

## Le dossier nutrition - La nutrition dans la performance athlétique\*

...renseignements fiables sur l'alimentation saine transmis par les Diététistes du Canada

Le dicton « dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es » pourrait être adapté pour les athlètes comme suit : « Votre performance est fonction de votre alimentation! ». Les recherches ont montré que ce que mange et boit un athlète a des répercussions sur sa performance. Que vous soyez joueur de soccer amateur ou marathonien, votre performance ne repose pas seulement sur vos méthodes d'entraînement, mais également sur vos habitudes alimentaires.

\*Un exposé de position conjoint, *Nutrition and Athletic Performance (La nutrition dans la performance athlétique)*, a été publié par les Diététistes du Canada, l'American Dietetic Association et l'American College of Sports Medicine et a reçu l'aval de l'Association canadienne des entraîneurs [www.dietitians.ca/news/highlights\\_position\\_athletic.html](http://www.dietitians.ca/news/highlights_position_athletic.html). Cet exposé donne de précieux renseignements sur la façon de bien se nourrir pour atteindre une santé optimale et pour obtenir une performance maximale. Ce feuillet de renseignements analyse les points essentiels de cet exposé de position.

### LES ATHLÈTES ONT BESOIN DE PLUS D'ÉNERGIE!

Répondre à ses besoins énergétiques est une priorité de tous les instants pour un athlète. L'élément principal utilisé par le corps pendant l'exercice, les glucides (provenant des céréales, des fruits, des légumes) s'accumulent dans les muscles comme glycogène – une forme de sucre. Pendant l'exercice, les réserves musculaires de glycogène peuvent s'épuiser, particulièrement lorsque l'exercice dure plus de 90 minutes. Compte tenu qu'il y a une limite à la réserve de glycogène dans le corps humain, il est important pour l'athlète de refaire ses réserves de glycogène entre les séances d'exercice en consommant des aliments riches en glucides. Répondre à ses besoins en énergie peut aider à améliorer sa performance sportive et même améliorer sa vigueur et son endurance générales.

En mangeant des aliments riches en glucides tels les céréales, les fruits et les légumes et en suivant le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/guidalim/index.html>, l'athlète peut répondre à ses exigences énergétiques; trois repas par jour peuvent cependant ne pas être suffisants. Souvent l'athlète doit prendre des collations.

Pendant l'entraînement, l'athlète peut avoir besoin de plus que la gamme supérieure d'aliments qu'apportent les groupes d'aliments des céréales et des fruits et légumes. Ceci est particulièrement vrai pour les athlètes d'endurance ou ceux qui font de nombreuses séances d'entraînement par jour. Si vous suivez déjà à la lettre le guide alimentaire, consultez un diététiste agréé qui a de

l'expérience dans la nutrition sportive pour vous aider à planifier vos repas.

#### Pour répondre aux besoins énergétiques :

- Prenez de fréquentes collations composées d'aliments des quatre groupes pendant la journée
- Mettez l'accent sur les glucides complexes (pâtes, riz, grains entiers) et fruits et légumes

### ATTENTION À L'HYDRATATION!

Transpirer est un moyen efficace de rafraîchir le corps, mais la transpiration peut amener une déshydratation, surtout lorsqu'on fait de l'exercice à la chaleur. Même la plus faible déshydratation peut nuire à la performance. Il est essentiel que l'athlète boive beaucoup de liquide avant, pendant et après l'exercice afin de remplacer le liquide qu'il perd en transpirant.

Lorsqu'il s'agit d'activités de moins d'une heure, l'eau est suffisante. Pour les activités plus longues, choisissez une boisson pour sportif qui contient 4 à 8 % plus de glucides et un peu de sodium.

#### Trucs pour l'hydratation :

- Avant l'exercice (de 2 à 3 heures avant) : buvez de 400 à 600 ml de liquide
- Pendant l'exercice : buvez de 150 à 350 ml toutes les 15 à 20 minutes
- Après l'exercice : remplacez le liquide perdu en buvant de 450 à 675 ml pour chaque 0,5 kg perdu au cours de l'exercice

### PRÉOCCUPÉ PAR VOTRE POIDS?

Atteindre un poids-santé est important pour tous les athlètes. Cela contribue à la capacité athlétique, diminue les risques de blessure ou de maladie et diminue les facteurs de risque de maladie.

Quelques fois les athlètes gagnent ou perdent rapidement du poids pour respecter leur catégorie. Attention! Un gain de poids rapide peut provoquer une augmentation de graisse alors qu'une perte rapide de poids peut amener une perte de masse musculaire, la perte de liquides et réduire la performance. Toute perte de poids devrait être amorcée lentement, avant la saison des compétitions.

Page suivante...

### Trucs de poids :

- ☑ La perte ou le gain de poids peut demander du temps si l'on désire rester en condition optimale
- ☑ Informez-vous auprès d'un professionnel agréé de la nutrition et des sports au sujet de vos objectifs quant à votre poids

## ET LES PROTÉINES ET LE GRAS?

Bon nombre d'athlètes croient qu'avec un régime riche en protéines et faible en gras leur performance sera meilleure. Bien qu'il soit vrai que les protéines réparent le tissu musculaire après l'exercice, les recherches montrent que la plupart des besoins en protéines des athlètes peuvent être respectés grâce à un régime bien équilibré. Les athlètes de force et d'endurance ont des besoins en protéines plus élevés. Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* accorde une large part aux protéines qui répond facilement même à ces besoins supérieurs en protéines, dans la mesure où les besoins énergétiques sont également respectés. Les suppléments de protéines peuvent être dispendieux et ne sont généralement pas nécessaires.

### Bonnes sources de protéines alimentaires :

- ☑ Viande, poisson, volaille, lait, fromage, oeufs
- ☑ Combinaison de légumes et de céréales

Le gras fournit l'énergie tout comme les vitamines liposolubles. Les études indiquent que tant les régimes à haute teneur en gras que les régimes à faible teneur en gras ont des conséquences négatives sur la santé.

### Pour une proportion de gras « sain » :

- ☑ Mangez plus souvent des viandes plus maigres, de la volaille, du poulet, du poisson et des légumes
- ☑ Choisissez plus souvent des produits laitiers à plus faible teneur en gras
- ☑ Favorisez les glucides complexes et les fruits et légumes

## AVEZ-VOUS BESOIN DE SUPPLÉMENTS VITAMINIQUES?

Ces suppléments n'amélioreront pas la performance athlétique de l'athlète qui suit un régime équilibré. Les carences en vitamines et en minéraux sont rares (exception de la carence en fer chez les athlètes féminines). Mais la diminution de portions, la perte

rapide de poids ou la suppression des groupes d'aliments peut vous rendre vulnérable aux carences.

### Maximiser les vitamines et minéraux tirés des aliments :

- ☑ Choisissez une vaste gamme d'aliments dans le Guide alimentaire canadien pour manger sainement

Dans le cas de l'athlète féminine, la carence en fer peut avoir des conséquences sur sa performance. Éviter la viande, le poisson et la volaille ou suivre un régime végétarien mal équilibré peuvent provoquer une carence en fer. Si vous préférez adopter un régime végétarien, consultez un diététiste agréé pour vous aider à éviter les carences. Consultez le site Web des Diététistes du Canada [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca) pour trouver un diététiste agréé de votre région spécialisé dans la nutrition sportive.

### Conseils pour une alimentation « de fer »

- ☑ Choisissez de la viande, des légumes, des fruits et des céréales
- ☑ Si votre source de fer n'est pas la viande (légumes, céréales), mangez également des aliments qui contiennent de la vitamine C (oranges, fraises, tomates) pour faciliter l'absorption
- ☑ Évitez de boire du café ou de thé en mangeant

## LES SUPPLÉMENTS AMÉLIORENT-ILS LA PERFORMANCE?

L'industrie des suppléments alimentaires est une industrie de plusieurs milliards de dollars qui fait la promotion de produits non certifiés auprès d'athlètes vulnérables qui recherchent la performance avant tout. L'efficacité de la majorité de ces suppléments dispendieux n'a jamais été prouvée par des méthodes scientifiques acceptables. En outre, rien ne garantit la pureté des suppléments. Il faut donc faire preuve de prudence dans l'utilisation de ces suppléments.

Consultez un nutritionniste en sports ou tout autre professionnel de la santé pour vous aider à évaluer les suppléments.

*Page suivante...*

## EN CONCLUSION - Le régime pour l'entraînement!

### 1. Avant l'exercice : Prenez le temps de digérer.

- Prenez un repas quatre heures avant l'activité. Attendez 2 heures pour digérer une collation avant l'activité.
- Mangez des aliments riches en glucides, modérés en protéines et faibles en matière grasse. N'oubliez surtout pas de boire!
- Exemples de repas/de collations :
  - A. Céréales, fruits, lait, rôties
  - B. Yogourt, muffin, fruit
  - C. Pâte et sauce tomates
  - D. Soupe, sandwich à la viande maigre, lait

### 2. Pendant l'exercice : Maintenez vos réserves en énergie et en liquides, surtout si l'activité dure plus d'une heure :

- Buvez une boisson pour sportif à toutes les 15 à 20 minutes **ou**
- Mangez des glucides et buvez de l'eau

### 3. Après l'exercice : Remplacez le liquide éliminé et réalimentez les muscles le plus rapidement possible. Buvez des liquides, mangez des collations riches en glucides et / ou un repas avec glucides et protéines.

---

Article rédigé par Elizabeth St. Godard, diététiste. Révisé par Heather Schnurr, RD et Jennifer Buccino, RD

Diététistes du Canada 480, ave University, bureau 604 Toronto (Ontario) Canada M5G 1V2

Tél. : 416 596-0857 Téléc. : 416 596-0603 Courriel [centralinfo@dietitians.ca](mailto:centralinfo@dietitians.ca)

Web [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)