou elles peuvent apprendre à adopter une saine alimentation qui répond à ces demandes alimentaires spécifiques.

Un ou une jeune athlète devrait s'efforcer de faire ce qui suit :

- absorber suffisamment d'énergie alimentaire (calories) pour soutenir ses besoins d'exercice et de croissance et de développement physiques;
- avoir une alimentation riche en glucides, car les glucides sont la source principale d'énergie pour tous les sports;
- manger beaucoup de protéines pour développer et réparer les tissus de l'organisme et soutenir la croissance et le développement physiques;
- avoir une alimentation moyenne à pauvre en lipides pour assurer la disponibilité rapide de calories provenant des glucides et des protéines maigres;
- boire une grande quantité de liquide, car elle est nécessaire aux fonctions corporelles et pour prévenir l'hyperthermie;
- avoir une alimentation variée qui répond à tous les besoins essentiels de vitamines et de minéraux;
- prendre fréquemment des repas et des collations pour conserver un niveau d'énergie optimal.

## BEAUCOUP D'ÉNERGIE

Par rapport aux enfants inactifs ou inactives, les enfants actifs ou actives peuvent avoir besoin quotidiennement d'un nombre supplémentaire de 500 à 1 500 calories ou plus.

Une façon de satisfaire cette demande d'énergie supplémentaire consiste à prendre trois repas et trois ou quatre collations tous les jours.

Et, dans certains cas, des jeunes actifs ou actives peuvent même avoir besoin de diviser leur repas avant et après une séance d'entraînement au lieu de prendre un repas complet «traditionnel», comme c'est souvent le cas pour les nageurs ou nageuses matinaux et les gymnastes qui s'entraînent après l'école.

Toutefois, pendant le déroulement de la journée, ils ou elles devraient prendre l'équivalent de trois repas nutritionnellement équilibrés, ainsi que trois ou quatre collations saines.

Afin de maximiser leurs séances d'entraînement et de compétition, tous et toutes les jeunes athlètes devraient avoir l'habitude de mettre dans leur sac de sport des collations et des liquides nutritifs qui peuvent être emportés. Le suivi occasionnel de l'alimentation d'un ou d'une athlète est un moyen efficace d'évaluer ses habitudes et ses lacunes alimentaires globales.

## LES CHOIX SANTÉ

Le fait de bien s'alimenter est essentiel au soutien du programme d'entraînement de tous et de toutes les athlètes, y compris les jeunes.

Quand les enfants actifs ou actives s'efforcent de réaliser leurs meilleures performances sportives personnelles et d'être en bonne santé, ils ou elles peuvent avoir besoin qu'on les encourage à consommer des aliments sains comme des fruits frais, des légumes et des grains entiers (par exemple, du riz brun, des pâtes alimentaires de blé entier, du pain de farine complète, etc.).



# POUR QUE LES JEUNES ATHLÈTES FASSENT LE PLEIN D'ÉNERGIE



## LES CHOIX SANTÉ (suite de la page 1)

En les faisant participer à la planification des menus, au choix des aliments et à la préparation des repas, on peut accroître la probabilité qu'ils ou elles aient une alimentation nutritionnellement saine et variée.

Examinez les exemples suivants de menus nutritifs :

DES PETITS DÉJEUNERS ÉQUILIBRÉS	DES REPAS DE MIDI COPIEUX	DES SOUPERS SUR MESURE	DES COLLATIONS SUPÉRIEURES
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Oeuf brouillé, rôtie, fraises et lait.</li> <li>✓ Beurre d'arachides ou fromage, bagel, banane et jus de légume.</li> <li>✓ Céréales de grains entiers, lait, bleuets, jambon maigre ou bacon à la dinde et eau.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sandwich de pain pita de blé entier à la dinde et aux légumes, bâtonnets de carotte, lait et tablette granola.</li> <li>✓ Craquelins multigrains, fromage en tranches, pomme, biscuits à la farine d'avoine et lait ou jus.</li> <li>✓ Sous-marin de blé entier au rôti de boeuf, salade de fruits, yogourt, biscuits aux figues et jus ou eau.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Spaghetti de blé entier avec sauce à la viande, salade, lait et tourte aux fruits.</li> <li>✓ Poulet rôti, pomme de terre au four, légumes cuits à la vapeur, pouding au riz et lait ou jus.</li> <li>✓ Légumes sautés avec de la viande, du poulet ou du tofu, riz brun cuit à la vapeur, gâteau des anges avec un fruit et lait.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fromage et craquelins</li> <li>✓ Mélange montagnard</li> <li>✓ Yogourt et granola</li> <li>✓ Compote de pommes et muffin à faible teneur en gras</li> <li>✓ Un demi à un sandwich complet</li> <li>✓ Pain de banane ou de maïs</li> <li>✓ Légumes et trempette</li> <li>✓ Pizzas faites à la maison sur du pain pita</li> </ul>

## OUBLI DES LIQUIDES?

L'absorption de quantité suffisante de liquide constitue un défi alimentaire courant, surtout pour les enfants actifs ou actives. Les enfants discernent mal la soif et il faut leur rappeler souvent de boire. De plus, ils ou elles transpirent moins que les adultes et leur température corporelle peut donc s'élever facilement.

Le corps humain se rafraîchit en transpirant. L'eau est le meilleur liquide pour étancher la soif, mais nombre d'enfants boivent davantage quand leur boisson est aromatisée.

Le fait que les enfants prennent régulièrement des gorgées d'une boisson sport ou de jus dilué non sucré en faisant du sport peut assurer qu'ils ou elles absorbent suffisamment de liquide.

La pratique des sports de loisir ou de compétition aide les enfants et les adolescents et les adolescentes à acquérir des habitudes saines pour la vie. Une bonne alimentation non seulement soutient l'activité physique, mais améliore aussi la santé et les performances sportives.

Communiquez avec l'Association canadienne des entraîneurs pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon de trouver un ou une diététiste ou nutritionniste de sport qui travaille avec les jeunes athlètes et les athlètes «plus âgés ou âgées».

## SURVEILLANCE DE LA CROISSANCE

Pour vous assurer que votre enfant actif ou active absorbe suffisamment de calories (ou d'énergie), vérifiez son poids une fois par mois ou au moins tous les 3 ou 4 mois. Si un ou une enfant ou bien un adolescent ou une adolescente qui sont actifs ne prennent pas de poids pendant plusieurs mois, il est possible qu'il ou elle dépensent trop d'énergie en faisant de l'exercice ou n'aient pas mangé suffisamment.

Une consultation avec un ou une diététiste ou médecin peut aussi s'avérer nécessaire.

