

Nutrition pour les athlètes en isolement :

Même si les athlètes peuvent se retrouver isolés pendant la pandémie de Covid-19, il est important de penser à la nutrition. Travaillez directement avec le nutritionniste de votre équipe ou de votre institut et suivez ces quelques conseils pour vous assurer que vous adaptez votre alimentation à vos besoins actuels et pour maintenir les gains d'entraînement que vous avez obtenus tout au long de l'année, tout en gardant un état de santé optimal.

- **RESPECTEZ UN HORAIRE DE REPAS RÉGULIER** : Cela permettra d'éviter l'ennui et de manger sans réfléchir, ce qui peut entraîner un excès de calories non désirées (et non nécessaires) ! Demandez-vous d'abord si vous avez faim, si OUI, PLANIFIEZ ce que vous allez prendre, et prêtez attention aux signaux de satiété et arrêtez-vous quand vous êtes rassasié !
- **PORTEZ ATTENTION AUX FIBRES** : Si vous bougez moins en raison de l'espace restreint, assurez-vous de consommer quotidiennement une quantité suffisante de fibres solubles et insolubles afin de maintenir la motilité intestinale tout en vous aidant à vous sentir rassasié plus longtemps, évitant ainsi les fringales devant Netflix en fin de soirée.
- **RESTEZ HYDRATÉ** : La déshydratation peut augmenter les niveaux d'hormones de stress, ce dont nous n'avons pas besoin en ce moment. Buvez de 2 à 4 litres de liquide comme de l'eau, de l'eau gazeuse, du thé, du café, du lait ou de petites quantités de jus de fruits. Si au réveil, votre première urine est de la couleur d'une limonade, c'est que vous voulez. **Limitez votre consommation d'alcool !**
- **RÉDUISEZ L'APPORT ÉNERGÉTIQUE GÉNÉRAL** : Selon le type d'entraînement que vous faites à la maison, il est fort probable que votre volume total et vos intensités soient réduits par rapport aux charges d'entraînement normales. La réduction sera individuelle mais peut atteindre en moyenne 500 à 1000 calories par jour, principalement de la part des féculents, des glucides (céréales et fruits) et des gras. Voir l'exemple ci-dessous. **CONSEIL** : réduisez la taille habituelle de votre assiette/bol pour diminuer les portions globales et limiter le grignotage.
- **GARDEZ UN TAUX DE PROTÉINES ÉLEVÉ** : Il est important de maintenir votre apport régulier en protéines, car cela permettra de minimiser toute perte de masse musculaire maigre en raison de la diminution de l'entraînement en musculation. Concentrez-vous sur les protéines de haute qualité : volaille, viande, poisson (en conserve ou séché), œufs, produits laitiers (et produits sans lactose), soya (edamame), et quinoa (bon substitut quand il n'y a pas de riz!).
- **MAINTENEZ VOTRE PROTOCOLE RÉGULIER DE SUPPLÉMENT NUTRITIONNEL** : Cela signifie que si vous preniez par exemple du fer, de la vitamine D, de la B12, etc. pour des carences cliniques, **N'OUBLIEZ PAS DE CONTINUER À LES PRENDRE !**