

LA NUTRITION POUR LES SPORTIFS

La nutrition est d'une importance capitale, car elle permet de créer l'énergie nécessaire aux fonctions vitales de l'organisme. Le choix des aliments est alors crucial puisque c'est ce qui permet à l'humain de nourrir le mieux possible son corps, son cœur et sa tête.

Dans un contexte sportif, l'alimentation est un outil qui peut améliorer les performances et la récupération.

Dans cet outil, vous trouverez des idées d'aliments pour chaque nutriment ainsi que ce que vous devriez consommer avant, après et pendant un effort physique. Ce document vous expliquera aussi pourquoi ce sont ces nutriments que vous devez prioriser.



Les nutriments en bref dans le sport...



Glucides

Fournissent de l'énergie par leur dégradation dans les cellules.



Protéines

Permettent de diminuer la dégradation des protéines dans le tissu musculaire et d'augmenter la synthèse protéique. Cela optimise la construction musculaire et les rend essentielles au processus de récupération musculaire.

Quelques exemples



Protéines

Source animale : viande, volaille, poisson et fruits de mer, produits laitiers

Source végétale : produits céréaliers, légumineuses, noix et graines, légumes et fruits

Suppléments de protéines : levure de bière, spiruline, poudre de petit lait (whey), caséine

Suppléments d'acides aminés : glutamine

Glucides

Simple : fruits, lait, friandises

Complexes : pain, pâtes, riz, céréales, pomme de terre

Fibres : produits céréaliers, grains céréaliers, noix, graines, légumes



Quand les consommer?

Moment dans le temps		Nutriment et indications	
		Glucides	Protéines
Avant l'effort physique	La veille	Le souper la veille de compétition doit contenir des aliments riches en glucides complexe et faible en gras.	Prioriser les sources de protéines animales maigres, tel le bœuf maigre, le poulet, le poisson et les produits laitiers allégés. Consommez les protéines végétales très riches en fibres en petites quantités, sauf pour les athlètes habitués.
	3-4h	Repas complet sans friture ou sauce grasse	La consommation de protéines pendant les 4h précédant l'effort procureront un effet de satiété et une entrée graduelle des nutriments, comme les glucides, dans le flux sanguin.
	2-3h	Repas léger, riche en glucides et faible en gras	
	2h	Collation soutenante avec un peu de protéines, mais surtout des glucides	
	1h	Collation composée presque uniquement de glucides	
	30 minutes	Collation légère constitué presque exclusivement de glucides surtout de consistance liquide	N/A
Pendant l'effort	Activité de moins de 60 minutes	N/A	N/A
	Activité de plus de 60 minutes	Intensité minimale = 3 à 5 g/kg/24h Intensité modérée (1h/jour) = 5 à 7 g/kg/24h Intensité élevée (1 à 3h/jour) = 6 à 10 g/kg/24h Intensité très élevée (> 4 à 5h/jour) = 10 à 12 g/kg/24h	N/A
Après l'effort	30 minutes	Collation contenant ratio de 3g de glucides par 1g de protéines.	Collation contenant 10g de protéines
	2-3h	Repas complet contenant glucides complexes et fibres	S'assurer de consommer environ 20g dans le repas

Questions fréquentes

Pourquoi consommez des glucides avant un effort physique ou même pendant un effort physique?

Lors d'un effort physique, le corps utilise les glucides comme source première d'énergie. Lorsque celui-ci se prolonge, les ressources diminuent et le corps ne peut plus performer à son plein potentiel. Pendant un effort intense de plus de 60 minutes, il est recommandé de consommer des glucides pendant l'entraînement afin de ne pas voir son niveau d'énergie et ses performances diminuer.

Pourquoi évitez les aliments gras ou riches en fibres avant un effort physique?

Les aliments gras et riches en fibres sont plus difficiles à digérer et peuvent causer des inconforts. C'est pourquoi les experts recommandent de ne pas en consommer avant un effort physique afin de ne pas nuire aux performances.

Pourquoi consommer des glucides et des protéines après un effort physique?

La consommation de glucides après un effort physique permet de refaire les réserves de glycogènes qui ont été utilisées pendant le dit effort. Les protéines quant à elle sont essentielles au processus de récupération musculaire.

La combinaison de protéines et de glucides produirait des niveaux de circulation d'insuline plus élevés, ce qui en théorie améliorerait l'assimilation des glucides et des protéines dans les cellules et favoriserait la synthèse protéique améliorant ainsi le processus de récupération.

Hydratation dans le sport

Avant l'effort	Pendant l'effort	Après l'effort
<p>Objectif : arriver bien hydraté</p> <ul style="list-style-type: none">- Commencer 24 heures avant de façon à produire 2 mictions jaune très pâle 2 à 3 heures avant le début de la compétition- 400-600 ml au moins 4 heures avant le départ- Continuer avant 200-300 ml dans l'heure précédant le départ <p>Eau, jus, lait, café, thé ou boisson avec électrolytes, selon la tolérance de ces aliments</p>	<p>Objectif : préserver le volume plasmatique et l'équilibre hydrique</p> <ul style="list-style-type: none">- Si effort dure < 1 heure : eau seulement (500-1000 ml/h)- Si effort > 1 heure : eau + sodium + glucides (boisson pour sportifs ou jus de fruits dilué + sel)- Se référer à son estimation <p>Combien boire?*</p> <ul style="list-style-type: none">- Boire à petites gorgées : régulièrement entre 150-350 ml toutes les 15-20 minutes, dès le début de l'activité (évite les inconforts et ballonnements et améliore l'absorption)	<p>Objectif : rétablir la quantité de liquides perdue</p> <ul style="list-style-type: none">- Le plus tôt possible après l'épreuve ≈ 150% du poids perdu- Liquides ou aliments riches en eau- Sodium en salant légèrement ou en consommant des aliments salés tels que le fromage, un bouillon ou des viandes froides- Potassium dans les fruits et légumes frais, produits laitiers, viandes maigres et grains entiers- Magnésium dans les noix, graines, légumineuses et grains entiers

*Combien boire? Poids juste avant et juste après l'effort, sans vêtements et sur la même balance. Chaque kg de poids perdu = 1 à 1,5L d'eau.

Hydratation et conditions climatiques

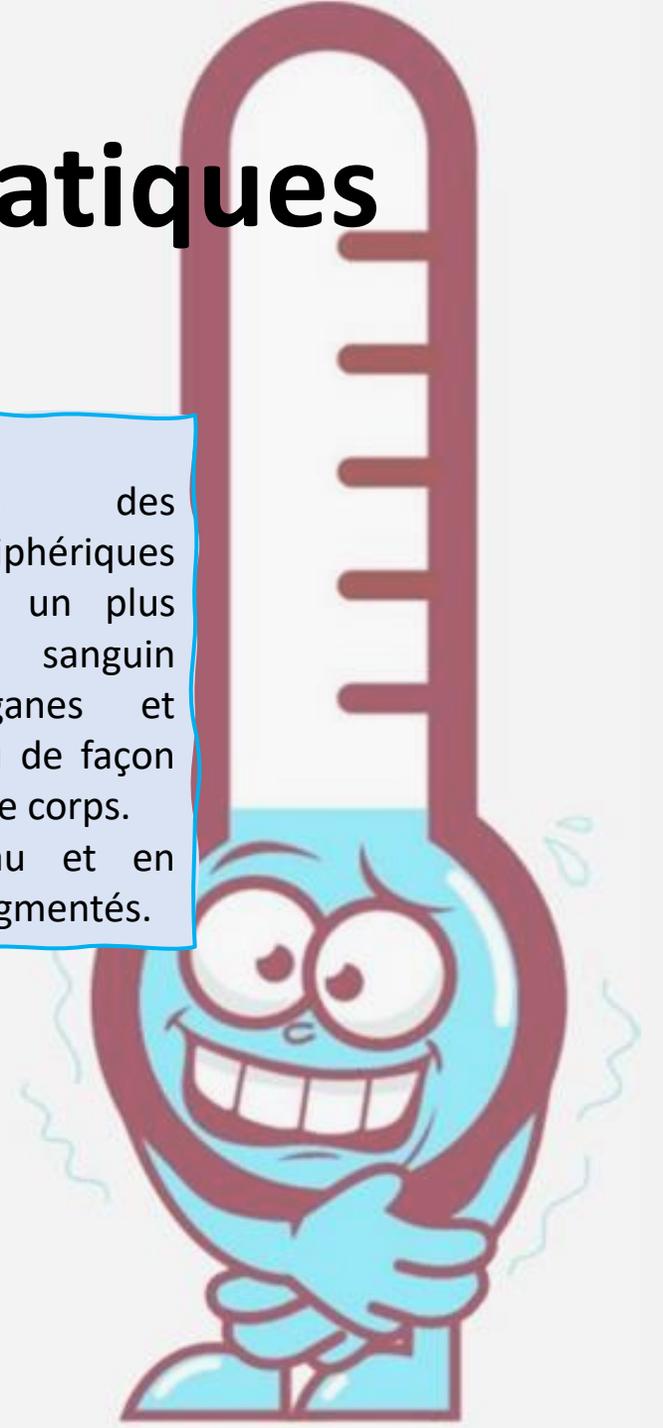
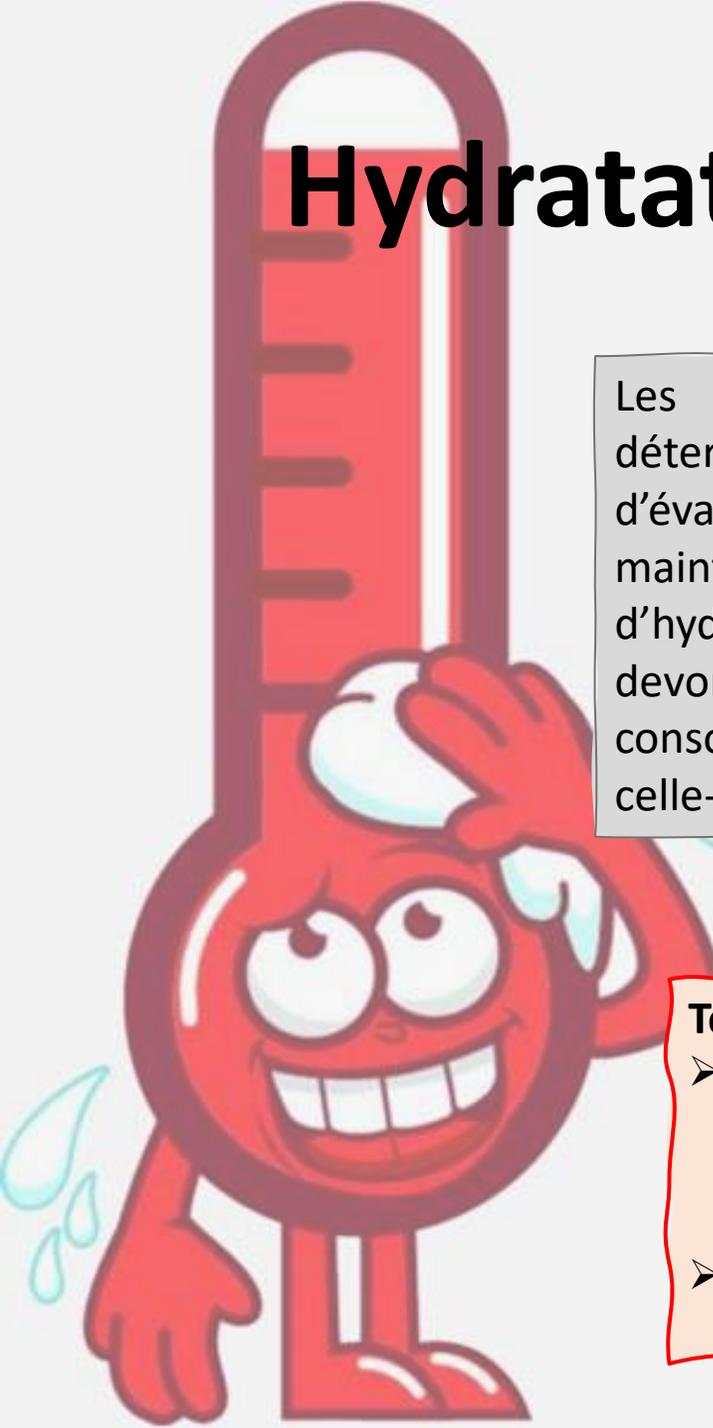
Les conditions climatiques déterminent la capacité d'évacuer la chaleur, ainsi pour maintenir un niveau d'hydratation adéquat, nous devons adapter notre consommation de liquides à celle-ci.

Temps frais

- Vasoconstriction des vaisseaux périphériques ce qui amène un plus grand volume sanguin vers les organes et redistribue l'eau de façon différente dans le corps.
- Besoins en eau et en glucides sont augmentés.

Temps chaud et humide

- Diminution du taux d'évaporation, condition de refroidissement plus difficile et ruissellement de la sueur sur la peau, donc augmentation des besoins en eau (moins besoin de glucides).
- Choisir une boisson concentrée à 4% de glucides (diluer avec de l'eau si concentration 6 à 8%).





- Document élaboré à des fins d'informations par Audrey-Anne Martin, étudiante au baccalauréat en kinésiologie à l'Université de Sherbrooke pour le Club nautique de Sherbrooke.
- Source : Bélanger, M., LeBlanc, M., & Mercille, G. (2021). *La nutrition*.