



# Quiz sur la nutrition sportive

Tous les athlètes savent qu'une bonne nutrition peut avoir un impact positif sur leurs séances d'entraînement et rehausser leur performance. Nous avons créé un petit questionnaire qui vous permettra de mettre à l'épreuve vos connaissances en matière de nutrition sportive. Après avoir terminé, comparez simplement vos réponses à notre fiche de réponses remplie de précieux renseignements. Vous pourrez aussi l'utiliser comme guide d'apprentissage pratique. En en connaissant davantage au sujet de la nutrition sportive, vous profiterez d'un rendement maximale pendant vos activités sportives !

Sylvia Meo  
Diététiste professionnelle



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

Vrai       Faux       Ne sais pas

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

Vrai       Faux       Ne sais pas

**3. Les muscles se nourrissent principalement de protéines.**

Vrai       Faux       Ne sais pas

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

Vrai       Faux       Ne sais pas

**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.**

Vrai       Faux       Ne sais pas

**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.**

Vrai       Faux       Ne sais pas

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

- Vrai       Faux       Ne sais pas

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

- Vrai       Faux       Ne sais pas

**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.**

- Vrai       Faux       Ne sais pas

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

- Vrai       Faux       Ne sais pas

**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.

**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.

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

- Vrai       Faux       Ne sais pas

**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.

**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.



**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.**

Vrai

Faux

Ne sais pas

**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.

**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.

**19. Matches 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.

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

