

Quiz sur la nutrition sportive : Réponses

1. Les athlètes ont besoin des mêmes aliments que les gens moins actifs mais en quantité supérieure.

Bonne réponse : Vrai.

Selon le Guide alimentaire canadien pour manger sainement, nous devons tous suivre le même régime équilibré. Par contre, les athlètes qui suivent un entraînement intensif doivent consommer plus de portions dans chaque groupe d'aliments.

2. Une diète d'entraînement doit contenir environ 60 % de glucides, 15 à 20 % de protéines et 20 à 30 % de gras.

Bonne réponse : Vrai.

Les glucides sont essentiels pour maintenir l'équilibre énergétique, alimenter les muscles et énergiser le cerveau. Les protéines participent à la croissance normale du corps, au maintien des tissus ainsi qu'au développement et à la réparation des muscles. Le gras porte les vitamines solubles et fournit les acides gras essentiels et l'énergie. Tous sont importants à votre performance chaque jour.

3. Les muscles se nourrissent principalement de protéines.

Bonne réponse : Faux.

Les glucides sont la source principale d'alimentation des muscles. Une carence en glucides entraîne la détérioration des muscles. Les protéines ne sont pas une source principale d'énergie pour le corps. Elles servent à développer et à réparer les muscles (les glucides constituent uniquement un apport énergétique mais ne participent pas à la réparation des muscles).

4. Pour réduire la masse adipeuse en période d'entraînement, il faut une diète faible en gras.

Bonne réponse : Faux.

Un régime équilibré dont l'apport calorique est inférieur au nombre de calories brûlées chaque jour entraînera une perte de poids.

5. Le pain pita de blé entier, les bananes, les céréales enrichies, le riz, le maïs, le lait au chocolat, les pâtes, le jus d'orange et les pommes de terre sont tous des aliments riches en glucides.

Bonne réponse : Vrai.

Les produits de grains (pain, céréales, craquelins, pâtes alimentaires et riz), les fruits et certains légumes et produits laitiers fournissent tous des glucides pour vous approvisionner en énergie.

6. Un apport suffisant de calories et d'énergie alimentaires et combiné à un entraînement sérieux axé sur la force, sous la supervision d'un entraîneur professionnel, permettent de développer les tissus musculaires.

Bonne réponse : Vrai.

Pour développer les muscles, il faut un effort soutenu au gymnase en plus d'un régime équilibré.

Quiz sur la nutrition sportive : Réponses

7. Il est important de consommer des protéines avant une séance d'entraînement.

Bonne réponse : Faux.

Il est important de consommer un repas composé surtout de glucides et d'une quantité modérée de protéines et de gras au moins deux heures avant le match ou l'entraînement. La petite quantité de protéines et de gras aidera à stabiliser l'énergie libérée par les glucides -- c'est pourquoi un repas équilibré est essentiel pour jouir d'une énergie soutenue.

8. Il est important de consommer plus de protéines que de glucides après une séance d'entraînement.

Bonne réponse : Faux.

Immédiatement après l'entraînement, il faut remplacer les réserves de glycogènes par des glucides, préférablement issus de glucides simples comme des jus de fruits, des boissons énergétiques pour sportifs, des biscuits ou des craquelins qui sont des sources d'énergie rapides. Dans les 2 heures qui suivent, prenez un repas équilibré.

9. Pour perdre de la masse adipeuse et gagner de la masse corporelle maigre, vous devez commencer votre entraînement bien avant (2 à 3 mois) la saison des compétitions sportives.

Bonne réponse : Vrai.

Il vaut mieux perdre de la masse grasse avant la saison des compétitions ou d'entraînement intensif que pendant l'entraînement. Pendant la saison des compétitions, il faut surtout maintenir la composition corporelle et l'énergie par un régime équilibré.

10. Couper les calories pour perdre du poids entraîne une carence de l'énergie nécessaire pour supporter un entraînement intense et prolongé.

Bonne réponse : Vrai.

Votre corps a besoin d'une nutrition et de calories suffisantes pour conserver l'énergie et prévenir les blessures pendant les périodes d'entraînement intensif.

11. Encerclez le meilleur repas avant un match sportif (choisir une réponse).

- a. Hot-dog, frites et salade de chou.
- b. Pâtes avec sauce tomate.
- c. Pâtes avec sauce à la viande, petite salade, fruit et liquides.

Bonne réponse : c.

Ce repas est une bonne source de glucides, contient une quantité modérée de protéines et de gras et contient des liquides

12. Les liquides avant un match (encerclez toute bonne réponse).

- a. Vous devez boire au moins deux tasses (500 mL) de liquide deux heures avant le match.
- b. Les boissons à forte teneur en sucre (colas, jus de fruits à 100 %) ne sont pas recommandées avant un match sportif.

Bonne réponse : les deux réponses sont vraies.

Il faut boire des liquides avant, pendant et après le match pour s'hydrater convenablement. Optez pour de l'eau, des boissons pour les sportifs ou des jus de fruits dilués à raison de 1 part de jus et 1 part d'eau. Les boissons riches en sucres ne se digèrent pas facilement; elles provoquent des troubles d'estomac (souvent cause des gargouillements pendant le match) et éliminent l'eau des muscles actifs.



Quiz sur la nutrition sportive : Réponses

13. Vous devez consommer votre repas au moins deux ou trois heures avant le match.

Bonne réponse : Vrai.

Ce délai favorise la digestion et permet aux sources d'énergie d'atteindre les muscles.

14. Une boisson énergétique pour sportifs constitue le meilleur choix durant un match parce que : (encerclez toute réponse pertinente)

- a. Elle contient moitié moins de sucre que les jus de fruits réguliers ou les boissons gazeuses.
- b. Elle prévient les chutes de taux de sucre dans le sang pendant le match.
- c. Elle contient des électrolytes qui stimulent l'envie de boire.

Bonne réponse : Toutes les réponses sont bonnes.

Les boissons pour sportifs sont formulées spécialement pour s'intégrer rapidement à la circulation sanguine et pour alimenter les muscles au travail en eau et en glucides le plus vite possible. Choisissez des boissons pour sportifs contenant de 15 à 16 g de sucre par portion de 250 mL.

15. Récupération (encerclez une réponse).

- a. Les liquides et les aliments contenant des glucides sont importants après un entraînement intense ou un match.
- b. Les protéines sont plus importantes que les glucides pour récupérer.

Bonne réponse : a.

Les glucides rétablissent le glycogène dans les muscles (énergie) après un entraînement. En consommant des glucides dans les 15 à 20 minutes qui suivent l'exercice, vous serez plus en mesure d'alimenter les réserves d'énergie dans les muscles pour le prochain entraînement.

16. Pour bien récupérer ses forces après un entraînement intense ou un match, il est conseillé de refaire le plein dans les 15 à 30 minutes qui suivent.

Bonne réponse : Vrai.

Immédiatement après l'entraînement, prenez une collation contenant des glucides ainsi qu'une petite quantité de protéines. Quelques craquelins avec du fromage, un yogourt ou une poignée de fruits secs et de noix feront l'affaire.

17. Quelle est la principale source d'énergie musculaire après une séance d'entraînement, un match sportif ou pour récupérer après de l'exercice ? (encerclez une seule réponse)

- a. Protéines.
- b. Glucides.
- c. Gras.

Bonne réponse : b.

Les glucides sont la meilleure source d'énergie pour toutes les parties du corps. Les protéines ne fournissent que moins de 5 % de l'énergie utilisée par le corps.

Quiz sur la nutrition sportive : Réponses

18. De bonnes sources d'énergie sont : (encerclez la seule réponse incorrecte)

- a. Lait au chocolat et une banane.
- b. Protéines de lactosérum isolées en poudre.
- c. Boisson énergétique pour sportifs et une barre-collation énergétique.

Bonne réponse : b (qui est en effet le choix incorrect).

Les protéines de lactosérum ne sont pas une bonne source d'alimentation pour la récupération. Le lait et la banane, ainsi que la boisson pour les sportifs et la barre-collation énergétique représentent une bonne source de glucides et aide à réalimenter le corps et à favoriser la récupération de l'énergie musculaire après une session d'entraînement.

19. Matchs consécutifs (encerclez toute bonne réponse).

- a. Après un match en soirée, il est recommandé de prendre un repas riche en glucides mais modéré en protéines et en gras pour se préparer au match du lendemain après-midi.
- b. Une équipe de hockey qui néglige de refaire le plein de glucides après des matchs consécutifs compromet l'énergie nécessaire pour gagner le dernier match.

Bonne réponse : a et b. Les deux sont vraies.

Pour une performance optimale tous les jours, il est important de faire des choix alimentaires équilibrés.

20. Pour compenser chaque livre de sueur perdue, vous devez boire _____ tasses d'eau. Une grosse gorgée = _____ onces.

Il faut boire de 3 tasses de liquide après l'exercice. Pesez-vous avant et après la compétition ou la pratique. Multipliez le nombre de livres perdues par 3 tasses pour obtenir le nombre de tasses de liquide à remplacer. Il s'agit d'une règle générale à suivre pendant le match, pas après.