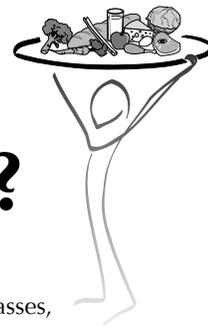


Votre barre pour sportifs et sportives est-elle à la hauteur?



Votre estomac gronde, vous avez besoin d'énergie pour votre prochaine séance d'exercices, mais avant de prendre cette barre-collation bien pratique, songez à ceci : aucune barre n'a été conçue pour tous ou toutes les athlètes dans toutes les situations. Quand vous choisissez une barre, il faut que vous sachiez ce qu'elle peut vous apporter!

Comparez les barres pour sportifs et sportives afin de trouver vos préférées pour chaque situation.

- **Lisez la liste des ingrédients.** Les meilleures barres contiennent des ingrédients sains comme des grains entiers, des flocons d'avoine, du son de blé, des protéines de soja ou de petit-lait, et des fruits ou des noix. Elles peuvent aussi comprendre d'autres ingrédients d'origine végétale, mais en si petite quantité qu'ils n'ont guère d'effets.
- **Examinez le nombre de grammes de sucre, de matières grasses, de protéines et de fibres.** Rappelez-vous que pendant que vous faites de l'exercice, vous avez besoin de glucides, mais de peu de matières grasses, de fibres ou de protéines; toutefois, ces ingrédients vous satisferont plus longtemps si vous prenez une barre en guise de collation au milieu de la journée.
- **Comparez le nombre de calories par portion.** Choisissez des barres de la gamme des 100 à 150 calories si vous êtes en période d'affûtage, si vous êtes un ou une athlète de poids léger ou si vous essayez de réduire votre masse grasse. Les barres de plus de 200 calories conviennent aux athlètes qui sont en période d'entraînement intense, dont le poids corporel est plus lourd ou qui essaient d'augmenter leur masse musculaire.

BARRES POUR L'EXERCICE D'ENDURANCE

Avant, pendant et après un exercice prolongé, vous pouvez choisir une barre de céréales à faible teneur en matières grasses, en fibres et en protéines pour reconstituer vos réserves d'énergie. Optez pour des barres dont la teneur respective en matières grasses, en fibres et en protéines est inférieure à 4 grammes. Consultez la liste ci-dessous pour trouver des barres qui peuvent procurer de l'énergie de façon soutenue **pendant** l'exercice.

Barres de céréales (dans l'ordre alphabétique) :

- Barre de céréales Quaker Chewy
- Barre Kashi
- Barre Kellogg's Raisin Bran
- Barre Nature's Path Crispy Rice
- Barre Nutrigrain
- Barre Oatmeal to Go
- Barre Sun-Rype FruitSource
- Barre tendre Val Nature au yogourt
- Barre Vector
- Barre-collation Special K

BARRES À PRENDRE APRÈS UN EXERCICE D'ENDURANCE

Le fait de manger une barre pour sportifs et sportives quelques minutes après une séance de musculation peut aider à accélérer

la récupération musculaire. Choisissez une barre qui contient moins de 5 grammes de matières grasses, plus de 40 grammes de glucides et de 10 à 30 grammes de protéines pour qu'elle contribue à la réparation de vos muscles et à la reconstitution de vos réserves d'énergie musculaire.

Barres de récupération (dans l'ordre alphabétique) :

- Barre Clif
- Barre Elev8Me!
- Barre Flash5 Classic
- Barre Genisoy Protein
- Barre Luna
- Barre Nature's Path Optimum Energy
- Barre Powerbar
- Barre Powerbar Energize
- Barre Powerbar Harvest

BARRES CONSISTANTES POUR LES COLLATIONS AU MILIEU DE LA JOURNÉE

Pour une collation copieuse, choisissez une barre qui contient au moins 10 grammes de protéines et 4 grammes de fibres afin qu'elle vous donne de l'énergie pendant longtemps et vous satisfasse pendant une période plus longue que d'autres barres. Les barres indiquées ci-dessous qui sont suivies d'un astérisque (*) ont une forte teneur en matières grasses et nécessitent au moins 2 heures de digestion avant votre prochaine séance d'exercice.

Bonnes barres-collations (dans l'ordre alphabétique) :

- BIO Protein*
- Elev8Me!
- Flash5 Energy Bar
- Kellogg's Special K Protein Meal Bar
- Powerbar Triple Threat*
- Vega Meal Replacement Bar*
- Zone Perfect Supplement Bar*

OPTEZ AVANT TOUT POUR DE VRAIS ALIMENTS

Que vous soyez un ou une athlète qui a besoin d'énergie pour sa prochaine séance d'exercices, qui essaie de rester mince ou qui veut augmenter sa masse musculaire, les barres peuvent être un moyen pratique d'obtenir de l'énergie. Toutefois, ne les utilisez pas en guise d'alimentation quotidienne! Ce sont après tout des aliments traités – riches en glucides et généralement pauvres en nutriments. Les collations constituées de vrais aliments comme des fruits, du yogourt, des légumes, du roulé au thon, du fromage, des craquelins et du beurre d'arachide procurent de l'énergie pendant longtemps et des nutriments importants pour votre entraînement et votre bonne santé!

SNAC Sport Nutrition Advisory Committee
Comité consultatif sur la nutrition sportive

