

# ALIMENTATION DES ATHLÈTES QUI S'ENTRAÎNENT



## Les sources alimentaires de vitamines

Si vous mangez différents aliments de chaque groupe alimentaire et mangez suffisamment pour répondre à vos besoins énergétiques, vous consommerez probablement toutes les vitamines dont vous aurez besoin.

Il existe deux sortes de vitamines : les vitamines liposolubles et les vitamines hydrosolubles. Les vitamines liposolubles sont emmagasinées dans les tissus adipeux où de fortes doses provenant de suppléments peuvent s'accumuler, créant, le cas échéant, des symptômes de toxicité. Les vitamines hydrosolubles sont emmagasinées en quantité limitée et doivent être consommées régulièrement.

<b>Vitamines liposolubles</b>	<b>Bonnes sources alimentaires</b>
Vitamine A	Le foie, les légumes verts et jaunes (épinard, brocoli, courge, carotte), les fruits orange (cantaloup), le jaune d'œuf et les produits laitiers enrichis (lait et fromage).
Vitamine D	Le lait enrichi de vitamine D, la margarine, les boissons au soja enrichies, le jaune d'œuf, le foie et le poisson (thon et saumon).  Le corps peut produire de la vitamine D lorsque la peau sans écran solaire est exposée pendant 10 à 15 minutes au soleil du milieu de la journée, par temps clair. Dans les pays nordiques comme le Canada, la production de vitamine D n'a lieu que pendant l'été, et il est recommandé de prendre un complément de 600 à 1 000 unités internationales (UI) de vitamine D pendant la période de novembre à mars. On encourage les athlètes qui s'entraînent en salle, qui s'entraînent complètement couverts de vêtements en plein air (comme les skieurs) ou qui portent de l'écran solaire à parler de la prise d'un complément de vitamine D pendant toute l'année au ou à la médecin de l'équipe ou bien à un ou à une nutritionniste.
Vitamine E	Les huiles (de soja, de maïs, d'olive et de canola), les graines de tournesol, le germe de blé, le pain et les céréales de blé entier, le foie, la margarine, les œufs, les légumes verts, les noix, la patate douce, l'avocat et la mangue.
Vitamine K	Les légumes à feuilles vertes (brocoli et épinard), le foie, le lait et les œufs. De plus, des bactéries du tube digestif produisent de la vitamine K.
<b>Vitamines hydrosolubles</b>	<b>Bonnes sources alimentaires</b>
Thiamine (Vitamine B <sub>1</sub> )	Les produits céréaliers entiers et enrichis (pain, céréales du petit déjeuner et pâtes alimentaires), la viande (porc), les abats (foie et rognon) et la levure de bière.
Riboflavine (Vitamine B <sub>2</sub> )	Le lait et substituts, le foie, la viande, les œufs, les produits céréaliers entiers ou enrichis et les légumes à feuilles vertes.
Niacine	Le foie, la viande (bœuf et poulet), le lait, les œufs, les légumineuses (pois chiches), le beurre d'arachide, et les produits céréaliers entiers enrichis.
Acide folique	Les abats, les légumineuses, les légumes à feuilles vert foncé, les fruits (orange et cantaloup), le pain enrichi et la levure de bière.
Pyridoxine (Vitamine B <sub>6</sub> )	La viande, le poisson, la volaille, le lait, les céréales de blé entier, la banane et les légumineuses.
Cobalamine (Vitamine B <sub>12</sub> )	Les produits d'origine animale (viande, foie, volaille, œufs et produits laitiers) et les boissons au soja enrichies.
Acide pantothénique	Le foie, les arachides, les œufs et de nombreux aliments courants.
Biotine	Le foie, les noix, le jaune d'œuf, les légumineuses, la viande, les légumes et les fruits.
Vitamine C	Les agrumes et leurs jus (orange, pamplemousse et citron), le brocoli, les poivrons (verts, rouges et jaunes), le cantaloup, le kiwi, les fraises et les tomates.

La fiche de renseignements nutritionnels **Pour évaluer les produits vitaminés et minéraux : pilules, poudres, boissons et barres** fournit davantage d'informations sur le danger possible de la prise inappropriée de suppléments. Si les produits d'origine animale ne font pas partie de votre alimentation, la fiche de renseignements nutritionnels **L'alimentation végétarienne** peut vous aider à choisir vos aliments de façon que vous obteniez les vitamines dont vous avez besoin pour être en bonne santé et vous entraîner.

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. 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.

