

Quelle collation avant une séance de sport ?

Publié le 02/09/2019

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Pour aborder sa séance de sport dans les meilleures conditions, il convient parfois de prendre une collation au préalable pour apporter à l'organisme le carburant nécessaire.

La collation est-elle indispensable ?

La pratique d'une activité sportive engendre une dépense énergétique et l'organisme va alors puiser dans un premier temps dans ses réserves en **glucides**, que l'on considère comme le carburant de l'effort, mais également dans les **vitamines et minéraux** qui agissent comme de véritables co-facteurs.

Face à un emploi du temps souvent chargé, la séance de sport peut s'intercaler dans la journée lors de la pause déjeuner ou bien le soir après le travail. **L'idéal est de privilégier un petit déjeuner et un déjeuner équilibré**, à savoir environ 15% de protéines, 55% de glucides et 30% de lipides. Comme **les réserves de notre organisme ne suffisent pas toujours**, une collation adéquate peut s'avérer intéressante pour éviter une baisse d'énergie et des capacités physiques.

Le **type d'effort** va également influencer sur les besoins de votre organisme. La collation sera d'autant plus nécessaire si l'effort à fournir sera intense tel que du fractionné, du tennis, du volley, etc.

Quels aliments privilégier ?

Chaque sportif a des besoins qui lui sont propres et qui dépendent de différents facteurs tels que l'âge, le sexe, le capital génétique, le type d'activité et le niveau d'entraînement. Le choix de la collation va donc être propre à chacun. On peut néanmoins dégager quelques conseils utiles.

Éviter tout d'abord de vous entraîner avec un estomac qui digère encore. Les collations sont conseillées environ 2h avant la séance de sport. Les **aliments très gras** (barres chocolatées, viennoiseries, ...) **sont à écarter**, pauvres en nutriments intéressants, ils mettent également beaucoup de temps à être assimilés par l'organisme.

Préférez des aliments plus digestes et sains comme les **fruits**, véritables concentrés de vitamines. Pensez par exemple à l'orange, la pomme, la poire, la banane ou encore au kiwi et au raisin !

Les **fruits à coque** (amandes, noisettes, pistaches, ...) sont une excellente source de protéines, de minéraux, et de bons acides gras. Pratiques, ils sont faciles à manger au moment de la collation, tout comme les **fruits séchés** (abricots, figes, raisins, dattes, ...) qui ont une forte teneur énergétique de part leur contenu en glucides. Ils apportent également des minéraux intéressants pour les sportifs comme le potassium et le [magnésium](#).

Les **produits céréaliers** de type pain ou céréales complètes sont également source d'énergie. Vous pouvez les envisager pour votre collation avec ou sans un produit sucré (confiture, miel...).

N'oubliez pas l'hydratation !

Avant l'effort, l'intérêt est de maintenir un état d'hydratation optimal dans le but de retarder au maximum la survenue d'une déshydratation. **Pensez à boire à intervalles réguliers, par petites gorgées, durant les 2 heures précédant votre course ou votre entraînement** afin d'éviter l'apparition de troubles gastriques.

On pourra envisager une boisson isotonique dénommée « boisson d'attente » pour anticiper les besoins spécifiques du sportif avant l'effort.

Adaptez la collation lorsqu'il fait froid/chaud

Notre organisme fait appel au principe de thermogénèse **pour lutter contre le froid**, il consomme plus d'énergie pour produire de la chaleur et nécessite de ce fait plus **d'apports glucidiques**.

A l'inverse, **lorsqu'il fait chaud**, l'organisme a besoin de moins de glucides mais plus **d'apports en minéraux**, notamment du sodium, perdus par la transpiration. La quantité de liquide à absorber sera également plus importante.

Optimisez donc vos apports en eau, en énergie et en micronutriments avant l'effort.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Activité physique - Sport ,

Les plantes incontournables pour le sportif

08/05/2018

Que ce soit pour faire le plein d'énergie, préserver les articulations, gérer le stress d'une compétition ou encore drainer l'organisme, les plantes sont de vrais atouts pour le sportif.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Activité physique - Sport ,

La spiruline, alliée du sportif

05/11/2021

2 minutes de lecture

Nommée spiruline en raison de sa forme spiralée, cette algue bleu-vert microscopique est particulièrement intéressante chez le sportif car il s'agit d'une source remarquable de nutriments et micronutriments.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Activité physique - Sport ,

Nutrition sportive : faut-il éliminer les matières grasses ?

14/08/2021

2 minutes de lecture

Les matières grasses ou lipides, sont souvent considérées comme les ennemies de la silhouette et du sportif. Pourtant, tous les lipides ne se valent pas d'un point de vue nutritionnel, certains sont même essentiels pour l'organisme.

[Lire la suite](#)