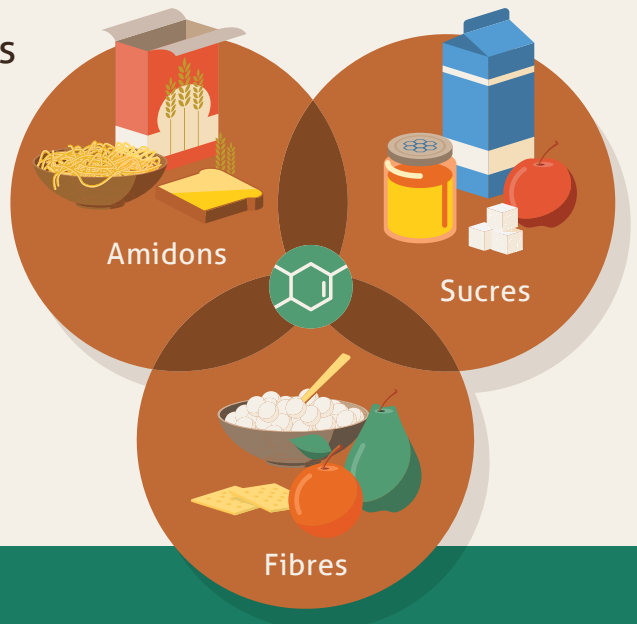
Les glucides et l'activité physique

Nourriture – Carburant – Amusement

Rédigé en partenariat avec Andy De Santis, diététiste autorisé, MPH;
revu par le Dr Robert Ross, PhD et Angela Dufour, diététiste autorisée

On trouve des glucides dans les aliments et les boissons sous la forme d'amidons, de sucres, ou de fibres.

Les amidons et les sucres contribuent à l'approvisionnement du corps en glucose.



Les glucides sont les sources de carburant les plus efficaces pour le corps.

Pendant l'exercice physique, le corps utilise le glucose du sang et utilise une quantité limitée de glycogène stocké dans les muscles et le foie

- Glucose
- Glycogène : la forme de stockage du glucose

L'hydratation à l'eau est essentielle. À mesure de l'augmentation de l'intensité et la durée de l'activité, la consommation d'une quantité adéquate de glucides est critique pour optimiser la santé et les performances.

S'hydrater à l'eau

- Activité non compétitive; ou
- Intensité faible à modérée moins d'une heure

Les activités peuvent inclure : de marche, de danse pour s'amuser, de bicyclette, de jardinage et d'activités diverses

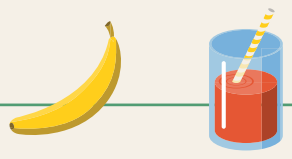
S'hydrater à l'eau et se redynamiser avec des glucides

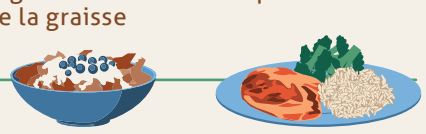
- Activités d'intensité élevée ou d'endurance d'une durée supérieure à 1-1,5 heure
- Activités dans des conditions chaudes et humides
- Transpiration accrue

Les activités peuvent inclure : Sports de compétition, tournois, courses, nage, cyclisme

Les activités très intenses et longues demandent une quantité adéquate de glucides qui est déterminée par le poids du corps et le moment de la consommation.

Le timing	2-4 heures avant l'activité physique		1-2 heures avant l'activité physique		Pendant une activité physique de 1-2,5 heures	Après l'activité physique	
Quantité	Consommer un repas* comprenant 1-4 grammes de glucides par kg de masse corporelle *Le repas peut également inclure des protéines et de la graisse		1-4 grammes de glucides facilement digestibles par kg de masse corporelle		30-60 grammes de glucides par heure avec électrolytes	Consommer un repas* comprenant 1-1.2 grammes de glucides par kg de masse corporelle *également inclure des protéines et de la graisse	
Exemples d'aliments	2 tasses	1 tasse	1 fruit	1 tasse	1 boiteille	1 bol moyen	1 plat moyen
Glucides	80 grammes	40 grammes	30 grammes	30 grammes	30 grammes	80 grammes	50 grammes





Le saviez-vous?

Choisissez votre boisson sportive préférée pour se réhydrater et se redynamiser ou vous pouvez faire votre propre recette

La boisson pour se rafraîchir
-2 tasses d'eau
-2 tasses de jus de fruits de votre choix
-Une pincée de sel

Conseils pour la consommation pendant de longues périodes d'activié physique

Ceux qui font de l'exercice plus de 2,5 heures peuvent consommer jusqu'à 90 grammes de glucides par heure avec des protéines facilement digérées.

Les différentes stratégies alimentaires fonctionnent différemment selon la personne

Discuter avec un diététiste peut vous aider à choisir les aliments et les quantités qui conviennent aux activités physiques de votre choix.

Découvrez des activités amusantes pour vous, et rechargez-vous en aliments et en boisson au besoin!

Pour plus d'informations, visitez sucre.ca

Références : Kanter. High-Quality Carbohydrates and Physical Performance: Expert Panel Report. Nutrition Today. 2018; Thomas et al. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: nutrition and athletic performance. J Acad Nutr Diet. 2016; Sawka et al. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. Med Sci Sports Exerc. 2007.

INSTITUT CANADIEN DU SUCRE