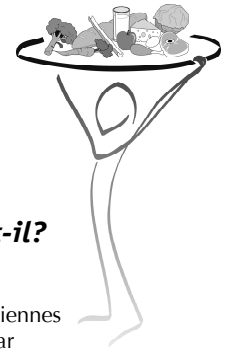


ALIMENTATION DES ATHLÈTES QUI S'ENTRAÎNENT

Les protéines – des nutriments de croissance



QUESTION : (Réponse au bas de la page 2)

Les protéines sont composées de nombreux éléments appelés les acides aminés.

- VRAI FAUX

Les protéines sont une substance de base de toutes les cellules du corps. Elles sont importantes dans la structure de nombreux tissus, dont les muscles, les tissus conjonctifs, la peau et les cheveux. Elles sont indispensables pour la construction et la réparation des tissus du corps. Elles sont également un élément nécessaire des hormones, des enzymes, du système immunitaire et de l'équilibre des fluides.

Il y a environ 20 acides aminés communs. Neuf d'entre eux sont appelés acides aminés essentiels, car ils ne sont pas fabriqués par le corps – ils doivent être fournis par l'alimentation.

QUESTION : (Réponse au bas de la page 2)

Les protéines se trouvent seulement dans les aliments d'origine animale.

- VRAI FAUX

Chaque protéine alimentaire possède une configuration différente d'acides aminés. Les protéines animales contiennent tous les acides aminés essentiels combinés de sorte que le corps peut en faire la plus grande utilisation; c'est pourquoi on les appelle «protéines de haute valeur biologique». Les protéines végétales contiennent un acide aminé essentiel ou plus en quantité limitée et, par conséquent, on les appelle «protéines de basse valeur biologique». Si les protéines animales ne font pas partie de votre alimentation, différents aliments comprenant des protéines végétales (voir la fiche de renseignements nutritionnels «L'alimentation végétarienne : Trouver les nutriments») peuvent vous fournir tous les acides aminés essentiels en quantité suffisante.

Les sources de protéines comprennent la viande (comme le bœuf, le porc, la volaille et le poisson), les œufs, le lait et les substituts, les légumineuses (les produits du soja, les pois secs, les haricots et les lentilles), les graines, les noix et les produits à grains entiers. Un ou une diététiste-nutritionniste professionnel ou professionnelle qui a des connaissances spécialisées dans le sport peut vous apprendre à sélectionner vos aliments pour que vous soyez certain ou certaine d'avoir les nutriments qu'il vous faut.

QUESTION : (Réponse au bas de la page 2)

Un surplus de protéines dans l'alimentation aide à accroître la masse musculaire.

- VRAI FAUX

Les protéines ne sont pas plus indispensables que tout autre nutriment. Ce sont une faible source d'énergie et leur surconsommation n'aide pas la performance. Une alimentation équilibrée fournit suffisamment de protéines à la plupart des athlètes, pour autant qu'ils ou elles consomment suffisamment d'énergie pour satisfaire les besoins énergétiques de leur croissance et de leur entraînement.

Si l'alimentation ne comprend pas assez de glucides procurant de l'énergie, le corps utilise le glycogène emmagasiné dans le foie pour maintenir le niveau de sucre dans le sang. Quand le foie a épuisé le glycogène emmagasiné, il utilise les protéines et d'autres sous-produits pour fabriquer le glucose nécessaire. À long terme, cela entraîne une perte de muscles et d'autres tissus et une moins bonne performance.

Quel apport en protéines vous faut-il?

La recommandation générale visant l'apport en protéines nécessaire aux Canadiens et aux Canadiennes est de 0,8 à 1 gramme (g) de protéines par jour par kilogramme (kg) de poids corporel. Les athlètes peuvent avoir besoin de légèrement plus de protéines pour le soutien du développement des muscles, pour la réparation des muscles endommagés par l'exercice et pour le remplacement d'une petite quantité de protéines qui a servi de source d'énergie pendant l'exercice d'endurance. Les athlètes qui s'adonnent aux sports d'endurance ont besoin de 1,2 à 1,4 g de protéines par kg de poids corporel. Ceux ou celles qui pratiquent des sports exigeant de la force ont besoin de 1,6 à 1,7 g de protéines par kg de poids corporel. Les végétariens ou végétariennes doivent consommer 10 % de plus de protéines pour s'assurer d'avoir tous les acides aminés essentiels requis quotidiennement. C'est pourquoi les athlètes végétariens ou végétariennes ont besoin de 1,3 à 1,8 g de protéines par kg de poids corporel. C'est la quantité maximale de protéines que quiconque peut utiliser chaque jour pour le développement et la réparation des tissus.

Pendant la croissance, les besoins en protéines sont plus grands. Un ou une athlète enfant doit consommer suffisamment d'énergie et de protéines pour grandir et s'entraîner. Bien que les quantités suivantes puissent varier selon le sport et le niveau de compétition, des athlètes adolescents ou adolescentes en pleine croissance peuvent avoir besoin de 1,8 à 2 g de protéines par jour par kg de poids corporel.

Pour calculer vos besoins en protéines

Vous devez connaître votre poids en kilogrammes (kg) pour effectuer ces calculs. Afin de convertir les livres en kilogrammes, divisez votre poids en livres par 2,2. Par exemple, une personne de 150 livres (divisée par 2,2) pèse 68 kilogrammes.

Si vous pratiquez un sport d'endurance, multipliez votre poids en kilogrammes par 1,2, puis par 1,4 pour trouver la quantité de protéines qu'il vous faut chaque jour.

Par exemple, $68 \text{ kg} \times 1,2 = 81,6$ ou 82 grammes

$68 \text{ kg} \times 1,4 = 95,2$ ou 96 grammes

Ainsi, un ou une athlète 150 livres (68 kg) qui s'adonne à un sport d'endurance a besoin quotidiennement de 82 à 96 grammes de protéines.

Si vous pratiquez un sport exigeant de la force, multipliez votre poids en kilogrammes par 1,6, puis par 1,7 pour trouver la fourchette de protéines qu'il vous faut chaque jour.

Par exemple, $68 \text{ kg} \times 1,6 = 108,8$ ou 109 grammes

$68 \text{ kg} \times 1,7 = 115,6$ ou 116 grammes

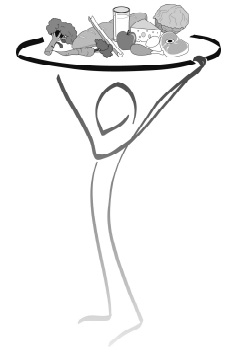
Un ou une athlète de 150 livres (68 kg) qui s'adonne à un sport nécessitant de la force a besoin quotidiennement de 109 à 116 grammes de protéines.

SNAC Sport Nutrition Advisory Committee
Comité consultatif sur la nutrition sportive



ALIMENTATION DES ATHLÈTES QUI S'ENTRAÎNENT

Les protéines – des nutriments de croissance, page 2



Quel est votre apport en protéines?

QUESTION : (Réponse au bas de la page)

La majorité des athlètes consomment suffisamment de protéines.

VRAI FAUX

Vous pouvez calculer le nombre de grammes de protéines que vous consommez chaque jour. Voici un menu simple qui indique la teneur en protéines de chaque aliment.

		Grammes de protéines
Petit déjeuner :	250 ml de jus d'orange	2
	625 ml (60 g) de Cheerios ^{MD}	7,5
	250 ml de lait (à 2 % de M.G.)	8
	2 rôties de blé entier	6
	30 ml de beurre d'arachide	8
Collation :	Banane	1
	Eau	
Repas de midi :	2 tranches de pain de blé entier	6
	2 œufs en guise de garniture de sandwich	12
	250 ml de laitue pour la salade	1
	1 tomate	1
	175 g de yogourt aux fruits	7
	Eau	
Collation :	Barre de céréales (28 g)	2
	60 ml d'abricots secs	1
	Eau	
Souper :	250 ml de pâtes alimentaires cuites	7
	125 ml de sauce tomate	2
	½ poitrine de poulet (100 g)	32
	1 carotte moyenne crue	1
	250 ml de lait (1 %)	8
Total		112,5 grammes protéines

Êtes-vous surpris ou surprise de voir qu'une quantité modeste d'aliments fournit suffisamment de protéines à un ou à une athlète de 150 livres qui pratique un sport exigeant de la force?

Une alimentation équilibrée, qui procure un apport énergétique adéquat pour répondre aux besoins de l'entraînement, peut facilement fournir suffisamment de protéines. Par contre, il est possible que les athlètes qui essaient de maintenir un poids corporel très bas mangent moins d'aliments que ce dont leur corps a besoin, ce qui conduit à un manque d'énergie et de protéines. Consultez la fiche de renseignements nutritionnels «[Alimentation des athlètes qui s'entraînent : Les glucides – de bons aliments](#)» pour vous assurer que vous avez un apport suffisant en énergie et en glucides. La fiche «[L'Indicateur de protéines](#)» peut vous aider à choisir les aliments qui répondent à vos besoins en protéines.

Essayez-vous d'augmenter votre masse musculaire? Consultez la fiche de renseignements nutritionnels «[Le gain de poids chez les athlètes](#)» : elle vous suggérera des aliments qui vous fourniront l'énergie, les protéines et les autres nutriments nécessaires.

Le fait de consommer plus de 3 grammes de protéines par kg de poids corporel peut avoir un certain nombre d'effets néfastes sur la santé. Consultez un ou une diététiste-nutritionniste professionnel ou professionnelle qui a des connaissances spécialisées dans le sport pour obtenir un plan qui équilibre vos habitudes alimentaires. 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.

4. **Vrai** – Presque tous les aliments contiennent des protéines. La plupart des Canadiens et des Canadiennes mangent deux fois plus de protéines qu'il ne leur en faut. Les protéines rassasiant plus longtemps entre les repas, il vaut mieux en prendre en quantité modérée à chaque repas.
3. **Faux** – Pour accroître la masse musculaire, il faut faire des exercices d'entraînement en résistance et avoir un apport énergétique adéquat. Le corps peut utiliser seulement une petite quantité de protéines chaque jour même s'il est possible que les athlètes utilisent plus de protéines que les personnes physiquement inactives. Si l'alimentation fournit au corps plus de protéines qu'il lui en faut, celui-ci utilise le surplus sous forme d'énergie ou le convertit en réserves lipidiques.
2. **Faux** – Les protéines se trouvent dans des aliments d'origines animale et végétale.
1. **Vrai** – Chaque protéine est composée de sa propre combinaison unique d'acides aminés.

