



SantéOptimale  
OptimalHealth

Jeux de l'Acadie  
Jeux de la francophonie  
région Saint-John's, TNL

# La nutrition sportive: comment maximiser entraînement et performance

Natasha McLaughlin, BSc. (Nutr.) Dt. P.

Le 20 janvier 2011



Santé Optimale  
Optimal Health

## ~AU MENU~

- Meilleur combustible pour les muscles
- Avant, pendant et après l'entraînement
- Hydratation et électrolytes
- Tournoi et voyages
- Conseils généraux

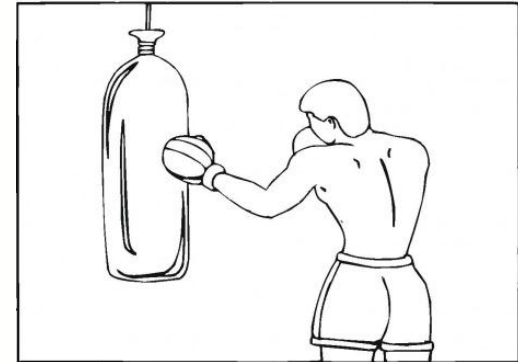




Santé Optimale  
Optimal Health

# Pourquoi la nutrition sportive est-elle importante?

- Performance
- Croissance et récupération des tissus et des os
- Fonction du système immunitaire





Santé Optimale  
Optimal Health

# Causes nutritionnelles de fatigue ou déclin de performance

- Manque de glycogène (sucre) dans les muscles\*
- Douleurs ou inconfort abdominal
- Déshydratation
- Dérèglement d'électrolytes
- Déficiences en vitamines et minéraux





Santé Optimale  
Optimal Health

# QUESTION

Est-ce qu'il faut **TOUJOURS** manger avant une pratique ou une compétition?

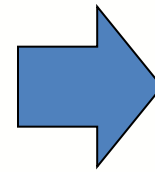
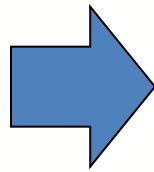
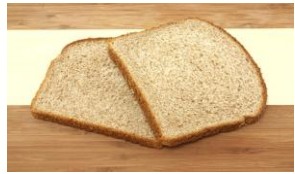






Santé Optimale  
Optimal Health

# Glycogène...



La source de combustible OPTIMALE  
pour le cerveau et les muscles!!



Santé Optimale  
Optimal Health

## En temps régulier...

- Consommez 3 repas (3-4 groupes alimentaires) et 2-3 collations (2 groupes alimentaires) par jour contenant majoritairement des glucides avec une source de protéines, beaucoup de liquides et peu de gras.
- Soyez bien hydratés.
  - Urine jaune pâle en bonne quantité le matin au réveil.





Santé Optimale  
Optimal Health

# Exemples de repas 3-4hrs avant pratique ou partie

Choix 1 -



+



+



+



+



+



Choix 2





Santé Optimale  
Optimal Health

# Exemples de repas 3-4hrs avant pratique ou partie

## Choix 3

1



+



+



+



Attention aux sources élevées de fibres et de gras



Santé Optimale  
Optimal Health

# Exemples de collations 1-2hrs avant pratique ou partie

- Céréale, lait écrémé et petits fruit
- Rôti avec confiture
- Pain aux bananes
- Craquelins + banane
- Salade aux fruits avec yogourt faible en gras
- Muffin et compote de pommes
- Smoothie maison avec yogourt faible en gras
- Barre granola faible en gras

\*Ajoutez eau, lait ou jus à collation

\*\*Attention au gras!





SantéOptimale  
OptimalHealth

## Durant la partie ou la pratique...

- Selon la capacité gastro-intestinale et le niveau de faim, consommez des glucides sous forme liquide, solide ou gel.
- Essayez:
  - Une boisson sportive
  - Lait au chocolat
  - Banane
  - Barre granola
  - Salade de fruit et yogourt





Santé Optimale  
Optimal Health

# Si vous avez de la difficulté à manger...

- Consommez des liquides. Ceux-ci sont plus facile à digérer!
- Exemples:
  - Smoothie maison
  - Lait au chocolat
  - Au besoin: Ensure

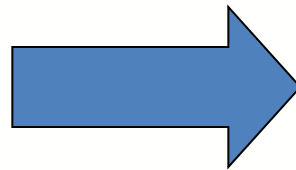




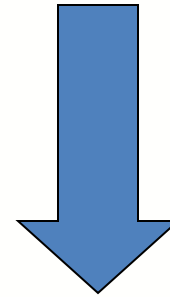
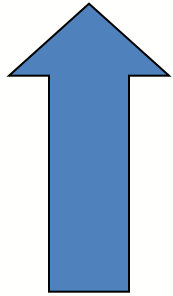
Santé Optimale  
Optimal Health

# Est-ce nécessaire de toujours manger après pratique ou partie?

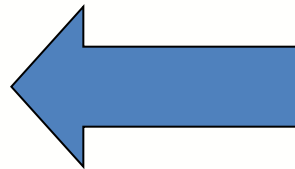
Glucides



1. Réserves de glucides dans les muscles et le foie



Réserves doivent être refaites (nourriture!)



Libération de glycogène durant activité physique





Santé Optimale  
Optimal Health

# Quoi et quand manger après pratique ou partie?

Dans les premières 20 minutes après l'entraînement consommez:

- ++ Glucides – pour refaire les réserves
- Protéines – pour la réparation et reconstruction musculaire
- Liquides – pour remplacer les liquides et électrolytes perdues due à la transpiration.





Santé Optimale  
Optimal Health

# Exemples de collations après pratique ou partie

- Lait au chocolat 1%
- Céréale + lait
- Fromage + craquelins
- Salade aux fruits + yogourt
- Sandwich au beurre d'arachide
- Smoothie maison

+

LIQUIDE

(ex: eau ou boisson  
sportive)





Santé Optimale  
Optimal Health

# Exemples de repas 1-2 hrs après pratique ou partie

Choix 1 -



+



+



+



+



+



Choix 2



Santé Optimale  
Optimal Health

# Hydratation à tous les jours!

- Commencez **chaque** journée avec un grand verre d'eau!
- Buvez une variété de liquides décaféinés à chaque repas (eau, jus ou lait).
- Gardez une bouteille d'eau avec vous à l'école.





Santé Optimale  
Optimal Health

# Durant la partie: la déshydratation

La quantité d'eau perdue due à la transpiration dépend :

- Des vêtements et de l'équipement
- De la température et du niveau d'humidité environnemental
- Du niveau de forme physique







Santé Optimale  
Optimal Health

# Solution: la réhydratation



Avoir soif est un des premiers signes de déshydratation.

- Buvez un peu d'eau 10-15 minutes avant la partie ou la pratique.
- Consommez des boissons pour sportifs entre les parties et quand vous êtes sur le banc.
  - Buvez de façon périodique jusqu'à ce que vous n'avez plus soif et prenez ensuite quelques gorgées de plus.

Attention à la surconsommation...!\*



Santé Optimale  
Optimal Health

# Remplacez les électrolytes!

- Les boissons pour sportifs contiennent: liquides, glucides et électrolytes.
- Ces boissons peuvent être utilisées durant:
  - Un entraînement de plus d'une heure
  - Une période de transpiration excessive





Santé Optimale  
Optimal Health

## Durant un tournoi...

- Attention aux aliments offerts dans les cantines...apportez une boîte à lunch!
- Selon votre niveau de faim, le temps entre le dernier repas et la prochaine partie ainsi que le confort gastrique, consommez des glucides sous forme de liquides ou solides ainsi qu'un peu de protéines. Choisissez des options faibles en gras.
- Exemples :
  - Boisson sportive
  - Lait au chocolat
  - Banane
  - Barre granola
  - Sandwich au poulet
  - Cérééal, lait et fruit
  - Cocktail au fruits et yogourt





Santé Optimale  
Optimal Health

# Collations à emporter...

- Pour les voyages et tournois, emportez:
  - Gel ou serviettes nettoyantes pour les mains
  - Boissons sportives/boîtes de jus/eau
  - Fruits frais ou fruits séchés
  - Barres granola, craquelins ou céréale sec
  - Yogourt et fromage (au froid)





Santé Optimale  
Optimal Health

# Demeurez occupés durant les voyages!

Les athlètes qui trouvent le temps long durant les voyages ont tendance à manger quand ils n'ont pas faim. Donc emportez avec vous des livres, des jeux, des paquets de cartes, de la musique ou des films!



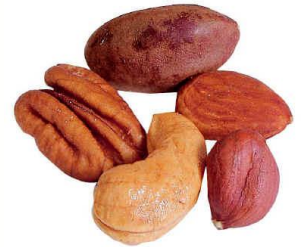




Santé Optimale  
Optimal Health

# Conseils généraux: Les lipides (gras)

- Choisissez plus souvent des sources de bons gras:
  - Noix, graines, poisson, avocat, huile de canola ou d'olive
- Frites, pizza, hamburgers, chocolat et autres aliments gras (Aliments de parfois):
  - Trop de gras ralentit la digestion
  - Risques de crampes abdominales
  - Limitez 6h pré- et post- entraînement





Santé Optimale  
Optimal Health

# Conseils généraux: Les protéines

- PAS une bonne source d'énergie!
- Rôle: réparation et reconstruction des muscles et des tissus
- Si vous ne remplacez pas vos sources de glucides (carbs) pendant l'entraînement, les protéines seront utilisées comme source d'énergie.
- Peut être une source élevée de gras.





Santé Optimale  
Optimal Health

# Conseils généraux: Suppléments de protéines

- Un excès de protéines peut entraîner une diminution de performance, une perte de calcium et un gain de poids.
- Les suppléments de protéines:
  - Peuvent coûter très cher.
  - Ne contiennent pas les vitamines, minéraux et enzymes que vous retrouvez dans les aliments riches en protéines.
  - N'ont pas besoin d'avoir de preuves d'innocuité et d'efficacité ou de démontrer la «vrai» liste d'ingrédients avant d'être vendu.
  - Peuvent facilement entraîner un excès de protéines.



Santé Optimale  
Optimal Health

# Conseils généraux: Boissons énergisantes

- La sécurité des boissons énergisantes est **mise en doute** :
  - Quantité excessive de caféine (guarana)
    - Effets: stress ajouté au cœur, déshydratation, irritabilité...
  - Taurine: effets à long terme inconnus...
    - Pas de preuves scientifiques que ça rend les gens plus alerte
  - Ginseng
    - Pas de preuves scientifiques que ça améliore la performance





Santé Optimale  
Optimal Health

# Le temps des changements!

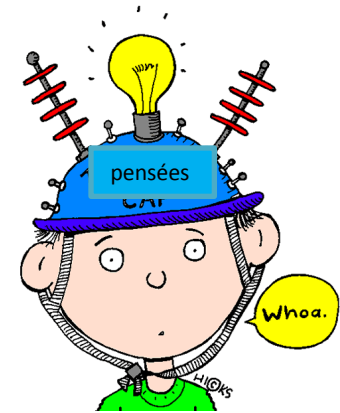
- N'essayez jamais quelque chose de nouveau juste avant une partie importante.
  - Si vous prévoyez faire des changements à votre alimentation et à votre hydratation, faites-le pendant les pratiques!







Santé Optimale  
Optimal Health



Et si vous ne pouviez retenir  
qu'une chose?



Santé Optimale  
Optimal Health

# Information supplémentaire...

- Les recommandations d'aujourd'hui sont très généraux. SVP voir une Diététiste Professionnelle si vous:
  - Avez des questions spécifiques à vous
  - Avez des problèmes de santé
  - Prenez des médicaments



# QUESTIONS?





Santé Optimale  
Optimal Health

# Références

- *Burke, L & Deakin, V (2010) Clinical Sports Nutrition. 4th Edition, Australia.*
- *Clark, N. (2008). Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook. Fourth Edition. USA.*
- *Dunford, M. (2006). Sports Nutrition: A Practice Manual for Professionals. Fourth Edition. American Dietetic Association. USA.*
- *Ledoux, M et al. (2009) Nutrition Sport et Performance. 2<sup>e</sup> Édition, Quebec, Canada.*
- *Les diététistes du Canada. (2009). Bouger et bien manger c'est gagnant.*
- *Mannore, M. M., et al. (2009). Sport Nutrition for Health and Performance. Second Edition. USA.*
- *Naulleau, C. (2009). Sports nutrition presentation.*
- *Whitney, E. & Rolfes, S. R. (2005). Understanding Nutrition. 10th edition. Thompson Learning Inc. USA. pp481-504.*