

# BIEN MANGER POUR MIEUX PERFORMER

---

Natation Gatineau

18 mars 2017

Jacynthe Lafrenière Dt.P M.Sc

# Ma petite introduction

- Nutritionniste
- Maîtrise en science de l'activité physique
- Doctorat en nutrition
- Consultations privées, ateliers et conférences
- [www.jacynthe-lafreniere.squarespace.com](http://www.jacynthe-lafreniere.squarespace.com)
- Jacynthe.lafreniere@hotmail.com



# Quoi manger pour bien performer en natation ?

## Les défis:

- Les jeunes athlètes ont des **besoins en énergie** élevés reliés à la **croissance**.
- **La natation** est un sport de **puissance** et d'**endurance** qui exige de nombreuses heures d'entraînement.

# D'où vient l'énergie que nous consommons?

## **Glucides (sucres)**

Fruits et légumes

Pain, céréales, riz, pâtes, pomme de terre

Lait, yogourt

Bonbon, gâteau, sirop

45-60%

## **Lipides (gras)**

Huile, beurre, margarine

Noix, graines, olive, avocat

Fromage, crème, viandes, charcuteries

Friture

25-30%

## **Protéines**

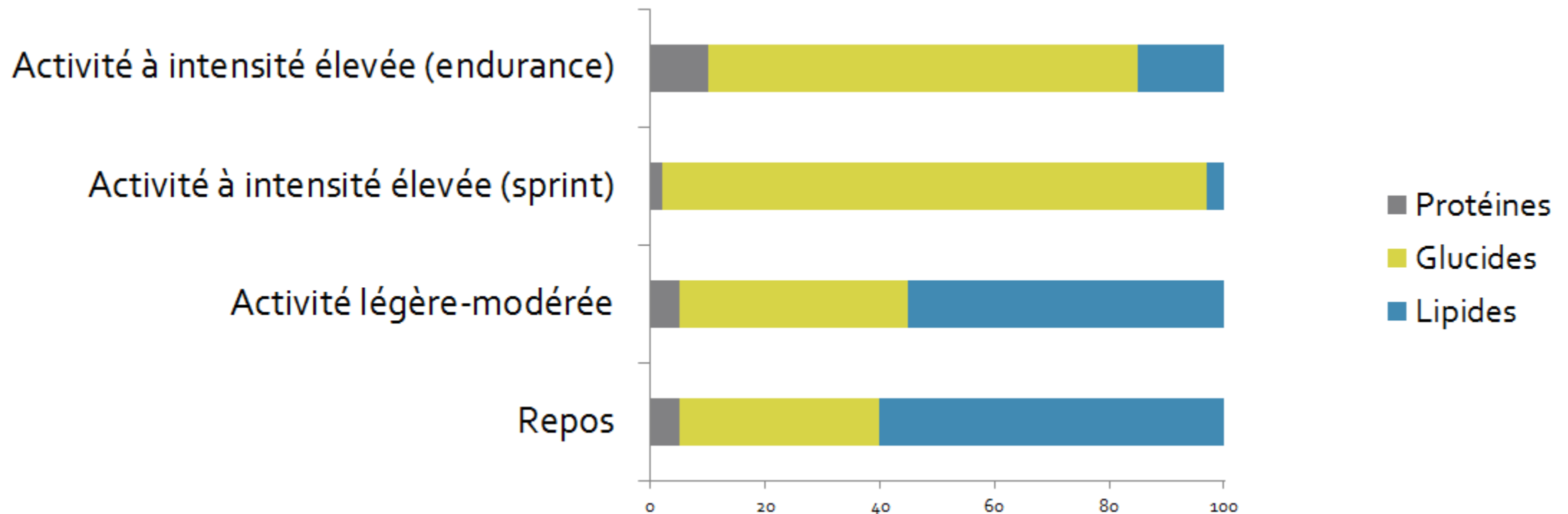
Lait, fromage, yogourt

Poulet, poisson, viande

Noix, légumineuse, soya

10-15%

# Quels sont les nutriments utilisés pendant l'effort



En nombre absolue, la quantité de lipides utilisée demeure constante, mais plus l'effort augmente, plus la quantité de glucides nécessaires est importante.

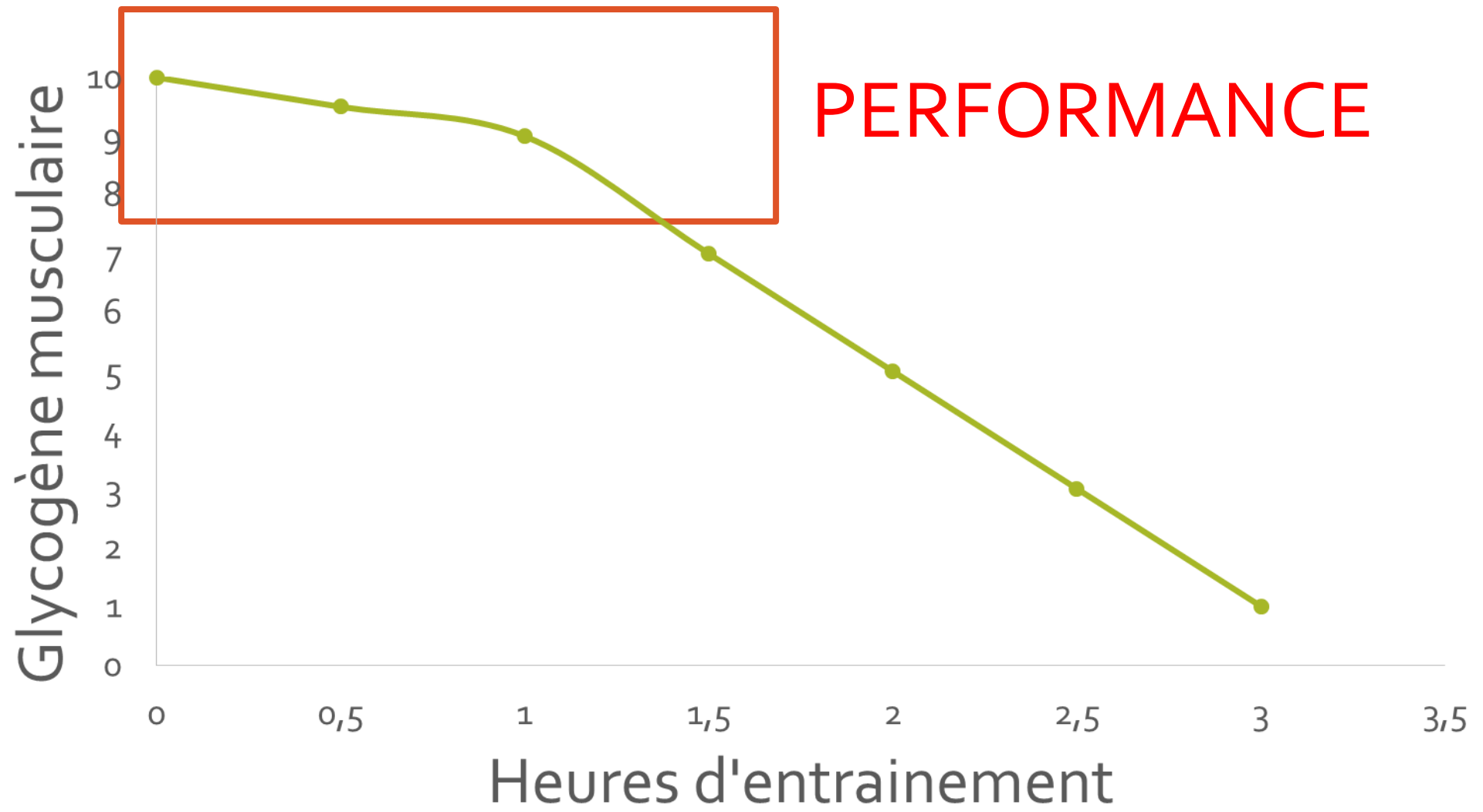
# Quels sont les bons et les mauvais glucides?

Cela dépend surtout de quand on les mange!

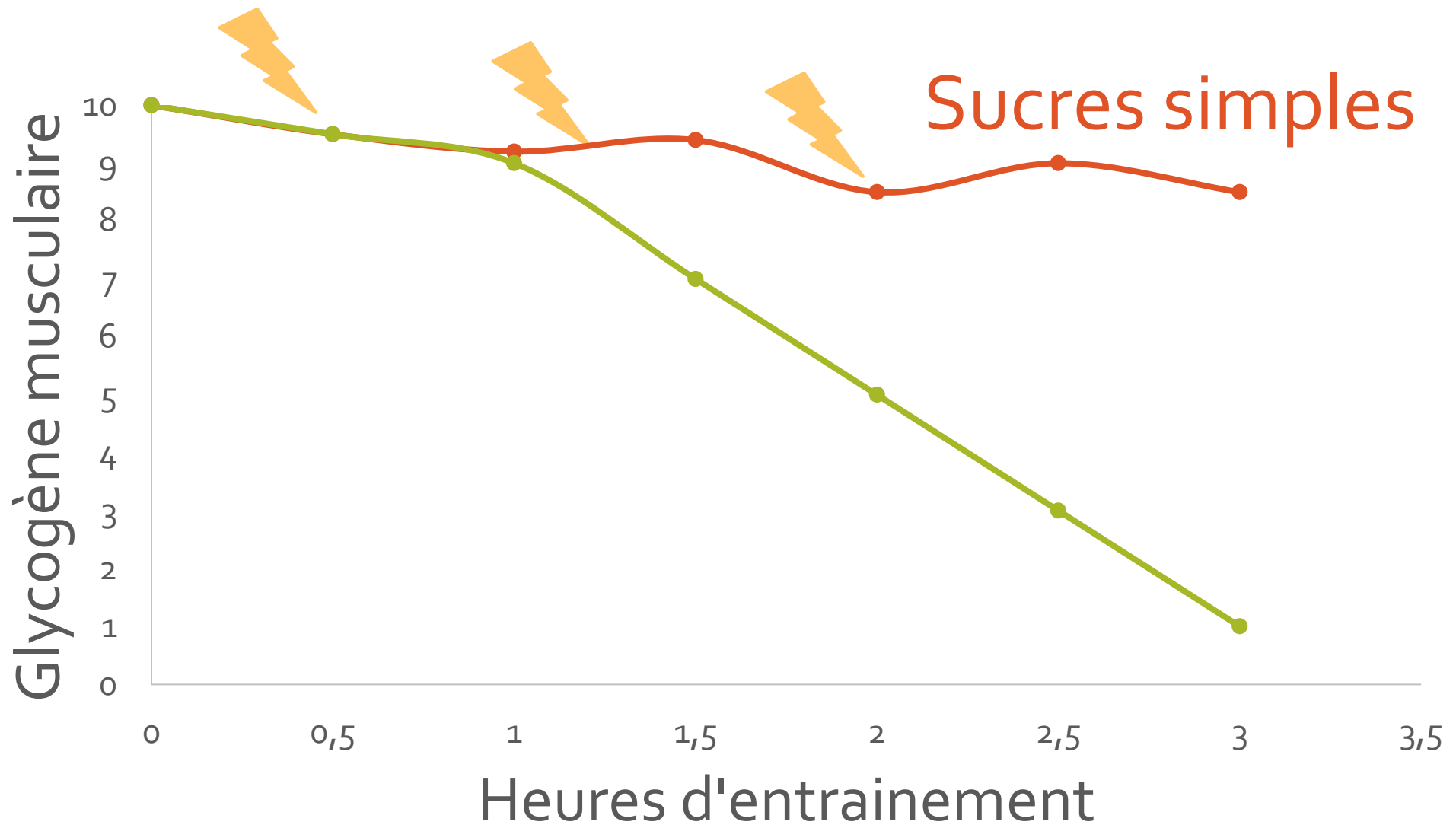


Le glycogène  
musculaire =



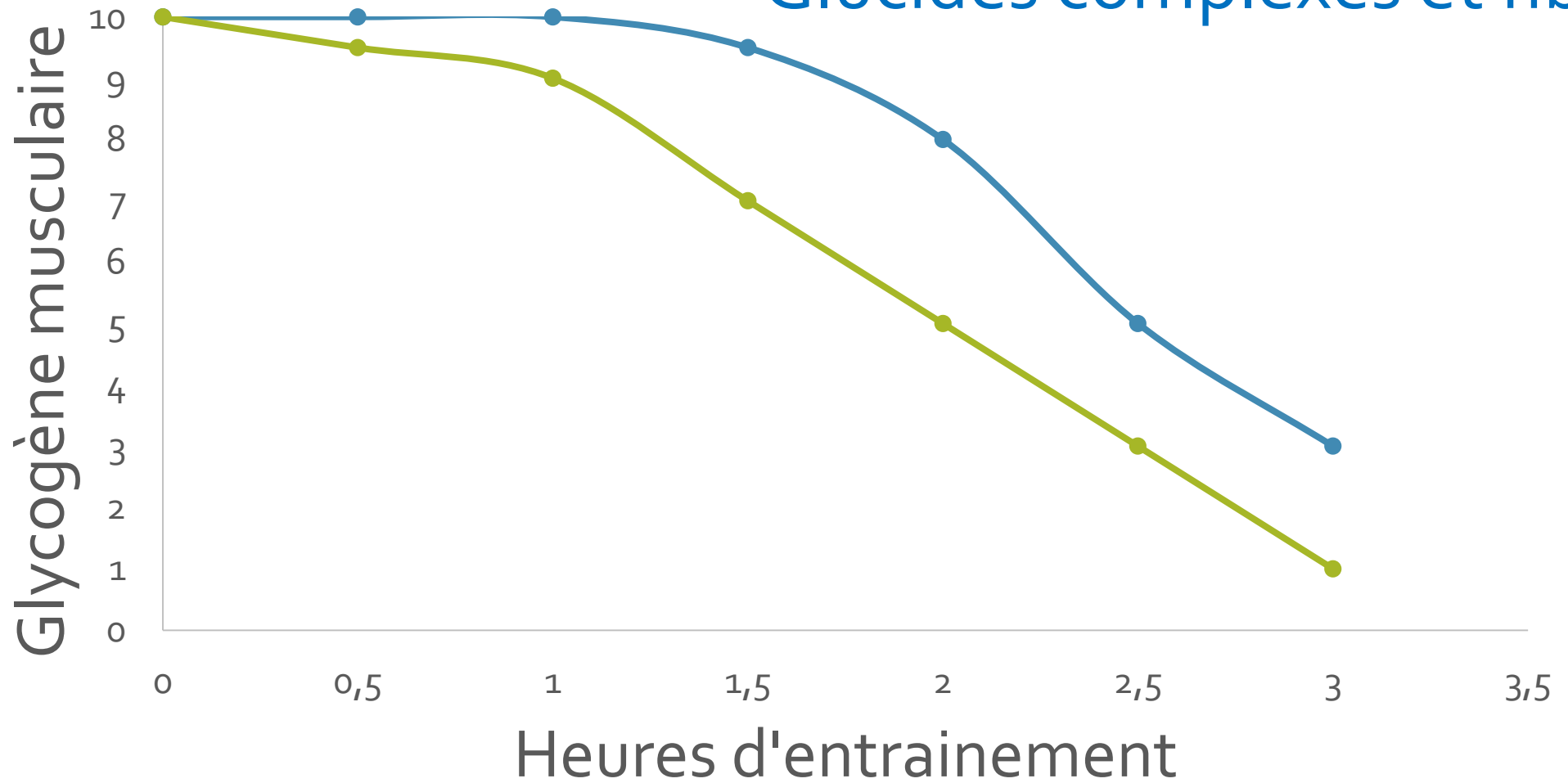






**Pendant l'entraînement**

# Glucides complexes et fibres



**Avant l'entraînement**

# Comment les reconnaître?

<b>Valeur nutritive</b>	
par 125 mL (87 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 80	
<b>Lipides</b> 0,5 g	<b>1 %</b>
saturés 0 g	<b>0 %</b>
+ trans 0 g	
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 0 mg	<b>0 %</b>
<b>Glucides</b> 18 g	<b>6 %</b>
Fibres 2 g	<b>8 %</b>
Sucres 2 g	
<b>Protéines</b> 3 g	
Vitamin A 2 %	Vitamin C 10 %
Calcium 0 %	Fer 2 %

- **Glucides** (18g) = Total des glucides (tous les types de sucres) du produit, somme de:
  - Sucres (2g) = sucres simples (1-2 unités des sucres)
  - Amidon (14g) = sucres complexes (3 et + unités de sucres)
  - Fibres (2g) = sucres non digestibles
- Dans la vie de tous les jours, choisir les produits offrant de bonnes sources de fibres (au moins 2g/portion)
- Avant un entraînement, choisir des aliments riches en glucides, mais limiter l'apport en fibre (maximum 5g)

# Les glucides complexes

Les fruits frais et séchés sont de très bonnes sources de glucides complexes. Ils contiennent aussi naturellement des fibres en quantité adéquate.



## **1 banane**

**30 g** de glucides dont **2,4 g** de fibres  
et **7,3 g** d'amidon  
487 mg de potassium  
37 mg de magnésium



## **1/4 tasse de dattes**

**29 g** de glucides dont **3,1 g** de fibres  
et **1,3 g** d'amidon  
254 mg de potassium

# Les fibres solubles

Les fibres solubles (avoine, orge, légumineuses) sont des fibres qui se lient à l'eau. Elles sont plus stables dans l'estomac et entraînent peu d'inconforts gastro-intestinaux. Elles favorisent la croissance de bactéries probiotiques.



**2/3 tasse de flocons d'avoine secs**  
**40 g** de glucides dont **5,2 g** de fibres  
et **4,2 g** d'amidon  
**3 mg** de fer  
**284 mg** de potassium

# Faut-il éviter tous les gras?

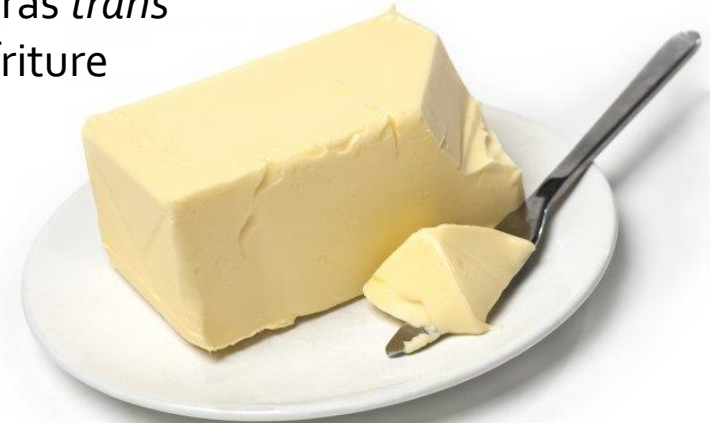
Non! Les gras représentent une source d'**énergie** importante pour les athlètes! Certains gras apportent même des **nutriments essentiels** à la santé.



Gras insaturés, oméga-3  
Huiles végétales, poissons



Gras saturé, gras *trans*  
Gras animal, friture



# Les lipides (gras)

Cependant, les gras ralentissent le passage des aliments dans l'estomac. Ils peuvent donc causer des inconforts digestifs.

Éviter les gras dans les **2 heures** qui précèdent l'exercice.

Aliments riches en lipides: Viandes grasses, charcuteries, fromage

Noix, beurre d'arachides

Pâtisserie, friture

# Protéines

Sont essentielles à la construction et réparation des **fibres musculaires**, à la **cicatrisation** des blessures, à la production des enzymes et des hormones.

Afin de maximiser leur absorption, il faut en consommer à tous les **repas** et toutes les **collations**.





# Quels aliments contiennent une portion adéquate de protéines?

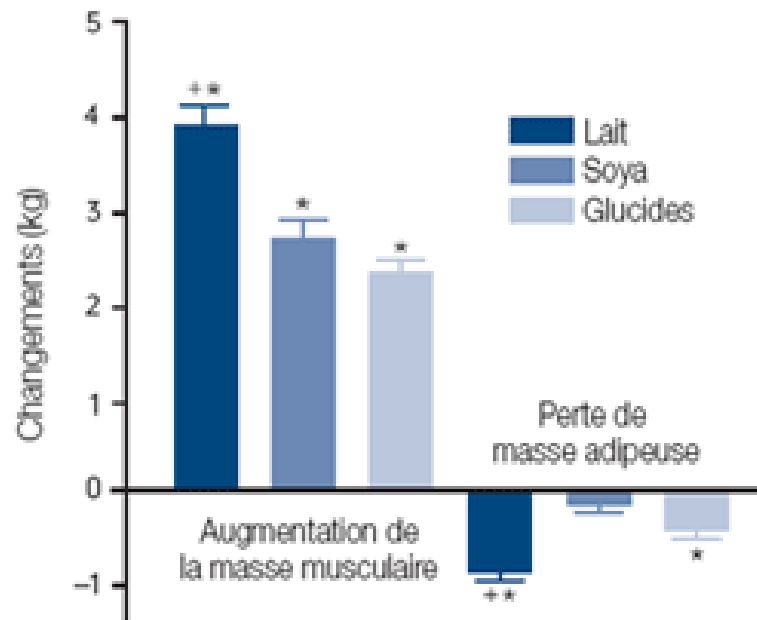
- Un steak de 8oz (49g)
- Un verre de lait (8g)
- Deux « scoop » de protéines (60g)
- Une banane (1g)
- 2 cuillères à soupe d'houmous (2g)
- Une conserve de thon (20g)
- Une tranche de pain (3g)
- Une poignée d'amandes (5g)
- Une tasse de lait d'amandes (1g)
- 1 Œuf (6g)

Un **repas** devrait contenir entre **20 et 30g** de protéines

Une **collation** devrait contenir au moins **5g** de protéines

# Les protéines de lait

Changements des masses musculaire et adipeuse après l'exercice selon chaque groupe de boisson



\* Différence significative vs le début de l'étude ( $p < 0,05$ ).

+ Différence significative vs les groupes boissons de soya et de glucides ( $p < 0,01$ ).



**1/2 tasse de yogourt Grec nature**  
12 g de protéines  
357 mg de calcium

# Les noix et les graines

Les noix et les graines sont des végétaux riches en bons gras et en fibres. Ce sont aussi des sources complémentaires de protéines qui contiennent beaucoup de minéraux essentiels la **récupération post-entraînement**.



**1/4 tasse de grains de tournesol**

6 g de protéines

3 g de fer

1,8 g de zinc



**1/4 tasse d'amandes**

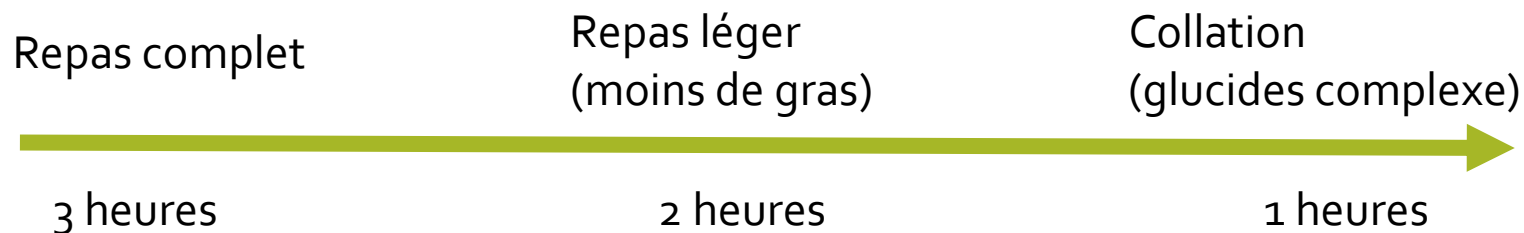
7 g de protéines

1,7 g de fer

1,7 g de zinc

# Que devrait-on manger avant un entrainement?

- Objectif: Préparer le corps à l'effort qui vient
- Limite: La tolérance du système digestif
- Solution: Plus on se rapproche de l'entrainement, plus on veut prioriser des aliments riches en glucides (énergie) et faciles à digérer



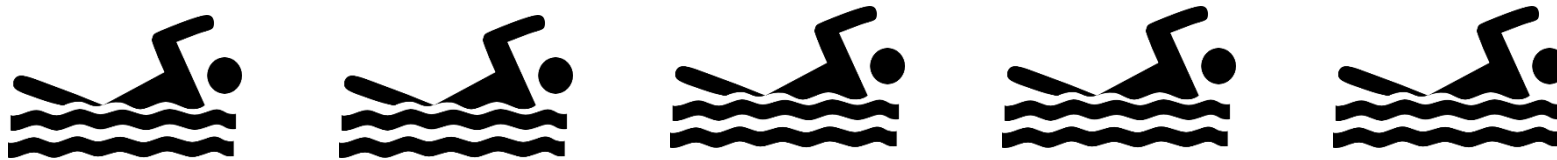
# Que devrait-on manger si on est pressé avant un entraînement?

- Éviter les aliments riches en gras
- Favoriser les aliments liquides ou semi-liquides (yogourt, gruau)
- Prendre la moitié du repas et compléter après l'entraînement
- Favoriser les **glucides complexes** en collation/ déjeuner avant et un repas léger contenant des protéines après l'entraînement

# Que devrait-on manger si on est pressé avant un entrainement?

- Céréales ou gruau
- Pain + confiture
- Granola ou boules d'énergie

- Yogourt
- Muffin ou barre maison
- Smoothie (yogourt, fruits, lait, tofu)



- Bagel + œufs
- Fruits + fromage
- Pain + beurre d'arachides

- Yogourt + noix
- Sandwich
- Barre énergétique (Clif, Honeybar...)

# Est-il nécessaire de manger pendant un entraînement?

Pas nécessairement.

Durée de l'entraînement	Quoi manger/ boire?
Moins d'une heure	<b>Eau seulement</b>
Entre 1 et 2 heures	<b>Eau + glucides simples</b> (ex. gatorade ou jus dilué) <b>selon le niveau d'énergie</b>
Plus de deux heures	Eau + 30-60g de glucides/ heure d'effort

## Entre les courses

Assurez-vous de bien récupérer en prenant une collation dans les **30 minutes après chaque course.**

Apportez des aliments connus (yogourt, barres, fruits, boisson pour sportif).

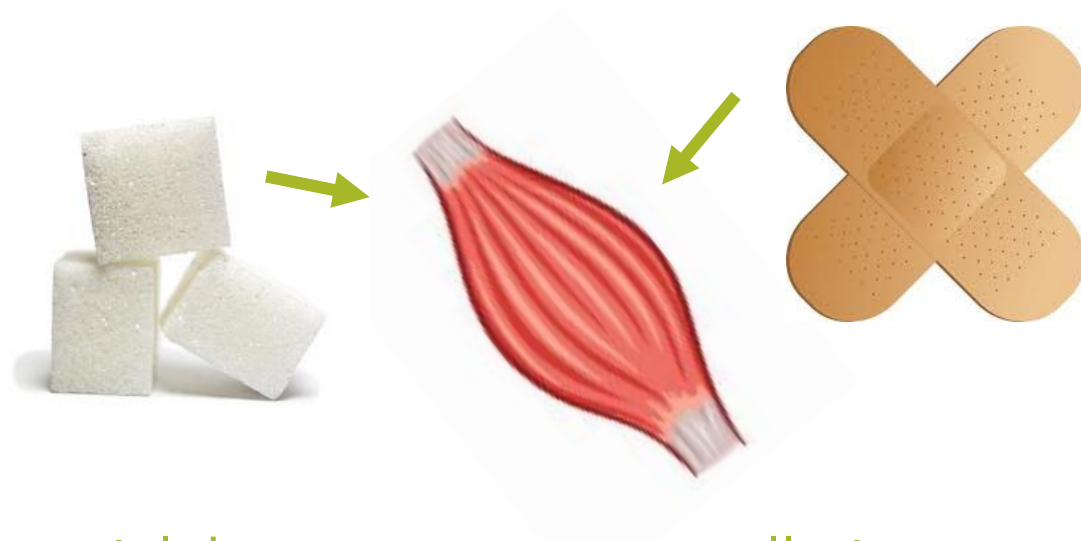


# Des bonnes collations à prendre pendant une journée de compétition

- Fruits, salade de fruits, compotes
- Pâtes de fruits ou fruits séchés
- Muffin ou pain aux bananes
- Barre granola (attention aux barres desserts et aux allergies!)
- Yogourt, yogourt à boire
- Céréales à déjeuner
- Sandwich

# Que devrait-on manger après un entraînement?

Après un entraînement, il faut s'assurer de fournir les nutriments nécessaires pour **réparer la fibre musculaire** et remplir les **réserves de sucres dans les muscles**.



Il est donc essentiel de consommer une collation ou un repas contenant des **protéines** et des **glucides**. Pour favoriser la récupération, la collation devrait contenir au moins **30g de glucides et 12g de protéines**.

# Quoi manger après un entraînement?

- 250 ml de lait au chocolat ou boisson de soya
- 1 barre avec des protéines (honeybar, cliff...)
- 125 ml de mélange montagnard (noix et fruits séchés)
- 250 ml de petits fruits + 125ml de fromage cottage ou yogourt Grec
- 2 tranches de pain de grains entiers + 2 cuillères à soupe de beurre d'arachides et 1 cuillère à soupe de confiture

# Règle d'or pour la récupération:

Si un autre entraînement est prévu dans la même journée  
ou le lendemain:

Manger une collation dans les **30 minutes** qui suivent la  
fin de l'entraînement, idéalement **dans le vestiaire ou**  
**dans la voiture ou l'autobus.**

Boire de l'eau toute la journée.

# Exemple

Des nageurs en compétition doivent compléter plusieurs courses par jour.

Ils ne disposent pas de 3h entre chaque épreuve pour s'assurer de digérer adéquatement, mais doivent maintenir un niveau d'énergie optimal.

Avant: 1. Prendre un souper riche en glucides (ex. pâtes)

2. Prendre un bon déjeuner idéalement 3h avant le premier match avec une bonne quantité de glucides (pain, muffin, granolas, yogourt, fruits). Aliments connus et appréciés.

Pendant: Demeurer bien hydratés pendant la journée (boisson pour sportif).

Moins de 30 minutes après chaque épreuve, prendre des collations composées principalement de glucides et de protéines maigres (sandwich, salade de pâtes, barres, fruits...)

Après: Prendre un souper complet avec glucides en bonne quantité, protéines et lipides.

# Comment évaluer les besoins d'un athlète?

1. Évaluer les besoins en énergie et en nutriments en fonction des caractéristiques de l'athlète et de son plan d'entraînement **au quotidien**.
2. Établir un **plan annuel** avec les compétitions importantes.
3. Développer des stratégies pour optimiser le plan alimentaire **les jours de compétition** et le tester lors des périodes d'entraînements.