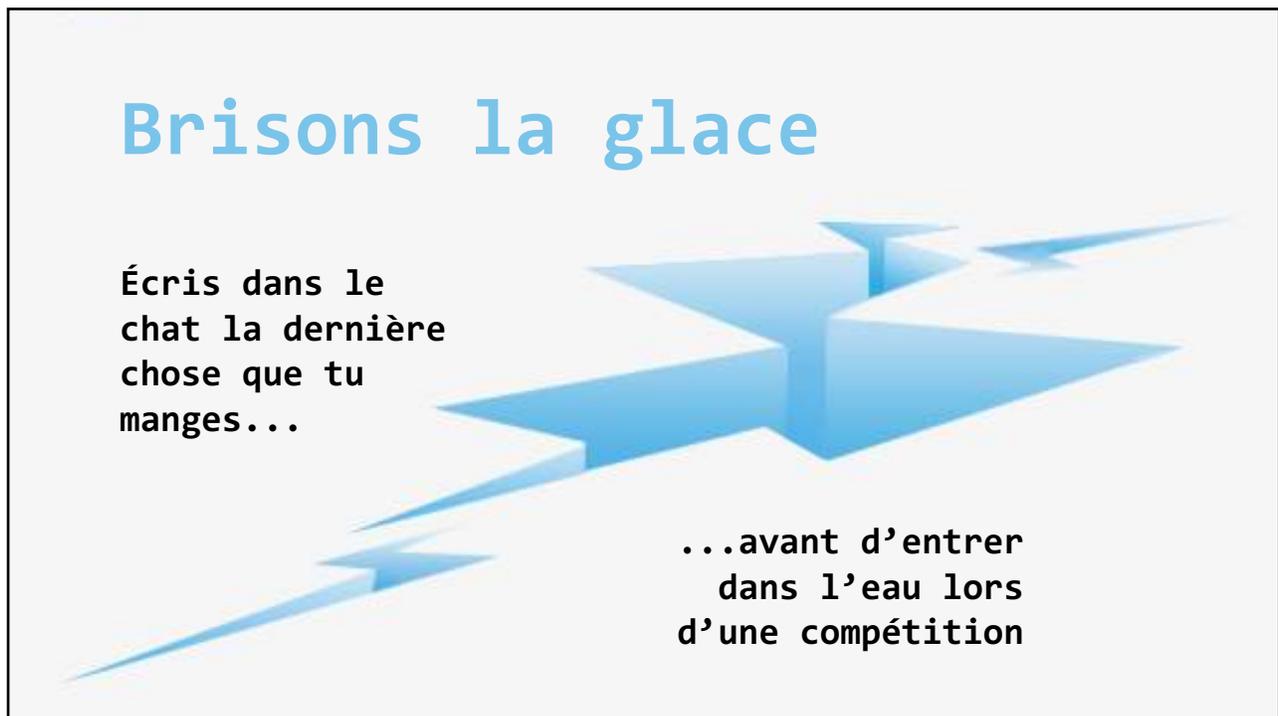
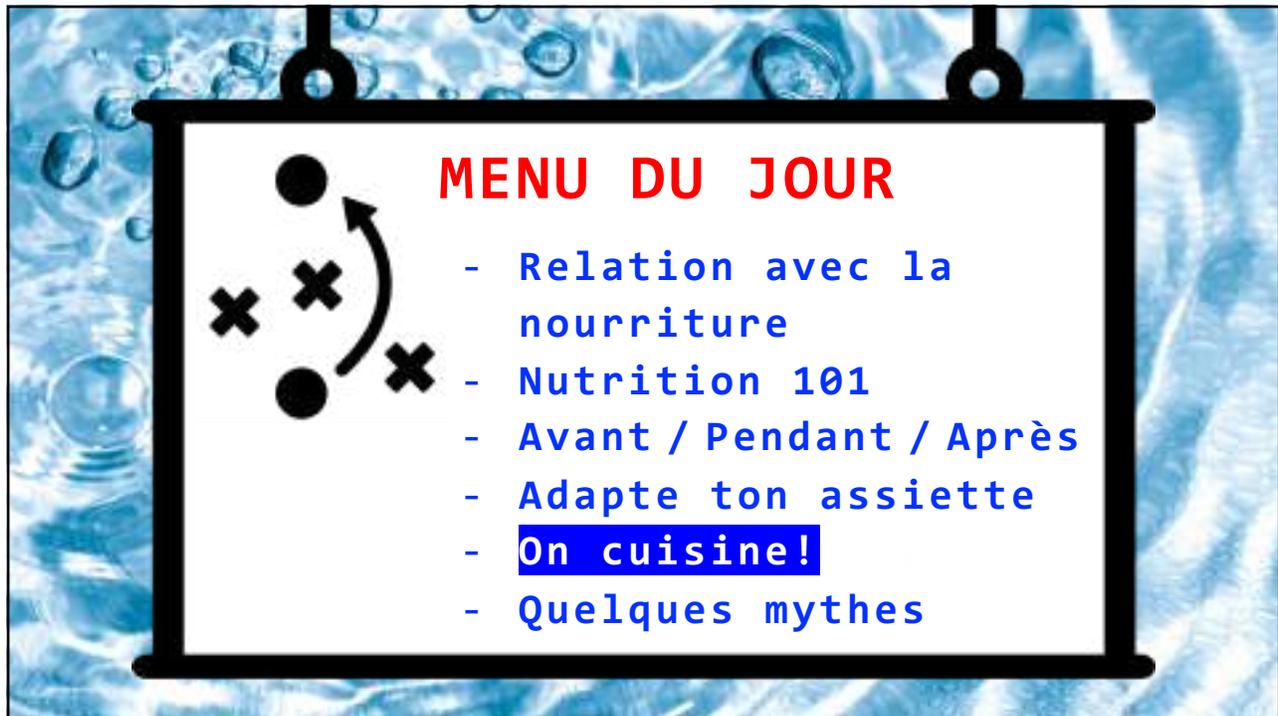


1



2



MENU DU JOUR

- Relation avec la nourriture
- Nutrition 101
- Avant / Pendant / Après
- Adapte ton assiette
- **On cuisine!**
- Quelques mythes

3



SONDAGE :

*Pour toi,
manger
c'est...*

4

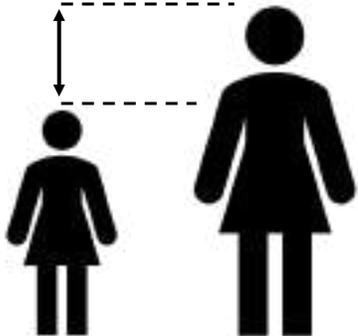
Restreindre son énergie

ATTENTES	RÉALITÉ
 <p>Mieux performer</p> <p>Meilleure estime de soi</p> <p>Populaire sur les réseaux sociaux</p>	 <p>↓ énergie</p> <p>+ irritable</p> <p>↑ fatigue</p> <p>↑ risque blessure</p> <p>↑ risque maladie</p>

DONC → moins bonne performance

5

Des besoins doublement augmentés

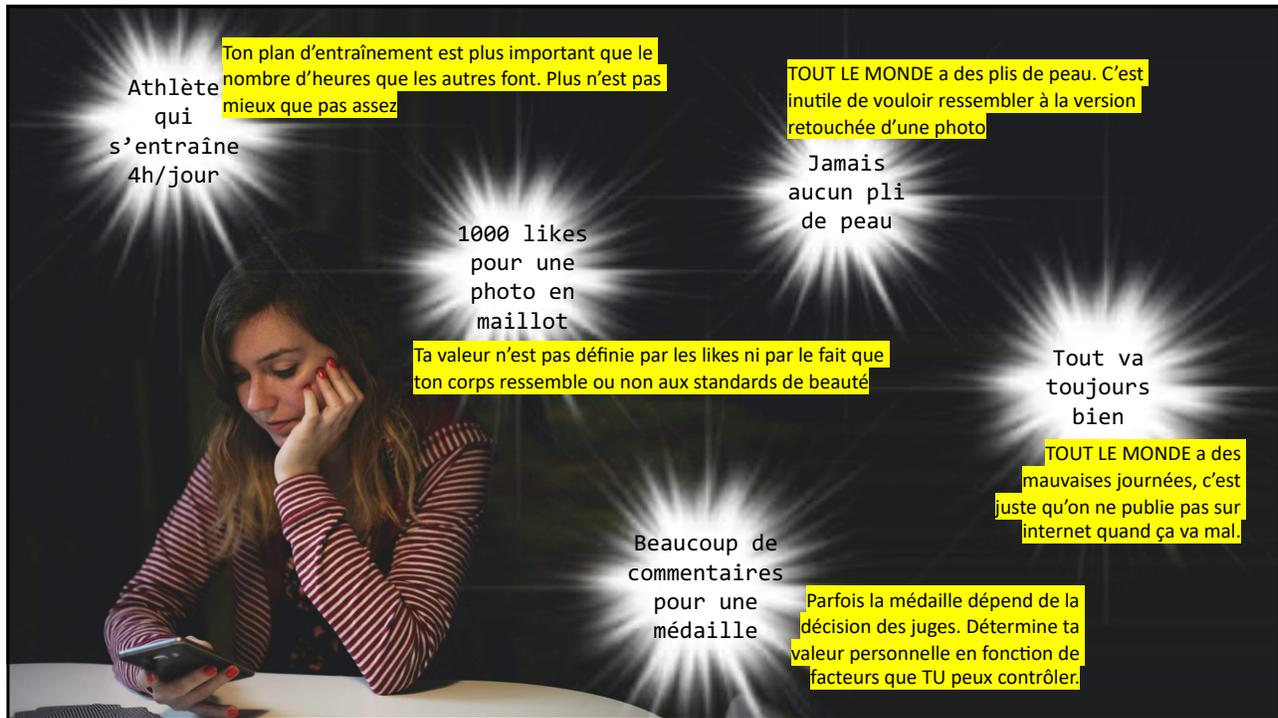


↑ Besoin d'énergie

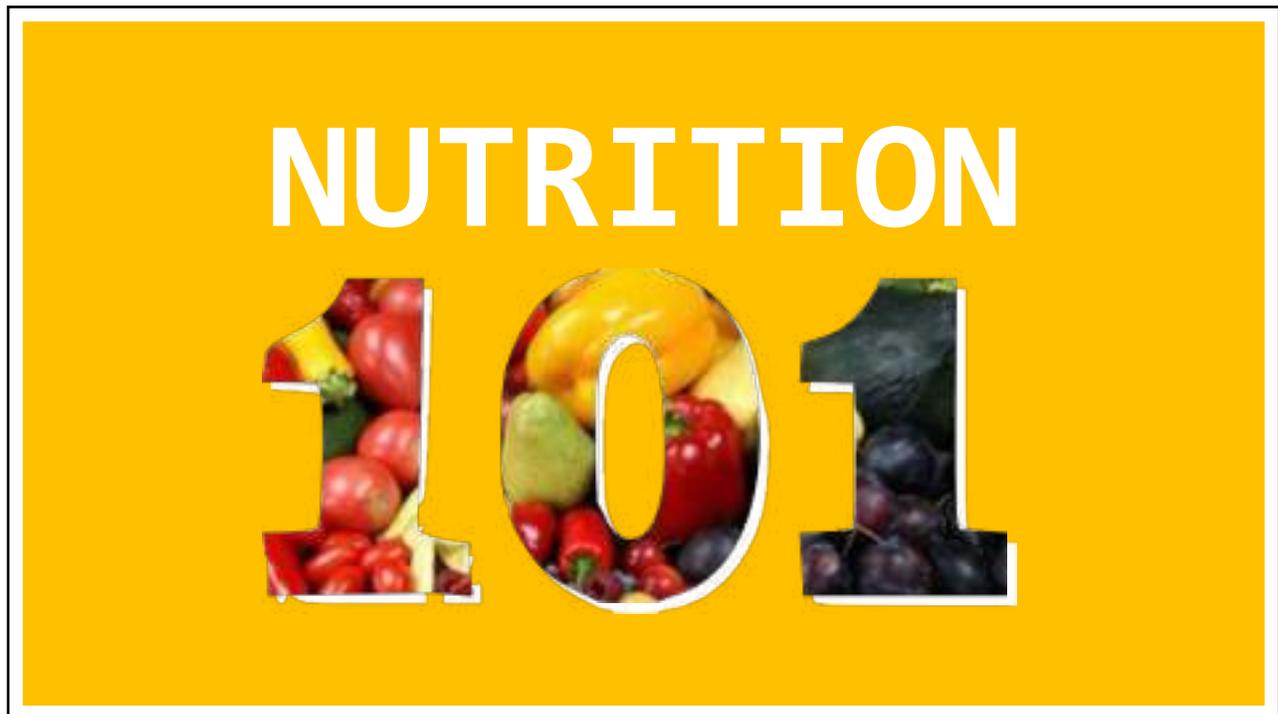
Besoin d'énergie →



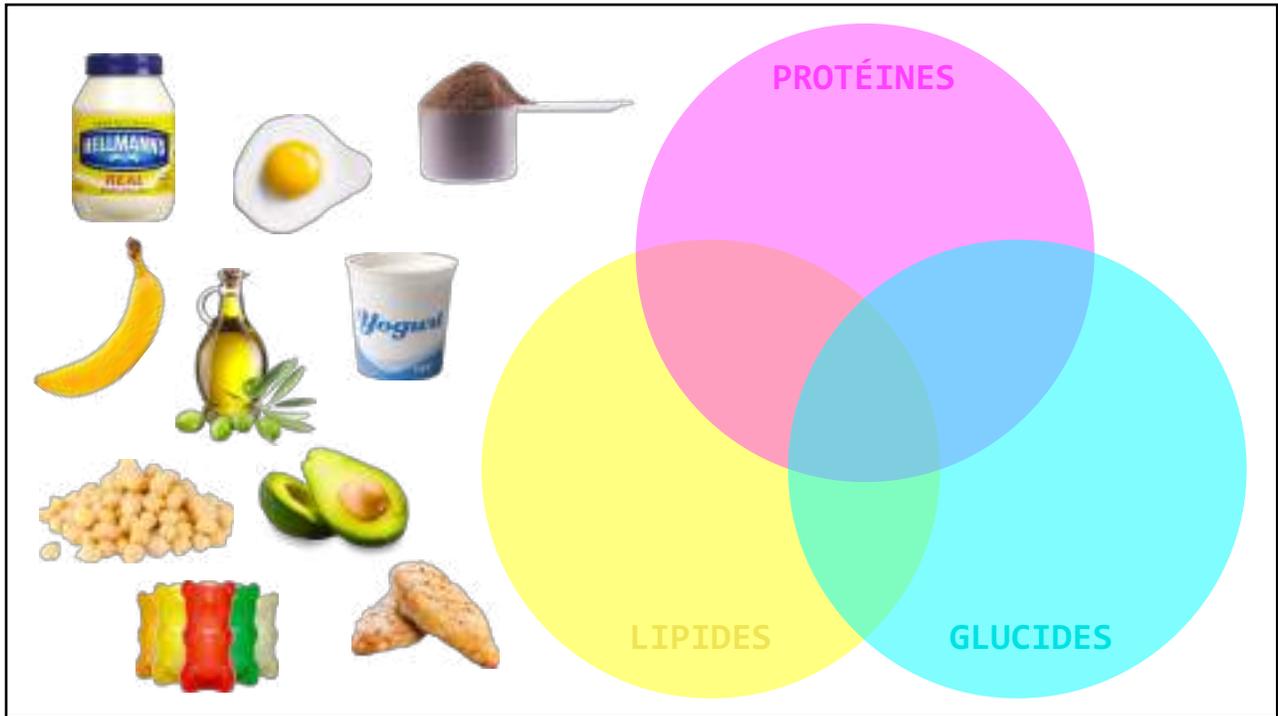
6



7



9



10

Glucides - À quoi ça sert?

Activité physique

École

Bonheur

11

Protéines - À quoi ça sert?



Récupération musculaire Satiété Immunité

12

Lipides - À quoi ça sert?



Absorption de vitamines Immunité Oméga-3

13



14



15

Tes objectifs AVANT l'effort



Énergie



Calmer la faim



*Ça c'est un estomac

Éviter les inconforts

16

DÉJEUNER avant l'entraînement



AVANT
AVANT
AVANT

17

AVANT

À éviter au déjeuner

AVANT



AVANT

18

AVANT

COLLATION avant l'entraînement

AVANT



AVANT

19

AVANT

À éviter en collation avant



AVANT



AVANT

20

AVANT

REPAS avant l'entraînement



AVANT

AVANT

21

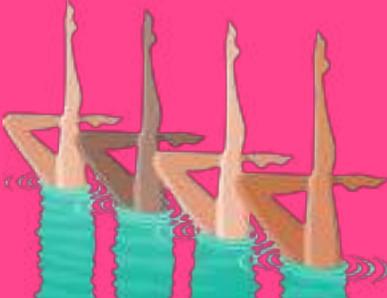
AVANT
AVANT
AVANT

À éviter au repas avant



22

Tes objectifs PENDANT l'effort



Donner ton 100%

Si l'effort dure **1h30** ou moins



Refaire le plein d'énergie

Si l'effort dure plus de **1h30**

23

PENDANT

COLLATIONS à traîner sur le bord de la piscine

PENDANT

PENDANT

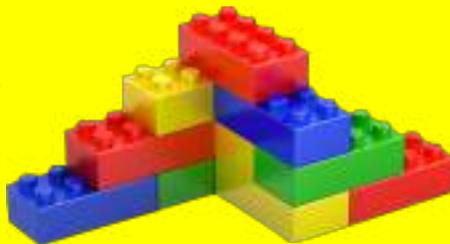


24

Tes objectifs APRÈS l'effort



Refaire les réserves d'énergie



Récupération musculaire



Préparer le prochain effort

25

APRÈS
APRÈS
APRÈS

Après l'entraînement

En **compétition**
(entre les prestations)

Lorsque **deux entraînements**
dans une même journée



< 30 minutes

Sinon → tu peux attendre au prochain repas
ou manger si tu as faim

26

APRÈS
APRÈS
APRÈS

COLLATION après l'entraînement



27

Et l'hydratation dans tout ça, pas important?

Au contraire, c'est important...

...TOUT LE TEMPS



28

<p>Hydratation AVANT</p>  <p>2h avant</p> <p>1 bouteille 500 mL</p> <p>*Et laisser assez de temps pour aller aux toilettes</p>	<p>Hydratation PENDANT</p> <p>Petites gorgées chaque ~15 min </p> <p>Si entraînement > 1h30 → boisson sportive </p> <p>Si < 1h30 eau = parfait</p>	<p>Hydratation APRÈS</p>  <p>Minimum 1X dans les 2h qui suivent.</p> <p>*Ça peut être plus selon le taux de sudation de chacun. </p>
--	---	---

29

PENDANT
PENDANT
PENDANT

Boisson sportive maison

1. Eau (1/2 de la gourde)
2. Jus préféré (1/2 gourde)
3. Pincée de sel de table

- Refermer le couvercle
- Mélanger le tout
- Boire pendant



30



**CARBURE
POUR
L'EFFORT
QUE TU
DONNES** 

31

Entraînement modéré

Comme d'habitude ou 1 entraînement par jour)



32

Entraînement intense

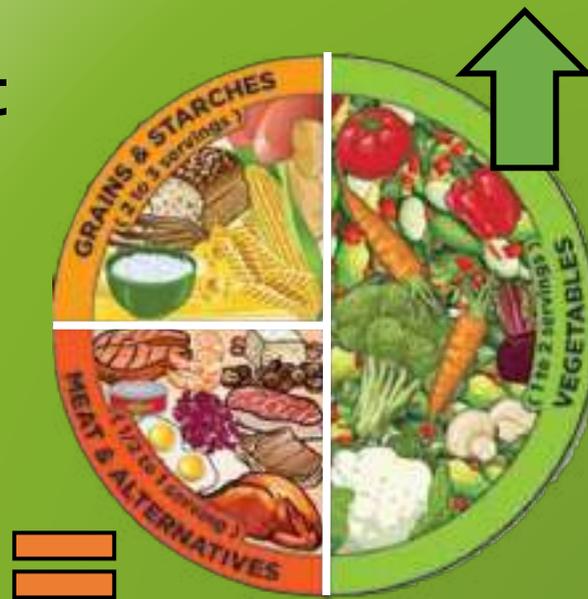
Plus que d'habitude ou 2 entraînements par jour ou camp d'entraînement / compétition



33

Entraînement léger

Moins que
ou jour de
repos



34

QUIZ :

*Quel groupe
d'aliments
augmenter si
j'ai une
grosse
journée
d'entraînements?*



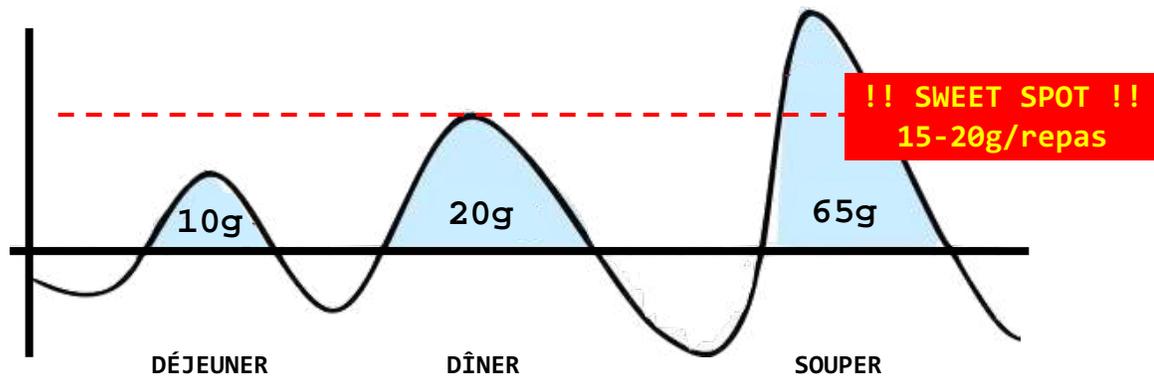
35

IMPORTANCE DES PROTÉINES



36

Distribution habituelle des protéines



37

Du concret

3 œufs

¼ tasse
yogourt
grec

¼ tasse
fromage

1 paquet
de cartes
poulet

¼ paquet
tofu extra
ferme

1½ tasse
pois chiches

1 tasse
lentilles

1 conserve
poisson
(ou 1 pqt
cartes)

38

Idées-déjeuner

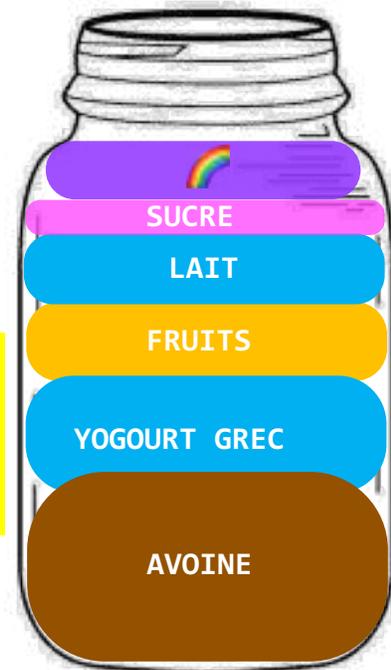
OVERNIGHT OAT

39

OVERNIGHT OAT

1. Avoine (1/3 du pot)
2. Yogourt grec (1/4 à 1/3 du pot)
3. Fruits surgelés ou frais (1/4 du pot)
4. Lait vache ou soya (pour couvrir)
5. Sucre au choix
 - Sirop d'érable
 - Miel
 - Confiture...
6. Extravagance
 - Poudre de cacao + nibs de cacao
 - Amandes effilées...

- Refermer couvercle
- Mélanger le tout
- Manger le
lendemain ou + que
4h plus tard



40

Idées-déjeuner



**BURRITO
DÉJEUNER**

41

Idées - déjeuner



SMOOTHIE



42

SMOOTHIE

1. 1 banane
2. ½ tasse fruits congelés
3. ¼ tasse lait (vache ou soya) et/ou yogourt grec
4. ¼ tasse jus préféré

- Refermer le couvercle
 - Mélanger le tout
 - Boire 1h à 30 minutes avant l'effort



43

Énergie express

**BOULES
D'ÉNERGIE**



44

C'EST L'HEURE DE CUISINER



45



46

Boules d'énergie coco-canneberges

Ingrédients

- Canneberges séchées (125 ml - ½ tasse)
- Flocons d'avoine à cuisson rapide (250 ml - 1 tasse)
- Noix de coco râpée non sucrée (125 ml - ½ tasse)
- Beurre d'arachide naturel (60 ml - ¼ tasse)
- Miel (60 ml - ¼ tasse)
- Cannelle moulue (5 ml - 1 c. à thé)



Matériel nécessaire

- 1 planche
- 1 couteau
- Tasses et cuillères à mesurer
- 1 grand bol
- 1 récipient (pour y entreposer les boules)
- Vos deux mains

47

Boules d'énergie coco-canneberges - modifications

Ingrédients

- ~~Canneberges séchées~~ N'importe quel autre fruit séché
- Flocons d'avoine à cuisson rapide (250 ml - 1 tasse)
- ~~Noix de coco râpée non sucrée~~
- ~~Beurre d'arachide naturel~~ Wow Butter peut remplacer le beurre d'arachides
- Miel (60 ml - ¼ tasse)
- ~~Canneberges moulues~~

Peut être remplacée par les épices que tu aimes



Matériel nécessaire

- 1 planche
- 1 couteau
- Tasses et cuillères à mesurer
- 1 grand bol
- 1 récipient (pour y entreposer les boules)
- Vos deux mains

48

Avantages des boules d'énergie

- Pas besoin de cuisson
- Peuvent être congelées
- Recette de base = simple



49

Boules d'énergie coco-canneberges

Mettons les mains
à la pâte!

Ingrédients

- Canneberges séchées (125 ml - ½ tasse)
- Flocons d'avoine à cuisson rapide (250 ml - 1 tasse)
- Noix de coco râpée non sucrée (125 ml - ½ tasse)
- Beurre d'arachide naturel (60 ml - ¼ tasse)
- Miel (60 ml - ¼ tasse)
- Cannelle moulue (5 ml - 1 c. à thé)

avocardio
nutrition



Matériel nécessaire

- 1 planche
- 1 couteau
- Tasses et cuillères à mesurer
- 1 grand bol
- 1 récipient (pour y entreposer les boules)
- Vos deux mains

50

PURS MYTHES EN NUTRITION



51

Mythe #1 → PPP

Pour perdre du poids,
cessez de manger les PPP.



A doctor in a white lab coat with a stethoscope and a blue tie is pointing his right index finger towards three food items. Each item has a sad face emoji with a single tear. The items are a potato, a slice of bread, and a portion of spaghetti.

52

Mythe #1 → PPP

Moi j'ai besoin de vous
#FuelToPerform

< 90-60
min
avant

Raffinés 🍌

À n'importe
quel autre
moment

Grains entiers 🌾



Two black silhouettes of athletes in a dynamic pose are shown in the water. To their right are three food items, each with a happy face emoji. The items are a potato, a slice of bread, and a portion of spaghetti.

53

Mythe #2 → Végétarisme

Végétarisme VS performance

...qu'est-ce qu'on doit savoir?



54

Mythe #2 → Végétarisme

« On ne peut pas performer en étant végétarien ou végane »

- Tu **PEUX** performer en étant végé
- Tu n'as PAS BESOIN d'être végé pour performer
- Important = ne pas manquer de protéines ni d'énergie
- S'assurer d'avoir 15-20g de protéines par repas



55

Mythe #2 → Végétarisme

Athlètes véganes au Québec



Lysanne Richard
Plongeon de haut vol



Antoine Jolicoeur-Desroches
Triathlon



Xavier Desharnais
Nage en eau libre

56

Mythe #3 → Le meilleur lait

Le lait d'amande est meilleur que le lait de vache?



57

Mythe #3 → Le meilleur lait

Lait d'amandes, protéiné?

Pas une bonne source de protéines

Peu d'amandes et beaucoup d'eau, donc bonne **source d'eau**
 ~_(\ツ)_/~

Contenu en protéines

Lait	Contenu en protéines (g)
Lait de vache	9g
Lait de soya	8g
Lait d'amandes	1g

59

Mythe #4 → La diète KETO

Est-ce vrai qu'on perd du poids en mangeant quasiment juste du gras?

Ketogenic diet

Gras
 Prot
 Glucides

60

Mythe #4 → La diète KETO

La réponse :
c'est possible...

...Mais à quel prix?

- Pertes d'eau?
- Pertes des réserves d'énergie?

- ∅ amélioration de la performance
- Certains aiment, certains n'aiment pas
- Perte de poids chez certaines personnes
- Dispendieux et compliqué à mettre en place. Besoin d'un suivi médical et en nutrition.
- Pas encore assez de preuves scientifiques

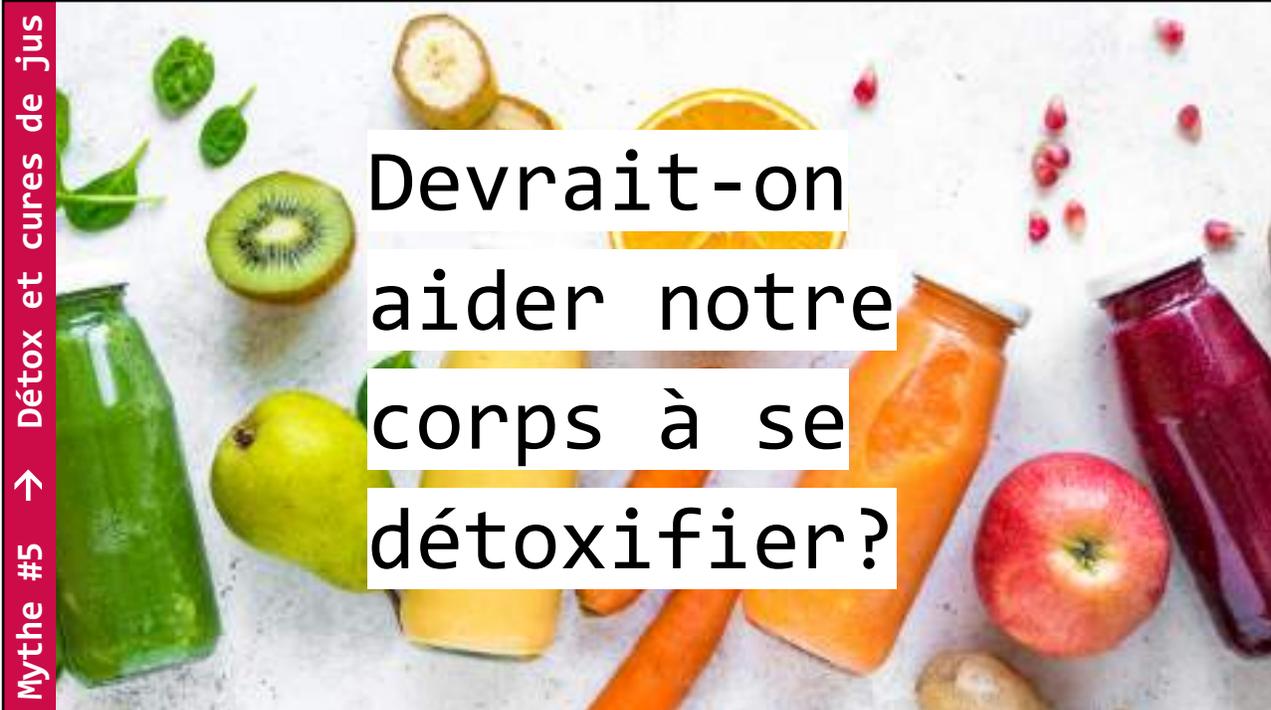
61

Mythe #4 → La diète KETO

Au final, veux-tu avoir l'air cool, mais n'avoir aucune énergie...

...ou être cool ET avoir de l'énergie 😎⚡

62



63

Mythe #5 → Détox et cures de jus

Théorie :

Ton foie = un filtre
TU dois l'aider à se nettoyer

Sinon, toxines s'accumulent →

- Maladie
- ↓ niveau d'énergie 🤔

La "solution" : DÉTOX

- Cures de jus
- Pilules détoxifiantes (lire "laxatives")

64

Mythe #5 → Détox et cures de jus

DÉTOX

VS

65

QUESTIONS?

avocardio
nutrition

66