

RETOURNEZ AU JEU

#COACHTOOLKIT

Les blessures font partie des « risques du métier » d'athlète.

Après une blessure, l'alimentation joue un rôle important pour le retour au jeu. Voici des conseils de nutrition pour améliorer et accélérer le rétablissement.

LES NUTRIMENTS QUI FAVORISENT LE RÉTABLISSEMENT



GLUCIDES

Les glucides aident le corps à maximiser l'utilisation des protéines. Les sources de glucides sont notamment les grains entiers, les fruits, les légumes et les fibres.



PROTÉINES

Les bonnes protéines sont essentielles pour réparer les lésions aux muscles et prévenir leur dégradation, tout en limitant la perte de force.



ANTIOXYDANTS

L'inflammation est le mécanisme de défense naturel du corps à la suite d'une blessure. Durant le rétablissement, il faut donc tenter de réduire l'inflammation. Voici des antioxydants bien connus qui pourront y contribuer.

VITAMINE A

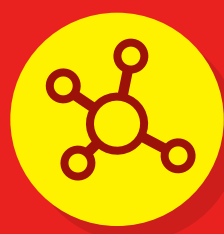
Aliments riches en vitamine A

- Carotte
- Épinards
- Lait
- Patate douce

VITAMINE C

Aliments riches en vitamine C

- Brocoli
- Fraises
- Jus d'orange
- Kiwi
- Pamplemousse
- Poivron rouge



AUTRES NUTRIMENTS QUI FAVORISENT LE RÉTABLISSEMENT

ZINC

Aliments riches en zinc

- Bœuf
- Céréales à déjeuner enrichies
- Graines de citrouille
- Haricots cuits
- Poulet (viande brune)

VITAMINE D

Aliments riches en vitamine D

- Jaune d'œuf
- Saumon
- Thon

ACIDES GRAS OMÉGA-3

Aliments riches en acides gras oméga-3

- Hareng
- Maquereau
- Sardines
- Saumon
- Truite

GÉLATINE/COLLAGÈNE

Aliments riches en collagène

- Bouillon à base d'os
- Poisson
- Viande froide
- Volaille

Après une blessure, vous devez fournir à votre corps les nutriments qui favoriseront la guérison.

APPRENEZ-EN PLUS DANS LE MODULE EN LIGNE NUTRITION SPORTIVE DU PNCE!



Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

RÉFÉRENCES

1. Tipton KD. Nutritional Support for Exercise-Induced Injuries. *Sport Med.* 2015;45(1):93-104. doi:10.1007/s40279-015-0398-4
2. Zinc — Health Professional Fact Sheet. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Zinc-HealthProfessional/>. Accessed February 24, 2020.
3. Vitamin C — Health Professional Fact Sheet. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-HealthProfessional/>. Accessed February 24, 2020.
4. Vitamin A — Health Professional Fact Sheet. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminA-HealthProfessional/>. Accessed February 24, 2020.
5. Heaton LE, Davis JK, Rawson ES, et al. Selected In-Season Nutritional Strategies to Enhance Recovery for Team Sport Athletes: A Practical Overview. *Sport Med.* 2017;47(11):2201-2218. doi:10.1007/s40279-017-0759-2
6. Vitamin D — Health Professional Fact Sheet. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/>. Accessed February 24, 2020.
7. Quintero KJ, De Sá Resende A, Silva G, Leite F, Herbert A, Junior L. An overview of nutritional strategies for recovery process in sports-related muscle injuries. doi:10.1186/s41110-018-0084-z
8. Lewis M, Ghassemi P, Hibbeln J. Therapeutic use of omega-3 fatty acids in severe head trauma. *Am J Emerg Med.* 2013;31(1):273.e5-273.e8. doi:10.1016/j.ajem.2012.05.014
9. Omega-3 Fatty Acids — Health Professional Fact Sheet. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-HealthProfessional/>. Accessed February 16, 2020.
10. Paul C, Leser S, Oesser S. Significant amounts of collagen peptides can be incorporated in the diet while maintaining indispensable amino acid balance. *Nutrients.* 2019;11(5). doi:10.3390/nu11051079