La nutrition
au cœur de l'action

Laits frappés

Laits frappés : nutritifs pour les actifs !

NUTRITIFS ET VITE PRÉPARÉS, LES LAITS FRAPPÉS ONT PARFAITEMENT LEUR PLACE DANS LE QUOTIDIEN DES GENS ACTIFS. VOILÀ UNE COLLATION IDÉALE, AVANT OU APRÈS UN ENTRAÎNEMENT.

Les laits frappés : des glucides pour s'entraîner et récupérer !

Avant de bouger, il importe de fournir aux muscles l'énergie dont ils ont besoin : un lait frappé riche en glucides est un choix judicieux. Rapide à préparer et facile à digérer, cette délicieuse boisson constitue une solution intéressante pour les personnes pressées qui s'entraînent tôt le matin et qui n'ont pas l'appétit pour déjeuner avant leur séance d'entraînement.

Après un entraînement d'intensité modérée ou élevée, une bonne boisson de récupération doit fournir à la fois des glucides, pour refaire les réserves d'énergie, et des protéines, pour réparer les fibres musculaires endommagées par l'effort. Boire un lait frappé après l'entraînement favorise non seulement la récupération, mais aussi la réhydratation. En effet, le lait se compose d'environ 85 % d'eau, en plus de contenir des minéraux qui permettent de rétablir l'équilibre des électrolytes perdus dans la sueur.

Les laits frappés : bons pour toute la famille !

Vous cherchez des idées de collations nutritives pour vos enfants ? Sachez qu'un lait frappé consommé en collation ou aux repas fournit les éléments nutritifs et l'énergie nécessaires à la croissance de vos enfants. Savoureux, les laits frappés apportent de la variété au menu, sans compter qu'ils représentent un choix intéressant pour les enfants et les adultes qui n'apprécient pas particulièrement le goût du lait nature. Laissez-vous tenter... succès assuré !

Réveil rose et orange

Donne 2 portions

- **250 ml** (1 tasse) de cantaloup ou de mangue en morceaux
- **250 ml** (1 tasse) de lait
- **125 ml** (½ tasse) de fraises
- **125 ml** (½ tasse) de jus d'orange

Mélangez et dégustez.

Équilibre

Bien manger pour bien s'entraîner

QUE CE SOIT POUR GÉRER VOTRE POIDS OU POUR MAINTENIR UNE BONNE SANTÉ, IL EST DE LOIN PRÉFÉRABLE DE COMBINER DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES À LA PRATIQUE RÉGULIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

Guide alimentaire canadien : un gage d'équilibre

Que vous soyez champion olympique ou sportif du dimanche, l'alimentation et l'activité physique sont des éléments essentiels dans le maintien d'une bonne santé. Respecter les recommandations du *Guide alimentaire canadien* est une excellente façon de consommer tous les éléments nutritifs essentiels à la santé, tout en consommant vos aliments favoris.

Trop ou pas assez de quoi ?

Selon les résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (2006)[1], nos portions sont parfois trop généreuses. Les données indiquent également que nous consommons encore trop d'aliments peu nutritifs tels que croustilles, muffins et brioches du commerce, boissons gazeuses et autres boissons sucrées et fritures. En revanche, nous ne consommons pas suffisamment de produits laitiers, de légumes et de fruits, bien que plusieurs études démontrent que ces aliments pourraient aider à atteindre et à maintenir un poids santé.

Les personnes actives succombent, elles aussi, à la tentation. En effet, certaines collations offertes dans les épiceries ou dans les machines distributrices sont peu intéressantes du point de vue nutritionnel; elles renferment souvent beaucoup de sucre et de matières grasses, et peu de vitamines et de minéraux. De plus, ces produits sont souvent vendus en format géant ! À titre d'exemple, au cours des 20 dernières années, les formats de tablettes de chocolat, de sacs de croustilles et de nombreuses boissons gazeuses ont pratiquement doublé ! Par quoi les remplacer ? Voici des options nutritives, tout aussi pratiques et faciles à consommer sur le pouce, qui vous aideront à augmenter votre consommation de produits laitiers, de légumes et de fruits.

Poids santé

Maintenir un poids santé : une question d'équilibre

PEU IMPORTE LE TYPE D'ALIMENTS, CONSOMMER TROP DE CALORIES PAR RAPPORT À CE QUE NOUS DÉPENSONS ENTRAÎNE UN GAIN DE POIDS. INVERSEMENT, BRÛLER PLUS DE CALORIES QUE NOUS EN CONSOMMONS FAVORISE LA PERTE DE POIDS.

Qu'est-ce que l'équilibre énergétique ?

Pour maintenir un poids stable, il faut simplement équilibrer l'énergie consommée et celle dépensée. Lorsque nous mangeons, le corps absorbe des calories provenant des aliments et des boissons, et les transforme en énergie. Cette énergie est ensuite employée pour assurer les fonctions de base du corps humain : respirer, digérer, dormir… De plus, cette même énergie est utilisée pour réaliser nos tâches quotidiennes ou pratiquer une activité physique.

La méthode éprouvée : l'équilibre, aussi simple soit-il !

Voici 5 règles d'or à suivre :

1. Écoutez votre appétit : il suffit souvent de réduire la grosseur de vos portions, de manger plus lentement et d'attendre un peu avant le dessert pour vous apercevoir que vous n'avez plus faim.
2. Consommez suffisamment de légumes, de fruits et de produits laitiers : ces groupes d'aliments sont trop souvent sous-consommés alors qu'ils favorisent l'atteinte et le maintien d'un poids santé.
3. Incluez toujours dans vos repas une source de protéines (viande, volaille, poisson, fromage, œuf, légumineuses, lait, yogourt, noix) et de fibres (produits céréaliers à grains entiers, légumineuses, fruits et légumes, fruits secs, noix ou graines). Ces aliments sont rassasiants et vous soutiendront plus longtemps.
4. Limitez les sources de gras, de sucre et de calories superflues : boissons sucrées, biscuits sucrés, beignes, petits gâteaux du commerce, autres sucreries, croustilles, aliments panés et frits, boissons alcoolisées, etc.
5. Gardez le rythme ! Continuez de pratiquer votre activité physique régulièrement. Vous brûlerez davantage de calories et aiderez votre métabolisme à être encore plus efficace.

Trio santé

Calcium, fer et activité physique : un trio santé

LES GENS ACTIFS ONT BESOIN D'ÉLÉMENTS NUTRITIFS SPÉCIFIQUES. ILS DOIVENT DONC VEILLER À CE QUE LEUR ALIMENTATION LEUR PROCURE LES NUTRIMENTS RÉPONDANT À LEURS EXIGENCES ÉNERGÉTIQUES.

Les besoins nutritifs des personnes actives ne sont pas considérablement supérieurs à ceux des personnes sédentaires. Par contre, se priver de certains aliments ou groupes d'aliments rend plus difficile l'obtention de tous les éléments nutritifs nécessaires en quantités suffisantes. Une alimentation inadéquate peut occasionner des carences, principalement en calcium, en fer et en vitamine B_{12}.

Le calcium et l'activité physique

En plus de contribuer au développement et à l'entretien du squelette, le calcium participe à la contraction et à la relaxation musculaires. Un apport adéquat en calcium est donc essentiel pour assurer le bon fonctionnement des muscles et pour minimiser le risque de crampes musculaires.

Que se passe-t-il lorsque les apports en calcium sont insuffisants? Chez l'homme comme chez la femme, le corps réagit au manque de calcium : il puise dans ses réserves, les os, pour combler ses besoins. Petit à petit, ceux-ci deviennent plus fragiles et cassants, ce qui augmente le risque de fractures. Si vous souhaitez demeurer actif longtemps – et le conseil vaut pour vous aussi, messieurs –, veillez à la santé de vos os !

Bien qu'ils soient indispensables, la majorité des gens ne consomment pas suffisamment de produits laitiers, principale source de calcium, comme l'a confirmé l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (2006)[1] de Statistique Canada.

Santé des os

La santé des os : les bons coéquipiers

UN SQUELETTE SOLIDE NE SE CONSTRUIT PAS UNIQUEMENT AVEC DU CALCIUM. D'AUTRES JOUEURS SONT AUSSI DE LA PARTIE. SUR LA LIGNE OFFENSIVE : LES ÉLÉMENTS NUTRITIFS CLÉS !

D'abord le calcium, maître d'œuvre d'une ossature solide

Une alimentation riche en calcium est particulièrement importante pour les enfants et les adolescents. Le pic de masse osseuse est normalement atteint vers l'âge de 20 ans, après quoi la perte osseuse l'emporte graduellement sur la mise en réserve. Ce qui ne veut pas dire que l'apport alimentaire en calcium n'est plus important, au contraire! À l'âge adulte, un apport adéquat en calcium permet de maintenir les réserves acquises au fil des ans, à ralentir la perte osseuse liée au vieillissement et à minimiser le risque de fractures. Contrairement à ce que plusieurs femmes croient, l'ostéoporose n'affecte pas seulement les femmes ménopausées. Alors, souvenez-vous qu'il n'est jamais trop tard pour veiller à la santé de vos os.

Information

Saviez-vous que :

Au Canada, chez la population des 50 ans ou plus, une femme sur 4 et un homme sur 8 sont atteints d'ostéoporose.

Chez les jeunes femmes très sportives ou celles qui ne mangent pas suffisamment, l'arrêt temporaire des menstruations augmente les risques d'ostéoporose.

QUELS ALIMENTS FOURNISSENT DU CALCIUM ? La plupart des gens savent que **les produits laitiers constituent la source la plus fiable de calcium**. D'autres aliments fournissent aussi du calcium : les sardines et le saumon en conserve avec les arêtes, les amandes, les graines de sésame, certaines légumineuses, quelques légumes verts et certains jus ou boissons végétales enrichis de calcium. Ces aliments peuvent vous aider à compléter votre apport en calcium, mais, comme le calcium qu'ils contiennent est souvent moins abondant ou plus difficile à absorber, ils ne remplacent pas les produits laitiers.

Avant l'entraînement

L'alimentation avant l'entraînement

ALIMENTATION RIME AVEC DIGESTION : TRUCS POUR MIEUX CHOISIR LES ALIMENTS OU BOISSONS CONSOMMÉS AVANT L'ENTRAÎNEMENT.

Pourquoi boire ou manger avant l'entraînement ?

- Pour éviter d'être incommodé par la faim ;
- Pour fournir de l'eau et des glucides à vos muscles ;
- Pour profiter au maximum de votre activité en ayant l'énergie nécessaire ;
- Pour vous sentir bien ;
- Pour récupérer plus facilement après l'effort.

Quels sont les bons carburants ?

- Les aliments et les boissons bien tolérés et facilement digérés ;
- Les aliments qui contiennent beaucoup de glucides (ex. : riz, orge, pâtes, bagels et pains, pommes de terre, etc.).

Moins de 2 heures avant un effort physique, il vaut mieux surveiller :

- les aliments riches en gras, car ils sont plus longs à digérer (ex. : croustilles, brioches et muffins du commerce, friture, etc.);
- les aliments riches en protéines, car ils se digèrent lentement (ex. : viande, volaille, poisson, etc.).

Moins de 1 heure avant l'effort, il vaut mieux limiter :

- les aliments qui peuvent occasionner des inconforts digestifs ou des reflux gastriques s'ils sont consommés juste avant l'entraînement (ex. : concombres, oignons, échalotes, ail, tomates, brocoli, chou-fleur, salade de chou, etc.).

conseils

Alimentation recommandée

DÉLAI ENTRE LE DERNIER REPAS ET L'EFFORT	
3 heures	Repas normal fournissant des glucides et une quantité modérée de protéines et de matières grasses provenant d'aliments nutritifs
2 heures	Repas fournissant essentiellement des glucides, un peu de protéines et de matières grasses
1 heure	Repas léger fournissant principalement des glucides, un peu de protéines et très peu de matières grasses et de fibres
Moins de 1 heure	Collation légère fournissant des glucides et un peu de protéines, au besoin

Après l'entraînement

L'alimentation après l'entraînement

AVIS AUX SPORTIFS : VOUS DÉSIREZ RÉCUPÉRER RAPIDEMENT APRÈS UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT ? VOICI DES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES EFFICACES POUR VOUS REMETTRE SUR PIED APRÈS L'EFFORT.

À boire !

Après un entraînement, il est essentiel de boire pour remplacer une partie des liquides perdus et favoriser la récupération. Tous les liquides comptent : eau, lait, jus ou jus dilué, yogourt à boire, boisson de récupération pour sportifs, etc. Vous êtes libre d'opter pour la boisson de votre choix. Mais avez-vous déjà pensé à boire un bon lait au chocolat ?

Le lait au chocolat est une boisson de choix pour récupérer à la suite d'une activité physique de plus d'une heure à intensité modérée ou élevée. Il contient suffisamment d'eau (environ 85 %) pour bien réhydrater l'organisme. De plus, sa teneur en protéines, en glucides et en éléments nutritifs est idéale pour remplacer les minéraux perdus à cause de la transpiration, refaire les réserves d'énergie et réparer les fibres musculaires utilisées durant l'activité.

Délice sportif !

Par bonne portion

- **1** banane
- **250 ml** (1 tasse) de lait au chocolat
- **15 ml** (1 c. à soupe) de miel, *si vous choisissez le lait nature*
- Quelques glaçons

Mettez tous ces ingrédients au mélangeur et savourez une pause bien méritée !

astuce

Les **laits aromatisés** (chocolat, fraise, vanille, etc.) qui se conservent à la température ambiante (LAIT) sont aussi des collations de choix sportif et entraînement. Avec-en toujours un à portée de la main dans votre sac de sport. Il s'agit aussi d'une solution facile pour calmer votre appétit et éviter de trop manger entre les repas.

Matières grasses

Matières grasses : matière à réflexion

LES GENS ACTIFS ET SOUCIEUX DE LEUR SANTÉ SONT SOUVENT PRÉOCCUPÉS PAR LES MATIÈRES GRASSES.

Le bon côté des matières grasses

Il est vrai que les matières grasses constituent une source concentrée d'énergie dont il ne faut pas abuser. Néanmoins, elles demeurent essentielles au bon fonctionnement de l'organisme. Il est donc inutile de les éliminer complètement de notre alimentation. Tout est une question d'équilibre! Contrairement à la croyance populaire, consommer le moins possible de gras n'est pas mieux pour le corps. Pourquoi? Tout simplement parce que les matières grasses assurent le transport de plusieurs vitamines essentielles, en plus de constituer une source d'énergie pour les cellules au repos. Les matières grasses apportent également des acides gras essentiels que notre corps ne peut produire seul; il doit donc obligatoirement les puiser dans les aliments. D'ailleurs, le *Guide alimentaire canadien* recommande de consommer une petite quantité (30 à 45 ml) de lipides insaturés par jour. Cela comprend les huiles pour la cuisson et les vinaigrettes.

Selon les recommandations nutritionnelles, les matières grasses devraient fournir entre le quart et le tiers des calories consommées dans une journée. Un apport insuffisant affecte les performances physiques et intellectuelles d'une personne active. De plus, un manque de matières grasses peut augmenter le risque de carences en vitamines et l'apparition de divers problèmes de santé. Les personnes actives n'ont donc aucun intérêt à éliminer les matières grasses au profit des glucides ou des protéines. Tous doivent figurer au menu quotidien.

Des gras bien cachés

Les **lipides** sont présents naturellement dans plusieurs aliments : les viandes, le poisson, le fromage, les noix, les produits laitiers, les avocats et les olives. En revanche, plusieurs aliments transformés contiennent des gras cachés : beignes, brioches, muffins et petits gâteaux du commerce, mets préparés, fritures, sauces, croustilles, pâtisseries, grignotines, etc. Ces aliments sont les plus à blâmer, car ils contribuent de manière importante à notre consommation de matières grasses sans par ailleurs fournir leur lot d'éléments nutritifs essentiels. Certains accusent les produits laitiers de contribuer largement à notre consommation de gras. Rien n'est plus faux. Les produits laitiers ne comptent en moyenne que pour 16% du gras total dans l'alimentation des Canadiens.

Hydratation

L'hydratation sans complication

SI VOUS PRATIQUEZ DES ACTIVITÉS PHYSIQUES RÉGULIÈREMENT, S'HYDRATER CONVENABLEMENT EST D'AUTANT PLUS IMPORTANT.

Une bonne hydratation avant, pendant et après l'entraînement permet de :

- remplacer une partie des liquides perdus dans la sueur et **prévenir la déshydratation** ;
- faciliter la circulation sanguine, l'apport en oxygène et en énergie aux muscles ;
- dissiper la chaleur produite à l'effort et maintenir ainsi la température corporelle en évitant la surchauffe ;
- fournir des glucides aux muscles à l'effort (lorsque la boisson consommée contient des glucides).

Saviez-vous que la déshydratation peut grandement affecter votre performance?

Il est donc important de boire suffisamment chaque jour. Voici deux indicateurs pour vérifier si vous buvez assez :

- votre perte de poids à l'entraînement ne dépasse pas 2 % de votre poids corporel ;
- votre urine devrait être abondante et jaune pâle.

Information

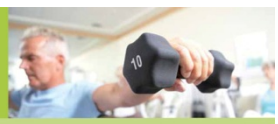
Mais que faut-il boire?

TEMPÉRATURE LORS DE L'EFFORT	DURÉE DE L'EXERCICE	TYPE DE BOISSON À CONSOMMER	
Fraîche ou froide	< 1 heure	Eau	Glucides
	> 1 heure	Eau	
Chaude et humide	< 1 heure	Eau*	Glucides — une pincée de sel
	> 1 heure	Eau	

* Sauf si vous êtes à jeun depuis plus de 4 heures – dans ce cas : **eau + glucides + pincée de sel**.

La terme « glucides » fait référence non seulement au sucre naturellement présent dans les fruits ou les jus de fruits 100% purs, mais aussi au sucre ajouté aux boissons pour sportifs et aux fruits.

Suppléments



Lumière sur les suppléments alimentaires

MÊME EN BONNE SANTÉ, PLUSIEURS PERSONNES – ATHLÈTES OU NON – ONT RECOURS AUX SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR DES RAISONS SOUVENT INJUSTIFIÉES.

Suppléments de vitamines et minéraux

Les adeptes prennent ce type de suppléments en pensant avoir plus d'énergie, corriger des carences souvent non diagnostiquées ou prévenir diverses maladies. Or les vitamines et minéraux facilitent effectivement certaines réactions chimiques dans le corps, mais *ne fournissent pas d'énergie*.

Pour la majorité des gens actifs, les suppléments ne sont pas nécessaires lorsque l'alimentation est variée et équilibrée. De plus, les risques associés à la prise de suppléments sont trop souvent négligés. En effet, des mégadoses peuvent nuire à la santé, car, bien que certaines vitamines soient éliminées dans l'urine, d'autres sont emmagasinées dans les graisses et le foie.

Suppléments de protéines

Dans le domaine sportif, la prise de suppléments pour gagner de la masse musculaire ou pour perdre du poids est extrêmement répandue. En tête de liste : les poudres de protéines. Pourtant, les besoins en protéines des individus actifs ne sont pas beaucoup plus élevés (1,2 à 1,7 g par kg par jour, selon le type de sport) que ceux de la population en général (minimum de 0,8 g par kg) et une alimentation équilibrée couvre facilement les besoins.

Vous n'êtes pas convaincu ? Prenons l'exemple d'un homme de 80 kg (176 lb) qui pratique une heure d'activités physiques variées (vélo, course à pied, natation) trois à quatre fois par semaine. Ses besoins quotidiens seraient d'environ 1,2 à 1,4 g/kg de poids corporel, donc 96 à 112 g de protéines par jour.

Voyez dans le tableau qui suit comment une alimentation normale suffit amplement pour combler les besoins, même ceux d'une personne active.