

LES FINES LAMES

La Chronique De Nos Collaborateurs

VOLUME 1, NUMÉRO 5

DÉCEMBRE 2016

Bien patiner... ça passe aussi par l'assiette !



par Lucie Brossard, B.Sc., Dt.P., diététiste-nutritionniste
www.brossardnutrition.ca

Les principaux défis à relever pour maximiser les performances sont d'assurer des niveaux d'énergie et d'hydratation élevés tout au long de la journée. Étant donné que l'athlète peut participer à plusieurs épreuves les jours de compétition de patin et qu'il est difficile de prédire à quel moment elles auront lieu, la planification des repas et collations peut représenter un casse-tête. Cette chronique se veut un outil pour vous aider à planifier ceux-ci sans trop de soucis ! 😊

Introduction

Un muscle qui travaille est un muscle qui consomme, et ce qu'il consomme principalement c'est du glucose. Le glucose provient des glucides fournis par les aliments. Il circule dans le sang et peut aussi être mis en réserve dans les muscles et le foie (sous forme de glycogène). Si le glucose dans le sang diminue trop, c'est l'hypoglycémie : on frappe le mur. Si les réserves de glycogène sont insuffisantes, l'énergie baisse et c'est l'épuisement. **Les glucides sont le carburant d'excellence des muscles (voir point 4)**. Il est donc important d'avoir une alimentation riche en glucides, non seulement durant la compétition mais aussi dans l'alimentation au quotidien afin de maximiser les réserves.

Le corps est constitué au deux tiers d'eau. Cette eau se retrouve, entre autre, dans le sang. Elle permet le transport des nutriments et de l'oxygène à travers le corps, de transporter les déchets de la respiration vers les poumons, de faciliter la production d'énergie par les cellules du corps et aide à dissiper la chaleur générée par l'effort physique. Ainsi, la déshydratation peut nuire à la performance et donner la sensation qu'il est plus difficile de faire de l'exercice. Elle peut aussi entraîner soif, fatigue, crampes musculaires, étourdissements, nausée, frissons, maux de tête.

1. Consommation des liquides et aliments **AVANT** et **PENDANT** la journée de compétition

Liquides avant la 1^e course :

- **24 h avant** : boire 2-3 litres de liquide (variable selon la taille et le poids de l'athlète) (ex. : eau, lait, jus, soupe, boisson de soya, lait frappé, etc.);
- **2-3 h avant** : 400-600 ml de liquide (eau, jus, lait, lait frappé, soupe, boisson de soya, boisson pour sportif);
- La couleur de l'urine indique le niveau d'hydratation. Lorsqu'elle est foncée, de la couleur du jus de pomme, c'est qu'on est déshydraté. Si elle est claire, de la couleur de la limonade, on est bien hydraté.

Aliments avant la 1^e course :

On veut éviter les inconforts gastriques occasionnés par une digestion incomplète. Les glucides se digèrent bien et doivent occuper une place importante, car ce sont notre carburant. Au contraire, les protéines, les lipides (gras) et les fibres peuvent retarder la digestion. Ainsi, plus la prise alimentaire est rapprochée du moment de la course, plus on limitera la consommation de protéines, lipides (gras) et fibres.

- **3-4 h avant** : un repas normal. Celui-ci doit contenir des glucides, une quantité modérée de protéines et de lipides. Exemples :
 - poisson en papillote et riz, accompagné de salade, de fruits et de yogourt;
 - jus d'orange, café au lait, œufs pochés avec rôties, fromage ricotta, un peu de beurre et de confitures;
 - baguette farcie à la méditerranéenne (<http://bit.ly/2hifXTn>).

- **2 h avant** : un repas composé principalement de glucides, faible en protéines et en lipides. Exemples :

- sandwich au jambon, tomate, laitue, pouding au riz et raisins;
- jus d'orange, café au lait, gruau nature cuit dans du lait avec du sirop d'érable.

- **1 h avant** : une collation liquide ou semi-liquide car digérée plus rapidement. Exemples :

- yogourt à boire, jus d'orange, boisson de soya, lait, lait aromatisé, lait frappé fait avec du yogourt, petits fruits et banane ([voir http://bit.ly/2h9jrjC](http://bit.ly/2h9jrjC)).

2. Consommation des liquides et aliments **ENTRE** les compétitions

- Prendre des collations et boissons contenant des glucides immédiatement après la fin de chaque épreuve;
- Essayer de manger ou boire de petites quantités à la fois toutes les demi-heures;
- Par la suite, prendre entre 1-1,5 g de glucides/kg poids corporel par heure jusqu'à la prochaine épreuve, pour un maximum de 6 h. Un athlète de 60 kg a besoin 60-90 g de glucides par heure. Exemple :
 - 1 petit muffin faible en gras et en fibres (env. 30 g) + 1 banane moyenne (30 g) + 1 t de jus (30 g)
- Lorsque le délai avant la prochaine épreuve est de deux heures ou plus, ajouter des protéines aux collations et au repas qui suivent.
- Prévoir des yogourts, jus, fruit, boissons, muffins faibles en gras et fibres, céréales, et barres énergétiques (<http://bit.ly/2h6UObx>) pour consommation immédiate à la fin de chaque épreuve.

3. Aliments source de **PROTÉINES** (environ 8 g de protéines/portion)

- 250 ml de lait
- 180 ml de yogourt ou 100 g de yogourt grec
- 60 ml de fromage cottage
- 30 g de fromage ferme
- 30 ml de beurre d'arachide
- 30 g de viande (bœuf, poulet, veau)
- 40 g de thon en conserve
- 1 œuf

4. Aliments source de **GLUCIDES** (environ 15 g de glucides/portion)

- 1 tranche de pain, 1 petit pain (35 g chacun)
- ½ pita, ½ bagel, 1 petit tortilla
- 80 ml de pâtes alimentaires, de riz, pomme de terre, pomme de terre sucrée, maïs, cuits
- 125 ml/ 30 g de céréales à grains entiers
- ½ muffin, 1 gaufre
- ½ barre de céréales
- 1 fruit moyen, 125 ml de fruits ou jus de fruits
- ½ banane
- 375 ml de légumes
- 15 ml de confiture, miel, sirop d'érable, sucre, cassonade
- 125 ml de boissons gazeuse ou aux fruits
- 250 ml de Gatorade

Pour des suggestions de recettes, pour des repas ou collations, voir l'application Cuisinidées, conçue par les Diététistes du Canada. Cette application est gratuite et disponible via l'App Store ou Google play (<http://www.cookspiration.com/?lang=fr>).

Note : ces recommandations s'appliquent aux adolescents et adultes.



Sources :

1. Nutrition, sport et Performance. Marielle Ledoux, Natalie Lacombe, Geneviève St-Martin; Édition revue et augmentée ; Collection Géo Plein Air; 2011.
2. Clinical Sports Nutrition. Louise Burke et Vicki Deakin. Fourth Edition. McGraw Hill Australia; 2010.
3. Sports Nutrition Guidebook. Nancy Clark; 5th Edition; Human Kinetics; 2014.
4. Diététistes du Canada, Sport Nutrition Network.