



LE SIROP D'ÉRABLE

**Un choix gagnant
pour les sportifs**

Le sirop d'érable est
une source d'énergie
naturelle privilégiée
par les gens actifs.

- Végétalien
- Sans gluten
- Sans colorant
- Sans saveur artificielle
- Sans agent de conservation

A large, dynamic splash of golden-brown maple syrup is shown on the right side of the image, with a single drop falling from the bottom.

C'est une excellente
source de glucides pour
aider à mieux performer
et soutenir les efforts
à haute intensité.

Consommer 45 à 75 minutes avant l'entraînement

Grâce au sirop d'érable, ces recettes ont l'avantage de fournir une quantité importante de glucides complexes et simples, un peu de protéines ainsi que peu de fibres et de matières grasses.



Consommer pendant l'entraînement

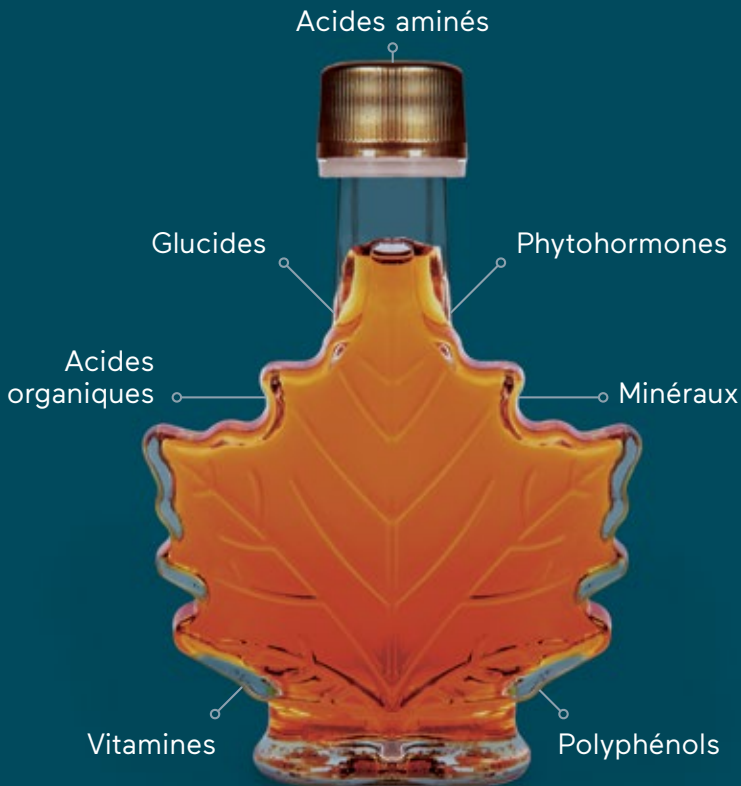
Les boissons et les aliments à base de sirop d'érable fournissent des sucres rapidement assimilés par les muscles et des électrolytes pour remplacer ceux perdus dans la sueur.



Consommer après l'entraînement

Manger un repas ou une collation soutenante 30 minutes à 2 heures suivant l'entraînement favorise la récupération.





**Producteurs
et productrices
acéricoles du Québec**

[erableduquebec.ca/
sport](http://erableduquebec.ca/sport)

Le sirop d'érable fournit des glucides simples qui se transforment facilement en glucose, agissant comme carburant durant l'exercice.

Avant l'entraînement

Ce qui est consommé avant l'entraînement doit se digérer rapidement, fournir de l'énergie sous forme de glucides et satisfaire l'appétit. Le choix du repas ou de la collation dépend du temps dont on dispose avant l'entraînement. La digestion des protéines, des gras et des fibres étant longue, on cherche à en limiter la consommation avant une activité physique.

Pendant l'entraînement

Que ce soit lors d'efforts intermittents à haute intensité (hockey, tennis) ou lors d'un exercice prolongé (vélo, course à pied, ski de fond), les muscles ont besoin de glucides comme carburant pour fonctionner. Consommer du sirop d'érable pendant une séance d'exercice permet de maintenir un bon niveau d'énergie, soutenir l'intensité et limiter la fatigue.

En plus des muscles qui travaillent, le cerveau prend des décisions pendant l'exercice. Le sirop d'érable est un bon coéquipier pour améliorer les capacités de prise de décision lors des activités sportives.

Après l'entraînement

Il est important de manger après l'entraînement pour aider à la récupération musculaire et reconstituer les réserves d'énergie. Une combinaison de sirop d'érable et de protéines est un choix judicieux, surtout lorsque le prochain entraînement est dans moins de 24 heures.



**Producteurs
et productrices
acéricoles du Québec**

