

ATELIER NUTRITION

LA NUTRITION ET LE SPORT

Masque de Fer de Gatineau



**Parlons
alimentation !**

Glucides

FONCTION

Constituent la principale source d'énergie pour le corps

SOURCE ALIMENTAIRE

bananes	pois chiches	grau
pain banique	maïs	pâtes
fèves	pamplemousse	pommes de terre
pain	lentilles	riz
céréales	bouillie de céréales	courge



**Parlons
alimentation !**

Protéines

FONCTION

Assurent le maintien de la masse musculaire et la réparation des tissus

SOURCE ALIMENTAIRE

fèves	pois chiches	lait
bœuf	œufs	noix
fromage	poisson	porc
poulet	lentilles	tofu

Parlons alimentation !

Lipides

FONCTION

Fournissent de l'énergie, facilitent l'absorption de certaines vitamines, réduisent l'inflammation et améliorent la concentration

SOURCE ALIMENTAIRE

boeuf	poisson	porc
beurre	lait	graines
fromage	noix	huile de sésame
œufs	huile d'olive	

Les athlètes ne devraient jamais trop restreindre l'apport en l'un ou l'autre de ces nutriments, sauf sur indication contraire d'un professionnel de la santé ou pour des raisons d'allergies ou d'intolérances alimentaires.

Une diversification alimentaire réduite diminuera l'apport en d'autres nutriments importants.

Recommandations générales

Groupe alimentaire	Quantité d'activité		
	1 à 2 heures jusqu'à 3 jours/semaine	2 à 3 heures 3 jours/semaine et +	3 heures ou plus 3 jours/semaine et +
Produits céréaliers et féculents	8 à 11	12 à 14	14 à 16
Fruits et légumes	8 à 10	10 à 13	13 à 15
Produits laitiers	2 à 3	3	3 à 4
Viandes et substituts	2 à 3	3	3 à 4
Huiles et autre matières grasses	2 à 3	3	3
Suppléments (sucres simples)	2	3 à 4	4 à 5
Nombre total de calories	1 800 à 2 200	2 300 à 2 800	2 900 à 3 300

Les besoins énergétiques d'un athlète varient en fonction de la quantité et du type d'activité physique. En général, plus la durée est longue et plus le sport est intense, plus l'athlète aura des besoins quotidiens élevés en nutriments.

Le tableau qui ci-dessus donne des recommandations générales pour combler les besoins énergétiques associés à une activité d'intensité moyenne.

Tableaux de la valeur nutritive

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Serving Size: 1 cup (250 mL) portion: 1 tasse (250 mL)	
1 Calories 110	2 % Daily Value* % valeur quotidienne*
4 Fat / Lipides 2 g	3 %
Saturated / saturés .5 g 3 % + Trans / trans 0 g	
5 Sodium 45 mg	3 %
6 Potassium 400 mg	11 %
6 Carbohydrate / Glucides 26 g	0 %
Fibre / Fibres 0 g 0 % Sugars / Sucres 22 g 22 %	
7 Protein 25 g	50 %
8 Vitamin A 2 %	Vitamin C 2 %
8 Calcium 10 %	Iron 10 %

1 - Portion : La quantité de l'aliment utilisée pour calculer la valeur nutritive indiquée dans le tableau. Rappel : La portion n'est pas forcément équivalente à la quantité d'aliments consommés.

2 - % de la valeur quotidienne : Le pourcentage de l'apport quotidien recommandé d'un élément nutritif contenu dans une portion. Cette valeur peut servir à déterminer la quantité de nutriments que contient un aliment. On considère moins de 5 % comme peu. Et plus de 15 % comme beaucoup.

3 - Calories : Le nombre de calories par portion. Certains tableaux indiquent également le nombre de calories provenant des matières grasses.

4 - Lipides : La quantité de lipides, ou matières grasses, par portion. Ils comprennent les « bons » gras (mono-insaturés, polyinsaturés et oméga-3) et ceux dont la consommation devrait être limitée (saturés et trans). La quantité de gras saturés et de gras trans est indiquée séparément.

5 - Sodium : La quantité de sodium par portion. Le sodium est souvent « caché » dans les aliments, notamment les aliments transformés ou en conserve. On recommande en général d'opter pour ceux dont le pourcentage de la valeur quotidienne est compris entre 5 et 15 %.

6 - Glucides : La quantité de glucides par portion. La quantité de fibres et de sucres est indiquée séparément.

7 - Protéines : La quantité de protéines par portion.

8 - Vitamines et minéraux : Le pourcentage de la valeur quotidienne de plusieurs vitamines (p. ex. A, B, C et E) et minéraux (p. ex. fer et calcium) par portion.



MANGER EST UNE NÉCESSITÉ, MAIS MANGER INTELLIGEMMENT EST UN ART.
- LA ROCHEFOUCAULD



Bien s'alimenter avant et pendant une activité

FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE

Avant une activité, prendre des repas ou des collations riches en glucides, faibles en gras et modérément protéinés.

Les aliments contenant des glucides fournissent de l'énergie et sont faciles à digérer.

Ceux riches en gras et en protéines, plus longs à digérer, sont à consommer en petites quantités.

ALIMENTS À ÉVITER

-  Les aliments épicés peuvent être difficiles à digérer.
-  Les aliments riches en fibres peuvent causer des troubles gastriques et trop stimuler le transit intestinal.
-  Les aliments gazogènes peuvent provoquer des ballonnements.
-  Les fruits, boissons et collations à teneur élevée en fructose peuvent entraîner une baisse du taux de sucre dans le sang.



FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE REPAS DU SOIR AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Consommer

Aliments faibles en gras et nutritifs

- Pain banique
- Pain
- Bouillons ou soupes à base d'os
- Fromages (à consommer avec modération)
- Poisson cuit au four, grillé ou poché
- Fruits ou salade de fruits
- Fromage cottage ou yogourt faibles en gras
- Yogourt faible en gras
- Vandées froides maigres
- Vieille (doux, volaille, gibier) cuite au four, grillée ou pochée, peau et gras enlevés
- Substituts de la viande (Viens, pois et lentilles)
- Pâtes nature ou avec sauce tomates
- Pommes de terre au four, bouillies ou en purée (sans beurre ni margarine)
- Riz vapeur
- Salades avec légumineuses, légumes frais pelés et un peu de vinaigrette
- Légumes étuvés, bouillis ou au four

Limiter la consommation

Aliments gras et peu nutritifs

- Sauce au beurre ou à la crème
 - Légumes au beurre, sautés, à la crème ou en sauce
 - Croustilles
 - Biscuits, tartes et pâtisseries
 - Soupes à base de crème
 - Salade de chou crémeuse
 - Salade aux œufs à la mayonnaise
 - Poisson, viande ou poulet frits
 - Pommes de terre frites
 - Barres de céréales (certaines variétés)
 - Crème glacée
 - Pâtés
 - Salade de pommes de terre ou de macaroni du commerce
 - Vandées transformées
 - Vinaigrettes
 - Sauces
- Aliments gazogènes**
- Brocoli
 - Chou
 - Boissons gazeuses
 - Ail
 - Kimchi
 - Oignons



S'ALIMENTER PENDANT L'ACTIVITÉ

Niveau d'activité	Durée	Glucides requis	Recommandation
Activité brève	Moins de 45 minutes	Non requis	S. O.
Activité soutenue d'intensité élevée	45 à 75 minutes	Petite quantité	Boissons contenant des glucides tels que des jus de fruits purs ou des boissons énergétiques
Activité d'endurance, y compris les sports « départ-arrêt »	1 à 2 heures ½	30 à 60 g par heure	Une variété d'aliments de tous les jours et d'aliments spécialisés pour sportifs (gels, boissons, barres, suppléments gélifiés ou fruits secs) peuvent être bénéfiques selon le sport.

Maintenir le niveau d'hydratation

Une bonne hydratation permet aux athlètes de compenser la perte hydrique et électrolytique, de maintenir leur niveau d'énergie et d'optimiser leur performance.



Évaluation du niveau d'hydratation

- Par la soif
- Par l'urine



Hydratation avant et après l'activité

Les boissons énergétiques contiennent des glucides et des électrolytes. L'eau n'en contient pas.

Cela ne signifie pas pour autant que les boissons énergétiques constituent un meilleur choix que l'eau. En effet, les boissons pour sportifs renferment habituellement beaucoup de sucre et de sodium et devraient donc être consommées avec modération,,

Pour une activité de moins d'une heure, l'eau sera suffisante. Dans le cas d'une activité d'une durée de plus d'une heure, une boisson énergétique peut être un bon alier pour la recuperation.

S'alimenter après une activité : Récupération

Comment favoriser la récupération

boire beaucoup de liquide et prendre un repas riche en glucides, relativement faible en gras et suffisamment protéiné.

Pour refaire le plein d'énergie entre des compétitions ayant lieu le même jour, les athlètes devraient prendre des collations riches en glucides et attendre la fin de la journée pour prendre un repas plus substantiel.



principalement des glucides (40 à 60 g) et des protéines (20 à 35 g) dans l'heure suivant l'activité;



quelques portions d'aliments salés (jus de tomates ou de légumes, soupe ou bouillon en conserve, cornichons marinés, ketchup, sauce soya, salsa, fromage ou noix salées);



au moins trois portions d'aliments riches en potassium (légumes, pommes de terre, fruits frais ou séchés).

Aliment pour favoriser la récupération

S'alimenter en voyage



HÉBERGEMENT

Ce renseigner sur l'équipement dans les chambres d'hôtels, les épiceries à proximité



ENTREPOSAGE DES ALIMENTS

Prévoir l'équipement pour garder à température les aliments, favoriser les produits facilement transportable



VOYAGE

Ne pas changer son alimentation, favoriser les aliments familier

Notre nutritionniste -Rana Daoud, Dt.P DRRD Nutrition



- Membre du Collège des diététistes de l'Ontario (CDO)
- Membre de l'ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ)
- Membre des diététistes du Canada

Téléphone: (888) 609-3356
info@drdnutrition.com
www.drrdnutrition.com/



Contactez-là !
