

ALIMENTATION DES ATHLÈTES QUI S'ENTRAÎNENT

Les glucides – de bons aliments

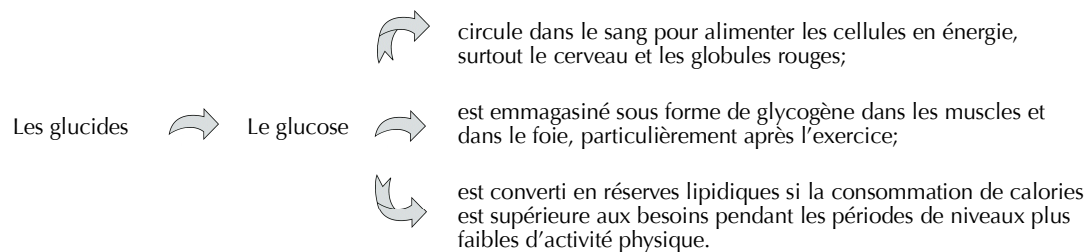


QUESTION : (Réponse au bas de la page 2)

Les glucides sont une source d'énergie importante pour le corps.

VRAI FAUX

Les glucides sont la source la plus importante d'énergie alimentaire pour l'exercice. Les glucides se transforment en glucose dans le corps. Le glucose circule dans le sang et peut former une réserve de glycogène dans les muscles et le foie. Les muscles utilisent le glycogène en tant que source d'énergie et le foie s'en sert pour maintenir le niveau de glucose (sucre) stable dans le sang. Chez une personne physiquement active, les glucides consommés sont utilisés par le corps ou emmagasinés sous forme de glycogène. Si un trop grand nombre de calories proviennent pendant un certain temps de la consommation de glucides, elles peuvent être converties en réserves lipidiques, particulièrement pendant la période hors saison, une diminution progressive de l'entraînement ou une période d'entraînement léger.



Les glucides (sous forme de glucose, de glycogène dans le foie ou de glycogène dans les muscles) est la principale source d'énergie pour les activités sportives exigeant des efforts intenses. Ce sont également une source d'énergie importante pour les activités d'endurance de longue durée mais, pour ces dernières, l'organisme utilise aussi ses réserves lipidiques. La raison majeure pour laquelle on attache une si grande importance aux glucides, c'est parce que le corps a la capacité de les emmagasiner en quantité limitée.

Une performance optimale requiert une grande consommation de glucides. La plupart des athlètes ont besoin d'au moins 6 grammes de glucides par jour par kilogramme (kg) de poids corporel. Les athlètes dont l'entraînement est de forte intensité pendant plus de 3 heures par jour ont besoin de consommer chaque jour de 7 à 10 grammes ou plus de glucides par jour par kilogramme de poids corporel pour répondre à la demande en énergie de leurs corps. Les athlètes minces, comme les gymnastes, les plongeurs ou plongeuses et les patineurs ou patineuses, peuvent n'avoir besoin de pas plus que 4 ou 5 grammes de glucides par jour par kg de poids corporel. Ces athlètes prenant de plus petites quantités de nourriture, ils ou elles doivent choisir des aliments glucidiques riches en nutriments.

Comment pouvez-vous augmenter les glucides dans votre alimentation?

QUESTION : (Réponse au bas de la page 2)

Les produits céréaliers sont la seule bonne source de glucides.

VRAI FAUX

Pour les repas et les collations, vous devriez choisir des légumes, des fruits, du jus, du pain, des céréales, du riz, des pâtes alimentaires, des pommes de terre, du lait, du yogourt, des pois secs, des haricots et des lentilles.

Ce sont de bonnes sources de glucides. Le tableau «**Faites le plein d'énergie avec les glucides!**» peut servir à choisir des aliments à faible ou à forte teneur en glucides.

Vous pouvez obtenir des glucides supplémentaires dans les boissons, les barres et les gels pour sportif et sportive (voir la fiche de renseignements nutritionnels «**Pour évaluer les compléments alimentaires**»). De tels produits hautement raffinés ne contiennent pas les vitamines, les minéraux et les autres nutriments naturellement présents dans les aliments complets.

SNAC Sport Nutrition Advisory Committee
Comité consultatif sur la nutrition sportive



ALIMENTATION DES ATHLÈTES QUI S'ENTRAÎNENT

Les glucides – de bons aliments, page 2



L'indice glycémique est une méthode qui permet de classer les aliments à forte teneur en glucides.

L'indice glycémique explique comment les aliments glucidiques influent sur le taux de sucre dans le sang quand ils sont consommés seuls. C'est une mesure de la rapidité avec laquelle un aliment glucidique est digéré, absorbé et utilisé par le corps. Certains aliments glucidiques fournissent lentement du glucose pendant un certain temps, tandis que d'autres aliments augmentent rapidement le taux de glucose dans le sang. Les aliments à indice glycémique élevé augmentent plus rapidement le taux de sucre dans le sang que ceux à faible indice glycémique.

Les athlètes doivent choisir un régime alimentaire nutritif varié. L'indice glycémique est destiné à être utilisé avec d'autres facteurs pour le choix d'aliments appropriés, en particulier avant et après un exercice physique.

Utilisations et limites de l'indice glycémique

L'indice glycémique s'applique uniquement à la consommation d'un seul aliment. L'ajout d'autres aliments contenant des glucides, des fibres, des protéines ou des matières grasses change la vitesse ou la lenteur de l'entrée du glucose dans la circulation sanguine.

La valeur de l'index glycémique varie d'un sport à l'autre. Les aliments à indice glycémique élevé sont plus utiles aux personnes qui se livrent à un exercice vigoureux pendant plus de 90 minutes. Le choix d'aliments à faible indice glycémique pendant les repas peut aider les athlètes qui s'efforcent de réduire leur adiposité. En général, les athlètes doivent prendre des aliments nutritifs et riches en glucides aux repas et aux collations afin d'avoir amplement d'énergie pour s'entraîner, participer aux compétitions, se développer et être en bonne santé. Ils ou elles peuvent choisir des glucides à faible indice glycémique dans les situations suivantes :

- Pendant le repas pris quelques heures avant ou après l'exercice, un aliment glucidique à faible indice glycémique donne de l'énergie pendant une longue période.
- Le taux de glucose dans le sang influant sur l'appétit, les aliments à faible indice glycémique retardent la faim en rassiant plus longtemps.

Les athlètes peuvent choisir des glucides à indice glycémique élevé dans les situations suivantes :

- Un aliment à indice glycémique élevé pris moins de 60 minutes avant de faire de l'exercice augmentera le taux de glucose dans le sang. Pour en profiter, l'athlète doit maintenir son taux de glucose élevé dans le sang en buvant une boisson pour sportif ou sportive jusqu'à ce que l'exercice commence.
- Pendant l'exercice, les aliments à indice glycémique élevé sont digérés et absorbés rapidement, ce qui élève le taux de glucose dans le sang.
- Pendant quelques heures après l'exercice, les aliments à indice glycémique élevé sont utiles pour emmagasiner rapidement du glycogène dans les muscles. C'est important pendant les journées d'entraînement multiple ou entre les épreuves ou les parties.

Collations à indice glycémique élevé

- Pain ou baguel
- Carottes
- Craquelins à faible teneur en lipides ou galettes de riz
- Céréales froides à faible teneur en fibres
- Barre de céréales à faible teneur en fibres
- Pommes de terre
- Pastèque
- Raisins secs
- Cantaloup
- Boisson sport

Repas et collations à faible indice glycémique

- Pâtes alimentaires avec sauce à la viande
- Fèves au lard et repas avec des légumineuses (haricots secs, pois et lentilles)
- Fruits (sauf le melon et les raisins secs)
- Barres de protéines
- Lait, yogourt nature ou fromage
- Noix et graines
- Céréales froides à forte teneur en fibres

L'effet de l'indice glycémique sur la performance en situation d'exercice requiert des recherches supplémentaires. Les entraîneurs, les entraîneuses et les athlètes qui désirent obtenir de plus amples renseignements sur la sélection des aliments pour leur sport devraient communiquer avec un ou 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 spécialisées 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.

2. **Faux** – Les fruits, les légumes, le lait, le yogourt, les pois secs, les haricots et les lentilles fournissent aussi des glucides.

1. **Vrai** – Le corps a besoin de plus de glucides que de tout autre élément nutritif excepté l'eau. C'est pourquoi plus de la moitié des aliments que l'on mange devraient être des aliments glucidiques, comme des légumes, des fruits, des grains entiers, des légumineuses et du lait. Pour avoir une bonne santé générale, mangez deux fois plus d'aliments du groupe des légumes et des fruits et du groupe des produits céréaliers que du groupe du lait et des substituts et du groupe des viandes et des substituts.

RÉPONSES :

