

ALIMENTATION DES ATHLÈTES QUI S'ENTRAÎNENT

Plans d'action



Question : (Réponse au bas de la page 2)

Une gymnaste de 50 kg et un joueur de football de 100 kg qui s'entraînent devraient manger un nombre égal de portions alimentaires de grosseur identique.

- VRAI FAUX

Plans d'action pour les athlètes qui s'entraînent

Le tableau suivant présente trois plans d'action différents basés sur le Guide alimentaire canadien. Le plan d'action approprié en matière d'alimentation devrait vous fournir suffisamment d'énergie pour obtenir les meilleurs résultats des exigences actuelles de votre entraînement. Les sports dont les épreuves sont jugées, comme la gymnastique, le plongeon, le patinage et les disciplines équestres, requièrent moins d'énergie que les sports d'endurance tels que le triathlon, la course de fond, le ski de fond et la course sur route. De plus, la croissance, le sexe et la taille du corps influent sur les besoins en énergie.

Le Guide alimentaire canadien est fondé sur les besoins en énergie et en nutriments de personnes inactives physiquement. Les athlètes peuvent donc avoir besoin de consommer plus que les portions suggérées. Avant de modifier leur alimentation ou leurs habitudes alimentaires, les athlètes devraient obtenir l'aide d'un ou d'une diététiste-nutritionniste professionnel ou professionnelle qui a des connaissances spécialisées dans le sport. Vous pouvez communiquer avec le ou la nutritionniste de votre [Centre canadien multisport](#) ou avec une personne dont le nom figure sur le [Registre des nutritionnistes de sport](#) dans le site Web de l'ACE. Si ce registre ne mentionne dans votre région aucun ou aucune nutritionniste possédant des connaissances spécialisée dans le sport, [Les diététistes du Canada](#) pourraient vous indiquer le nom d'un ou d'une nutritionniste qui se trouve à proximité de votre domicile.

Plans d'action pour les athlètes qui s'entraînent			
CHOISISSEZ VOTRE PLAN D'ACTION			
GROUPE D'ALIMENTS	PLAN D'ACTION 1	PLAN D'ACTION 2	PLAN D'ACTION 3
	Pour les athlètes comme les gymnastes, les plongeurs ou les plongeurs et les patineurs ou les patineuses.	Pour la majorité des athlètes.	Pour les athlètes de sports d'endurance, comme un ou une cycliste participant à une compétition sur route, un coureur ou une coureuse de fond et un ou une triathlète.
	AUCUN OU AUCUNE ATHLÈTE NE DEVRAIT MANGER MOINS QUE CELA POUR MAINTENIR UN BON ÉTAT NUTRITIONNEL. Toutes les calories supplémentaires doivent provenir d'aliments contenant de nombreux nutriments.	Permettez-vous des écarts avec modération, après avoir mangé des portions suffisantes des quatre groupes alimentaires.	Si vous avez de la difficulté à manger des portions alimentaires assez grosses pour répondre à vos besoins en énergie, vous pouvez ajouter des suceries et des matières grasses.
LÉGUMES ET FRUITS	Au moins de 5 à 7 portions	De 8 à 14 portions ou plus	15 portions ou plus
PRODUITS CÉRÉALIERS	Au moins de 5 à 7 portions	De 8 à 14 portions ou plus	15 portions ou plus
LAIT ET SUBSTITUTS	Adultes : 3 portions Adolescents ou adolescentes : 3 ou 4 portions	3 ou 4 portions	De 4 à 6 portions
VIANDE ET SUBSTITUTS	Au moins de 2 portions	2 ou 3 portions	3 ou 4 portions
AUTRES CATÉGORIES D'ALIMENTS	Prenez chaque jour une petite quantité – de 30 à 45 ml (2 ou 3 cuillerées à table) – de matières grasses insaturées. Cela inclut l'huile pour la cuisson, les sauces à salade, la margarine et la mayonnaise.	Prenez chaque jour une petite quantité – de 30 à 45 ml (2 ou 3 cuillerées à table) – de matières grasses insaturées. Cela inclut l'huile pour la cuisson, les sauces à salade, la margarine et la mayonnaise.	Prenez chaque jour une petite quantité – de 30 à 45 ml (2 ou 3 cuillerées à table) – de matières grasses insaturées. Cela inclut l'huile pour la cuisson, les sauces à salade, la margarine et la mayonnaise.

Utilisez en votre faveur chaque portion du Guide alimentaire... que vous mangiez chez vous, à l'école, au travail, au restaurant ou en vous entraînant!

Légumes et fruits :

- Mangez chaque jour au moins un légume vert foncé et un légume orangé.
- Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu de matières grasses, de sucre ou de sel ou sans ces ajouts.
- Consommez des légumes et des fruits plus souvent que des jus.

Produits céréaliers :

- Mangez chaque jour au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.
- Choisissez des produits céréaliers à plus faible teneur en matières grasses, en sucre ou en sel.

Lait et substituts :

- Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait à 1 % ou à 2 % de M.G.
- Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.

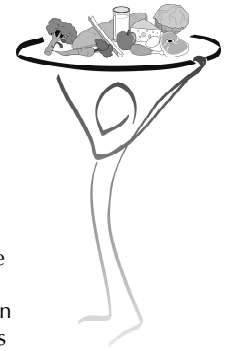
Viande et substituts :

- Consommez souvent des substituts de la viande, comme des fèves, des lentilles et du tofu.
- Mangez au moins deux portions de poisson par semaine, selon la portion définie par le Guide alimentaire canadien.
- Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu de matières grasses ou de sel ou sans ces ajouts.



ALIMENTATION DES ATHLÈTES QUI S'ENTRAÎNENT

Plans d'action, page 2



Tailles courantes des portions : une portion est

Légumes et fruits – 250 ml de légumes à feuilles alimentaires en salade, 125 ml de légumes, de fruits ou de jus frais, congelés ou en conserve, un légume ou un fruit de grosseur moyenne (de la grosseur d'une balle de tennis) ou 60 ml de fruits secs;

Produits céréaliers – 30 g de céréales froides (vérifiez sur l'étiquette le volume correspondant à 30 g), 1 tranche de pain, 175 ml de céréales chaudes ou de gruau, une crêpe ou une gaufre, 10 craquelins (30 g), ½ baguette (de la grosseur d'une rondelle de hockey), ½ petit pain, ½ pain pita de 10 cm, ½ rôti, chapatti ou tortilla, 125 ml de grains, de pâtes alimentaires ou de riz cuits, 800 ml de maïs soufflé ou une barre de céréales de 30 g;

Lait et substituts – 250 ml de lait ou de boisson de soja enrichie, 175 g de yogourt, 50 g de fromage (3 cubes d'un pouce ou 2 tranches de fromage fondu);

Viande et substituts – 75 g de viande, de poisson ou de volaille (correspondant à la grosseur d'un jeu de cartes), 175 ml de haricots secs, de lentilles ou de pois cuits, 2 œufs, 150 g de tofu (175 ml), 30 ml de beurre de noix, 60 ml de graines ou de noix ou une saucisse fumée;

Autres catégories d'aliments – Limitez la consommation d'aliments et de boissons à forte teneur en calories, en matières grasses, en sucre ou en sel (sodium), comme les gâteaux et les pâtisseries, le chocolat et les bonbons, les biscuits et les barres de céréales, les beignes et les muffins, la crème glacée et les desserts congelés, les frites, les croustilles, les nachos et les autres collations salées, l'alcool, les boissons aromatisées aux fruits, gazeuses, alcoolisées, pour sportifs et sportives ou énergisantes et les boissons chaudes ou froides sucrées. Vous pouvez consommer certains de ces aliments avec modération après avoir mangé des portions suffisantes des quatre groupes alimentaires.

La variété, la modération et la qualité des aliments sont des concepts importants lors de la planification des repas et du choix des aliments.

La nutrition sportive nécessite du travail d'équipe!

Le corps a besoin de plus de 50 nutriments différents chaque jour. Aucun aliment ou groupe d'aliments ne contient tous ces nutriments; vous les obtenez tous en savourant des aliments variés. Les quatre groupes alimentaires travaillent en équipe – les aliments sont divisés en groupes selon les nutriments clés qu'ils fournissent.

Il n'est pas nécessaire que vous vous limitiez à une portion (comme la définit le Guide alimentaire canadien) pendant un repas. Il n'est pas non plus nécessaire que vous mangiez une portion au complet en une seule fois. Par exemple, au petit déjeuner, une gymnaste de 50 kg peut manger 1 ou 2 portions de fruits, 1 ou 2 portions de produits céréaliers (30 g de céréales accompagnées de 1 rôti ou non), ½ portion de lait (125 ml) et ½ portion de viande ou d'un substitut (15 ml de noix ou de beurre de noix), tandis qu'un joueur de football de 100 kg peut choisir 4 portions de fruits (250 ml de jus et une grosse banane), 4 portions de produits céréaliers (60 g de céréales et 2 rôties), 1 portion et demie de lait (375 ml) et 1 portion de viande ou d'un substitut (2 œufs). À la fin de la journée, c'est la consommation totale d'aliments de chaque groupe qui est importante.

Si vous choisissez suffisamment de portions de chacun des groupes d'aliments quotidiennement, vous pourriez ne pas avoir besoin de compléments ou de comprimés de vitamines ou de minéraux.

Si vous choisissez de manger seulement le nombre minimal de portions de chaque groupe d'aliments quotidiennement, il est important que vous fassiez un choix judicieux pour vous assurer que ces aliments répondent à vos besoins en nutriments. Le fer et le calcium sont deux nutriments importants pour la performance et la croissance. De bonnes sources alimentaires de fer et de calcium devraient être incluses dans la majorité des repas.

Pour obtenir des informations sur les sources d'apport en fer, consultez la fiche de renseignements nutritionnels «**Indicateur de fer**».

Pour obtenir des informations sur les sources d'apport en calcium, consultez la fiche de renseignements nutritionnels «**Comptage de l'apport en calcium**».

Comment utiliser le Guide alimentaire contient des trucs et des suggestions sur la façon d'utiliser le Guide alimentaire canadien pour planifier les repas, faire l'épicerie, manger à l'extérieur du foyer, préparer des collations bien pensées, et bien d'autres.

Question : (Réponse au bas de la page)

Qu'est-ce qu'une portion?

Aliment	Nombre de portions
(a) 1 boîte de jus (250 ml)	<input type="checkbox"/>
(b) 1 carton de lait (250 ml)	<input type="checkbox"/>
(c) 1 grand muffin	<input type="checkbox"/>
(d) 1 pain de hamburger	<input type="checkbox"/>
(e) 1 pain pita	<input type="checkbox"/>
(f) 25 g de fromage	<input type="checkbox"/>
(g) 2 œufs	<input type="checkbox"/>
(h) 250 ml de pâtes alimentaires ou de riz cuits	<input type="checkbox"/>
(i) 150 g de viande, de volaille ou de poisson cuits	<input type="checkbox"/>
(j) 250 ml de salade verte	<input type="checkbox"/>
(k) 175 ml de fèves au lard	<input type="checkbox"/>
(l) 1 petite pomme de terre au four	<input type="checkbox"/>

SNAC Sport Nutrition Advisory Committee
Comité consultatif sur la nutrition sportive

- RÉPONSES :
- Faux – La quantité d'aliments nécessaire à un ou à une athlète dépend de son âge, de sa taille et de la quantité d'énergie utilisée pendant l'entraînement ou une compétition.
 - Qu'est-ce qu'une portion? (a) 2; (b) 1; (c) 3; (d) 2; (e) 2; (f) ½; (g) 1; (h) 2; (i) 2; (j) 1; (k) 1; (l) 1.

