

# Bulletin du **B.E.N**

Janvier 2016

Nutrition sportive

## Articles vedettes

- Nutrition sportive en bref
- Aliments et produits qui ont la cote au gym
- Quand la résolution de bien manger tourne à l'obsession

## À vos tabliers!

- Boules d'énergie
- Crêpes aux bananes

## Un petit nouveau dans ma cuisine

- Graines de chanvre de *Les Moissonneries du Pays*
- Barre énergétique abricot-canneberge de *Kronobar*



bureau d'entraide  
**en nutrition**

# Qui est le Bureau d'Entraide en Nutrition?



Le BEN, ou Bureau d'Entraide en Nutrition, est un comité bénévole de l'Université Laval. Il est formé d'étudiants et d'étudiantes en nutrition, tous autant dévoués les uns que les autres à promouvoir la saine alimentation.

## **Nos actions et engagements:**

- Informer sur la saine alimentation
- Participer à plusieurs événements en lien avec les saines habitudes de vie
- Promouvoir la bonne alimentation en faisant des actions concrètes sur le campus et à l'extérieur
- Sensibiliser la population avec la publication du Bulletin mensuel et la mise à jour de notre site Internet
- Offrir un soutien et des conseils via Facebook, courriels et rencontres

Si vous avez des questions, pour prendre un rendez-vous, pour une consultation ou tout autre commentaire, n'hésitez pas à nous contacter ou à visiter notre site Internet!



Bureau 2208, Maurice-Pollack

**Courriel :** [ben@asso.ulaval.ca](mailto:ben@asso.ulaval.ca)

**Site Web :** [www.ben-asso.e-monsite.com](http://www.ben-asso.e-monsite.com)

**Facebook :** Bureau d'entraide en nutrition

**bureau d'entraide en nutrition**

## Le petit mot de la rédactrice

Le mois de janvier rime fréquemment avec grandes résolutions, motivation extrême et changement des habitudes de vie.... souvent de courte durée. En effet, les résolutions de la nouvelle année peuvent être très éphémères, car elles se basent la plupart du temps sur des objectifs irréalistes. Les gyms et autres centres sportifs font une grande partie de leur chiffre d'affaires avec la vente de programme d'entraînement et d'inscription à des cours durant le mois de janvier. Durant cette période de l'année, beaucoup de gens sont motivés à se remettre en forme pour des raisons de santé et/ou d'esthétisme. Toutefois, plusieurs ne s'y prennent pas de la bonne façon, comme en suivant des régimes extrêmes ou en prenant de multiples suppléments. De plus, il y a un grand nombre de mythes alimentaires circulant à propos de la nutrition sportive, sans compter que les nutritionnistes ne sont pas toujours présents dans le milieu du sport pour donner leurs précieux conseils.

Si la santé vous tient à cœur et que vous désirez vous remettre en forme, il vaut mieux éviter les restrictions. Les régimes peuvent permettre une perte de poids rapide, mais seulement à court terme et bien souvent de façon malsaine pour le corps. Le secret réside dans l'adoption et le maintien de bonnes habitudes alimentaires au quotidien et la pratique régulière d'activité physique. Pour ce faire, il est préférable de cuisiner à la maison, de préconiser la variété des aliments, de prendre des repas complets et des collations au besoin, d'être à l'écoute de vos signaux de faim et de satiété, et surtout, de prendre plaisir à manger. Il est également tout à votre avantage de choisir des activités physiques qui vous plaisent, de les intégrer à votre routine hebdomadaire, de les pratiquer avec des personnes que vous appréciez et, encore une fois, de prendre plaisir à bouger.

Dans ce bulletin dédié à la nutrition sportive, vous trouverez des conseils de base, découvrirez des produits populaires dans le milieu sportif et en apprendrez davantage sur un trouble alimentaire encore méconnu: l'orthorexie. Pour mettre en pratique la théorie, n'hésitez pas à essayer les recettes de collations avant et après l'entraînement. Ma chronique sur les produits à ajouter dans votre cuisine vous fera découvrir les graines de chanvre et les barres énergétiques *Kronobar*. Bonne lecture et passez une belle année 2016!

Mélissa Bélanger  
VP aux publications



# Nutrition sportive en bref

De plus en plus de gens intègrent la pratique de l'activité physique à leur mode de vie. Musculation, course à pied, hockey, vélo ou natation... tous les choix sont possibles. Cependant, quels changements devons-nous apporter à son alimentation pour optimiser nos séances d'entraînement ? Voilà une question que plusieurs sportifs se posent.

Il est tout à fait normal de se sentir perdu au beau milieu des blogues, des conseils d'amis et de la multitude d'aliments disponibles sur le marché. La nutrition sportive est un domaine en pleine effervescence et un grand nombre de personnes s'y intéressent. Voici donc quelques petits conseils de base pour les sportifs assidus :



## *L'énergie*

Plus on bouge, plus on dépense d'énergie. Une personne qui s'entraîne plusieurs fois par semaine aura donc des besoins caloriques plus élevés que si elle était sédentaire. Ressentir davantage la faim durant ou suivant une période d'entraînement est donc tout à fait normal. Un ajustement au niveau de l'apport alimentaire est nécessaire lorsque la dépense énergétique augmente. Le meilleur truc est alors d'écouter son corps et d'être attentif à ses signaux de faim et de satiété.

Un autre aspect primordial quant à l'énergie est d'ingérer une quantité adéquate d'énergie avant l'effort. Quoi de pire que de se faire surprendre par la faim en pleine séance d'entraînement? À l'inverse, trop manger avant l'entraînement peut mener à de piètres résultats. Une collation environ deux

heures avant l'activité physique devrait être composée principalement de glucides, de quelques grammes de protéines et de peu de lipides. Une barre tendre et un fruit ou encore un yogourt recouvert de céréales en sont des exemples. Si vous décidez de vous alimenter moins d'une heure avant l'activité, il est conseillé de choisir des aliments composés presque exclusivement de glucides, car ce sont ces nutriments qui sont absorbés le plus rapidement dans l'intestin grêle. Bref, plus on s'approche de l'entraînement, plus la proportion de glucides dans la collation doit être grande. Un fruit, une poignée de fruits séchés ou encore un verre de jus sont de bons exemples de collation de dernière minute avant l'entraînement.

### *Les protéines*

Les protéines représentent une solution miracle pour bien des sportifs. La vérité, c'est que les Québécois consomment déjà beaucoup plus de protéines qu'ils en ont besoin! Notre culture alimentaire fait en sorte qu'au terme d'une journée, la quantité de protéines ingérée dépasse bien souvent nos besoins, même pour les adeptes de la musculation. Pour la majorité des gens, les poudres de protéines sont inutiles (elles peuvent toutefois être utiles pour les personnes ayant des besoins particuliers, comme celles souffrant de malnutrition protéino-énergétique ou les athlètes de niveau olympique, toujours sous la supervision de professionnels de la santé). En fait, les protéines non utilisées seront excrétées dans votre urine ou stockées sous forme de graisse puisque les protéines servent de façon négligeable comme source d'énergie. Pour avoir plus d'énergie rapidement, ce sont des glucides dont nous avons besoin!



## *Hydratation pendant l'effort*

Voilà un point très important, plus particulièrement si vous pratiquez un sport pendant lequel vous transpirez beaucoup et/ou si la température est élevée. Boire avant l'exercice est un point à considérer qui est souvent négligé et permet d'éviter les symptômes liés à la déshydratation pendant l'exercice (maux de tête, manque de concentration, bouche sèche, etc.). Si l'effort est de courte durée (moins d'une heure), l'eau suffit amplement. Par contre, si un effort intense est prolongé au-delà d'une heure, il est conseillé de boire une boisson pour sportifs (ex : *Gatorade*). Si l'effort intense se prolonge et dépasse deux heures, une boisson pour sportifs contenant des électrolytes devrait être consommée pour compenser la perte d'eau et d'électrolytes par la transpiration.



## *La récupération*

L'activité physique engendre des dommages à nos tissus musculaires et abaisse nos réserves de glycogène (glucides stockés dans les muscles et le foie). Afin de donner un petit coup de pouce à notre corps, il est conseillé de prendre une collation dans l'heure suivant un effort considérable. Cette dernière permettra d'optimiser la synthèse musculaire et de refaire les réserves de glycogène diminuées. Un ratio de 3 g de glucides pour 1 g de protéines est l'idéal pour la récupération musculaire. Notre meilleur ami de la récupération ? Le lait au chocolat ! Un yogourt grec et un fruit, une rôtie garnie de beurre d'arachide ou encore un verre de lait/boisson de soya avec quelques fruits séchés sont d'autres suggestions de collations post-entraînement.



Enfin, pour les adeptes de la musculation qui se questionnent sur la quantité de protéines à ingérer après un entraînement musculaire, sachez que la synthèse protéique dans les muscles n'augmente pas si la consommation de protéines dépasse 20 g (voir dans l'article suivant, section *Poudre de protéines*, ce que peut représenter cette quantité de protéines). Un sportif qui ingère 40 g de protéines n'aura donc pas de meilleurs résultats au niveau de sa récupération musculaire que s'il en consomme 20... il va simplement éliminer le surplus!

À noter que pour les gens qui s'entraînent seulement quelques fois par semaine pour le plaisir et la santé et qui n'ont pas de grands objectifs de performance, le simple fait d'avoir une alimentation équilibrée en respectant l'assiette santé et d'écouter ses signaux de faim et de satiété est souvent suffisant. Le but est d'avoir assez d'énergie pour pratiquer l'activité physique et ne pas avoir faim en consommant une collation simple avant l'entraînement si le dernier repas remonte à plusieurs heures. Pour ce qui est de la collation après l'entraînement, il arrive qu'elle ne soit pas nécessaire si la faim ne se fait pas ressentir, si le prochain repas arrive bientôt ou si le prochain entraînement est seulement dans plusieurs jours (ce qui donne assez de temps au corps pour récupérer adéquatement). De plus, il faut écouter notre corps, car chacun d'entre nous est différent, c'est l'essentiel!

Bon entraînement, et surtout, bon appétit !



*Maude Lalonde, étudiante de deuxième année en nutrition*

Ordre professionnel des diététistes du Québec. Manuel de nutrition clinique en ligne – section Sportifs. Édition 2003-2016.

Lamarche, B. Nutrition sportive [notes fournies dans le cours Nutrition et cycles de la vie NUT-2004]. Université Laval, Québec, novembre 2015.

## Aliments et produits qui ont la cote au gym

### *Jus de betterave*

Le jus de betterave est sans aucun doute le produit le plus populaire auprès des sportifs en ce moment. Ce produit était très prisé par les athlètes aux Jeux olympiques d'hiver 2014 à Sotchi, et depuis, il ne cesse de gagner en popularité.

La raison est simple : selon quelques études, lorsqu'il est consommé avant une compétition sportive, il pourrait aider

à améliorer les performances grâce à son contenu très riche en nitrates. Les nitrates sont également présents dans plusieurs autres légumes, comme le céleri, la laitue, le radis et les épinards, mais en quantité plus modeste.



Les nitrates sont des composés qui se transforment en nitrites, puis en monoxyde d'azote dans l'organisme. Ce dernier entraîne la dilatation des vaisseaux sanguins, ce qui a pour conséquence de laisser passer plus de sang, et ainsi plus d'oxygène, vers les muscles. Pendant un effort intense, les muscles nécessitent beaucoup d'oxygène et les nitrates permettent donc d'en économiser en augmentant l'efficacité de son transport. On peut ainsi dire que pour un même effort, les muscles nécessitent une quantité moindre d'oxygène.

Une certaine étude effectuée chez des cyclistes est arrivée au résultat suivant : la performance des athlètes s'est améliorée de 2% avec la prise de 500 ml de jus de betterave pendant 6 jours. La majorité des études stipulent que le taux de nitrites dans le sang atteint son pic 2h30 après avoir ingéré le jus de betterave. Il faudrait donc prévoir ce délai entre sa consommation et l'activité sportive intense en question. Toutefois, les études sont encore peu nombreuses, sans compter que selon les recherches actuelles, il faudrait une

quantité considérable de jus afin de ne bénéficier que d'une très faible amélioration de la performance.

Bref, le fait de boire du jus de betterave, combiné à une alimentation optimale, pourrait aider à améliorer les performances sportives des athlètes de haut niveau seulement et pour qui le gain de quelques secondes ou quelques centimètres peut faire toute la différence. Ce produit est donc inutile pour monsieur et madame Tout-le-Monde qui s'entraînent quelques fois par semaine. Rien ne vous empêche de consommer la betterave ou son jus pour son goût et ses autres propriétés nutritionnelles, comme son contenu en vitamines K et A, en fer, en cuivre et en antioxydants.

À défaut de le faire soi-même, le jus de betterave est commercialisé par plusieurs compagnies, comme *James White*, *Biotta Juices*, *Just Juice*, *La Station Organique*, etc. La plupart des jus de betterave sont dilués avec d'autres jus plus doux et sucrés, comme le jus de pomme, afin d'atténuer l'arrière-goût qu'on peut qualifier de terreux. Soyez également avisé que la betterave donne une coloration rosée à l'urine.



### *Eau de noix de coco*

L'eau de noix de coco, tout comme les autres produits dérivés de la noix de coco, a connu un essor fulgurant depuis quelques années, en particulier grâce à la promotion qu'en font certaines célébrités. L'eau de noix de coco se retrouve à l'intérieur de la noix immature, qui y puise les nutriments nécessaires à son mûrissement. Elle ne doit pas être confondue avec le lait

de noix de coco. Alors que l'eau de noix de coco constitue le liquide naturellement contenu dans la noix, le lait de noix de coco est obtenu par la fabrication humaine, soit du broyage de la pulpe de la noix avec de l'eau bouillante. Contrairement au lait de noix de coco, l'eau de noix de coco ne contient pas de matières grasses. Mis à part de l'eau, ce liquide est constitué majoritairement de sucre naturel, de potassium, de sodium et de magnésium.



Les sportifs l'utilisent beaucoup comme boisson hydratante durant l'entraînement, car elle contient des électrolytes (potassium, sodium) et des glucides. Elle est également prisée pour son aspect plus naturel que les boissons pour sportifs commerciales. Son contenu en potassium est impressionnant : une portion de 250 ml contient environ 500 mg de potassium, soit l'équivalent d'une banane. Toutefois, son contenu en sodium est inférieur à celui des boissons sportives, ce qui est insuffisant pour combler les pertes durant une activité physique modérée à intense de plus d'une heure.

Il est important de mentionner que les pertes de liquides engendrées par la sueur contiennent dix fois plus de sodium que de potassium. Malgré le fait que le potassium intervienne à plusieurs niveaux durant la pratique d'une activité physique, comme dans la contraction musculaire, le sodium demeure l'électrolyte dont il faut privilégier la consommation durant un effort intense et de longue durée.

Une boisson pour sportifs devrait contenir entre 4 à 8 g de glucides par 100 ml (soit de 4 à 8%) et 50 à 70 mg de sodium par 100 ml. La consommation d'une boisson pour sportifs devient nécessaire lorsque l'activité physique en question est d'intensité modérée-élevée et dure plus d'une heure. Sur le marché, la boisson sportive *Gatorade* constitue l'une des meilleures quant à son contenu équilibré en glucides et en sodium. Il est également simple de réaliser une boisson sportive maison : pour une quantité de 2 litres, mélanger 1 125 ml (4 ½ tasses) de jus d'orange, 875 ml (3 ½ tasses) d'eau et 3 ml (½ c. à thé) de sel.

De façon plus générale, son contenu en potassium est intéressant et beaucoup de gens pourraient en bénéficier. Le potassium représente l'un des nutriments dont la consommation est insuffisante dans notre population et joue plusieurs rôles importants dans l'organisme, entre autres en ce qui a trait à la prévention de l'hypertension. Notons toutefois que d'autres aliments sont également très riches en potassium, comme la pomme de terre, la patate douce, la banane, la tomate, les dattes, les haricots blancs et le jus d'orange. De plus, ces aliments contiennent davantage de fibres, de vitamines, d'antioxydants et d'autres nutriments essentiels.

En plus de son goût subtil, exotique et rafraîchissant, l'eau de noix de coco pure est moins sucrée que les jus de fruits ou les boissons gazeuses et permet également d'encourager l'économie locale des pays tropicaux. Si vous désirez y goûter, prenez soin de bien regarder la liste des ingrédients, car certaines ne contiennent qu'un seul ingrédient, alors que d'autres peuvent contenir du sucre ajouté. Plusieurs marques sont disponibles sur le marché, comme *Vita Coco*, *Zico* et *VaiVai*.



Pour les sportifs, de l'eau ou une boisson pour sportifs, dépendamment de la durée et de l'intensité de l'activité physique, constituent de meilleurs choix comme boisson hydratante. L'eau de noix de coco n'est donc pas une boisson hydratante spécialisée pour les sportifs due à son manque de glucides et de sodium.

## Poudre de protéines

### Pour le gain musculaire



Si vous vous entraînez dans un centre sportif, vous avez sans doute remarqué que plusieurs adeptes de la musculation consomment des boissons qu'on appelle familièrement des «shakes de protéines». La poudre de protéines est appréciée par les sportifs de résistance pour son côté pratique, son goût, son contenu en protéines sans matières grasses et sa promesse de gain musculaire. Remettons les pendules à l'heure à propos de sa nécessité.

Tout d'abord, il est vrai que les sportifs ont des besoins en protéines plus élevés que les sédentaires. Les recommandations normales pour un adulte en santé sont de 0,8 g par kg de poids corporel, alors que les besoins des sportifs varient de 1,2 g à 1,8 g de protéines par kg de poids corporel, tout dépendant du type de sport pratiqué.

| TYPE DE SPORT  | BESOIN EN PROTÉINES<br>(PAR KG DE POIDS<br>CORPOREL) |
|--|--|
| <b>Aucun</b> (sédentaire)  | 0,8 g  |
| <b>Sports esthétiques</b><br>(gymnastique, danse, arts du cirque, etc.)                              | 1,2 à 1,7 g  |
| <b>Sports d'endurance</b><br>(vélo, course, natation, etc.)  | 1,2 à 1,6 g  |
| <b>Sports de puissance</b><br>(haltérophilie, boxe, sprints, etc.)                                   | 1,6 à 1,8 g  |
| Période d'entraînement pour la plupart des autres sports<br><b>(maintien de la masse musculaire)</b> | 1,2 à 1,6 g  |
| Période d'entraînement en vue d'un <b>développement de la masse musculaire</b>                       | 1,6 à 1,8 g  |

Source : Ledoux, M. Lacombe, N. St-Martin, G. Nutrition, sport et performance. 2<sup>e</sup> édition. Québec, Vélo Québec Éditions, 2009, p.50.

Malgré un besoin plus élevé pour les sportifs, une alimentation adéquate et équilibrée parvient aisément à combler les recommandations en protéines. Le Canadien sédentaire moyen, âgé de 20 à 40 ans, consomme 123 g de protéines par jour, ce qui est presque suffisant pour combler les besoins d'un haltérophile de haut niveau de 80 kg. Comme les sources de protéines sont nombreuses (viande, volaille, poisson, œufs, lait, boisson de soya, yogourt, fromage, noix et graines, légumineuses, tofu, produits céréaliers à grains entiers, etc.), les recommandations sont facilement dépassées. Il est également important de savoir que ce ne sont pas seulement les protéines qui contribuent à la construction du tissu musculaire. Les glucides, l'eau et les vitamines et minéraux dans les aliments jouent des rôles tout aussi importants. Entre autres, les vitamines du complexe B sont nécessaires pour aller chercher l'énergie dans les macronutriments (glucides, lipides, protéines) et ces vitamines ne se retrouvent pas dans les poudres de protéines. De plus, aucune étude ne démontre que les suppléments de protéines sont plus efficaces que les aliments pour le gain musculaire, sans oublier qu'ils sont très dispendieux.

| ALIMENT                                    | PORTION | PROTÉINES PAR PORTION |
|--|---------|-----------------------|
| <b>Environ une demi-poitrine de poulet</b> | 100 g   | 33 g                  |
| <b>Filet de porc</b>                       | 100 g   | 30 g                  |
| <b>Bœuf haché maigre</b>                   | 100 g   | 28 g                  |
| <b>Lentilles</b>                           | 250 ml  | 18 g                  |
| <b>Fromage cottage 1 % m.g.</b>            | 125 ml  | 15 g                  |
| <b>Lait</b>                                | 250 ml  | 9 g                   |
| <b>Amandes rôties</b>                      | 60 ml   | 8 g                   |
| <b>Yogourt nature</b>                      | 125 ml  | 7 g                   |
| <b>Œuf</b>                                 | 1 gros  | 6 g                   |

Source : Extensio. *Les sportifs doivent prendre des suppléments de protéines s'ils souhaitent augmenter leur masse musculaire?* (en ligne). <http://www.extensio.org/article/les-sportifs-doivent-prendre-des-supplements-de-proteines-s-ils-souhaitent-augmenter-leur-masse-musculaire/>.

La répartition des protéines durant la journée est également importante si vous visez un gain musculaire. La collation ou le repas suivant une séance d'entraînement devrait être composé à la fois de glucides et de protéines, et consommé dans un délai optimal de 30 minutes ou de 2 heures maximum. Les glucides servent à rétablir les réserves de glucose dans l'organisme et à maximiser l'efficacité des protéines, l'insuline participant à la construction du tissu musculaire. Les protéines servent à la réparation du tissu musculaire qui a subi des microdéchirures durant l'entraînement.

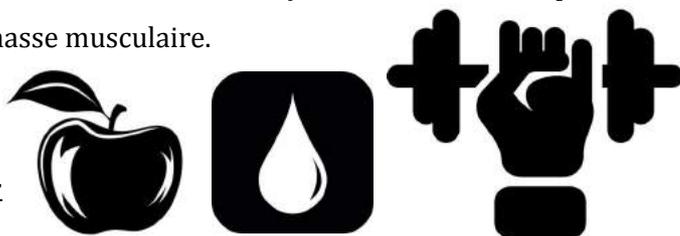
Pour quelqu'un qui s'entraîne pour le maintien de sa masse musculaire, on recommande habituellement 10 g de protéines après l'activité physique. Pour quelqu'un qui vise plutôt le développement de sa masse musculaire, une quantité de 15 à 20 g de protéines est adéquate. Au-delà de 20 g, les protéines en surplus ne servent pas au gain musculaire. Il est important de savoir que les protéines ne peuvent pas être entreposées dans l'organisme. Elles sont donc excrétées dans l'urine, emmagasinées sous forme de graisse ou brûlées pour fournir de l'énergie en dernier recours seulement. De plus, une quantité excessive de protéines peut avoir comme conséquence de surcharger le travail des reins et, éventuellement, de les endommager, encore davantage si vous avez des antécédents personnels ou familiaux.



D'autres bémols peuvent être reliés à la composition de la poudre de protéines. En effet, certains suppléments sur le marché ne sont pas des isolats purs de protéines. Plusieurs contiennent du sucre ajouté ou de l'édulcorant artificiel pour donner un goût sucré à la poudre que les sportifs aiment tant. Il est également dommage de constater que certaines poudres de protéines contiennent des résidus de substances illicites qui peuvent avoir des effets délétères sur la santé et causer la disqualification lors d'une compétition sportive.

En remplacement de la poudre de protéines et pour préserver le côté pratique, vous pouvez également vous procurer de la poudre de lait écrémé, qui est beaucoup moins chère, qui n'est composée que d'un seul ingrédient et qui contient d'autres nutriments essentiels. Cette poudre peut ensuite être ajoutée, en combinaison avec des fruits, à un smoothie qui pourra être transporté comme bon vous semble. D'autres aliments protéinés, comme le lait, la boisson de soya, le fromage cottage, les graines de chanvre ou le tofu soyeux, peuvent aussi être facilement intégrés aux smoothies.

Un autre principe à comprendre, c'est que peu importe le nutriment pris en excès, que ce soient les lipides, les glucides ou les protéines, il peut mener à une prise de poids. Si aucun sport n'est pratiqué et que les protéines constituent un surplus calorique, elles peuvent être transformées en réserves adipeuses et entraîner la prise de poids par le tissu adipeux et non par les muscles. La prise de poudre de protéines sans entraînement vous fera gagner du ventre au lieu des abdominaux! Bref, n'oubliez pas qu'un programme d'entraînement en hypertrophie avec une consommation de calories supérieure aux besoins et une bonne hydratation sont indispensables pour développer la masse musculaire.



#### Pour la perte de poids

Certaines personnes, plus particulièrement les femmes, utilisent la poudre de protéines afin de suivre un régime hyperprotéiné en espérant perdre du poids. Comment est-ce possible? Les protéines, tout comme les fibres, constituent l'un des nutriments qui offrent le plus de satiété, c'est-à-dire que l'estomac est rempli plus longtemps et que la faim survient moins rapidement. Ce mécanisme peut faire en sorte qu'au bout du compte, moins de calories sont consommées et c'est ce qui peut entraîner la perte de poids.

Toutefois, avec ce type de régime, la perte de poids serait plutôt due à une réduction de l'eau corporelle plutôt qu'à la perte de masse grasse. En effet, lorsque l'apport en protéines est très élevé et, par conséquent, que l'apport en glucides est trop faible, l'organisme utilise les réserves de glucose, le glycogène, afin de subvenir aux besoins du corps en maintenant la glycémie. Lorsque le glucose est entreposé, il a besoin de beaucoup d'eau pour former le glycogène. Ainsi, lorsqu'il est dégradé, il s'en suit une perte d'eau corporelle qui peut expliquer la perte de poids. De plus, en cas de manque de calories extrême, les protéines peuvent être utilisées comme source d'énergie quand les réserves de glycogène sont épuisées, et lorsque les protéines sont dégradées, celles-ci rejettent également de l'eau.



Bref, le régime hyperprotéiné peut effectivement permettre une perte de poids rapide, mais de façon malsaine pour le corps, sans compter que plus de 95 % des personnes qui le suivent reprennent leur poids initial, et parfois même plus, dans les cinq années qui suivent.

### *Lait maternel*

Le lait maternel apporte beaucoup de bienfaits pour les nourrissons, non seulement en leur procurant tous les nutriments nécessaires, mais également pour améliorer leur système immunitaire. On ne peut pas nier ces bienfaits prouvés scientifiquement, mais qu'en est-il s'il est consommé par un adulte? Certains sportifs adeptes du culturisme consomment maintenant du lait maternel comme boisson de prédilection. Il s'agit d'un phénomène qui choque et qui surprend, particulièrement populaire aux États-Unis. Les athlètes consomment du lait humain essentiellement pour prendre de la masse musculaire. Plusieurs le croient également préférable aux autres produits ou boissons pour sportifs, car il est selon eux plus

«naturel». Le lait contient des hormones de croissance et les sportifs croient qu'elles pourraient aider au gain musculaire. Toutefois, aucune étude ne démontre que ces hormones puissent favoriser la prise de tissu musculaire chez les adultes. De plus, le lait maternel mature contient moins de protéines et plus de lipides que le lait de vache, ce dernier étant de ce fait supérieur comme boisson de récupération après l'entraînement. Le lait maternel est également riche en plusieurs nutriments, vitamines et minéraux, mais on les retrouve facilement dans d'autres aliments. On ne connaît pas non plus l'impact de la consommation de lait maternel chez les adultes à court et à long terme, autant en ce qui a trait à la performance qu'à la composition corporelle.



Où les sportifs peuvent-ils bien se procurer du lait maternel? Le web et les réseaux sociaux constituent les principales sources. Son prix de vente sur Internet est d'environ 2 \$ l'once. Toutefois, la vente de lait maternel en ligne n'est pas approuvée par Santé Canada ni par la Société canadienne de pédiatrie. Il n'y a aucun moyen de certifier s'il s'agit réellement de lait maternel. Le lait peut également contenir des médicaments et des bactéries ou être contaminé par des virus et des maladies comme le VIH, le sida ou l'hépatite. Le lait peut aussi avoir été conservé de façon non optimale.

Il n'y a que la banque de lait maternel appartenant à Héma-Québec qui puisse s'assurer de la qualité du lait. Celle-ci est disponible seulement pour les bébés prématurés et le lait est distribué aux professionnels de la santé.

Mieux vaut laisser le lait maternel à ceux qui en ont réellement besoin et se rabattre sur les aliments qu'on retrouve dans les épiceries et non sur le web.

Comme vous pouvez le constater, ce n'est pas parce qu'un produit est consommé par plusieurs athlètes qu'il est nécessairement utile ou efficace. Mieux vaut s'informer avant de dépenser pour des produits qui n'en valent pas la peine. N'oubliez pas que la clé du succès réside dans l'entraînement régulier combiné à l'adoption d'une alimentation saine, équilibrée, variée et répondant à nos besoins, autant physiologiques que gustatifs. Choisissez des aliments simples et peu transformés. Par exemple, les œufs, la banane et le lait au chocolat ont également la cote auprès des sportifs, et pour cause!

Si vous avez l'intention d'effectuer certains changements à votre alimentation pour mieux performer dans votre sport, il est préférable de consulter un nutritionniste afin de recevoir un avis personnalisé et adapté à vos besoins et vos objectifs.

*Mélissa Bélanger, étudiante de deuxième année en nutrition*

Extenso. *Des suppléments de protéines et d'acides aminés pour faire grossir vos muscles?* (en ligne). <http://www.extenso.org/article/des-supplements-de-protéines-et-d-acides-amines-pour-faire-grossir-vos-muscles/>.

Extenso. *Le jus de betterave augmente-t-il les performances sportives?* (en ligne). <http://www.extenso.org/article/le-jus-de-betterave-augmente-t-il-les-performances-sportives/>.

Extenso. *Les sportifs doivent prendre des suppléments de protéines s'ils souhaitent augmenter leur masse musculaire?* (en ligne). <http://www.extenso.org/article/les-sportifs-doivent-prendre-des-supplements-de-protéines-s-ils-souhaitent-augmenter-leur-masse-musculaire/>.

Extenso. *L'huile, le lait, le jus et l'eau de coco sont tous des aliments «santé»?* (en ligne). <http://www.extenso.org/article/l-huile-le-lait-le-jus-et-l-eau-de-coco-sont-tous-des-aliments-sante/>.

Ledoux, M. Lacombe, N. St-Martin, G. *Nutrition, sport et performance*. 2<sup>e</sup> édition. Québec, Vélo Québec Éditions, 2009, 283 p.

Lemieux, S. *Nutrition sportive, betterave et avis d'expert* (en ligne). [http://www.contact.ulaval.ca/article\\_blogue/nutrition-sportive-betterave-et-avis-dexpert/](http://www.contact.ulaval.ca/article_blogue/nutrition-sportive-betterave-et-avis-dexpert/).

Les diététistes du Canada. *Les boissons pour sportifs : leur rôle en matière d'hydratation et de performance athlétique* (en ligne). <http://www.dietitians.ca/getattachment/454a17c1-6baf-4aa7-affc-23a3a20e77dd/FactSheet---Sport-Drinks>.

Montpetit, C. *Lait maternel : des sportifs en redemandent* (en ligne). <http://www.protegez-vous.ca/sante-et-alimentation/lait-maternel-les-sportifs-en-redemandent.html>.

# Quand la résolution de bien manger tourne à l'obsession

En ce mois de janvier, avec la nouvelle année qui commence, nombreux sont ceux qui prendront des résolutions. Au sommet du palmarès trônent celles de mieux manger et de bouger plus. Nous aimerions tous être bien dans notre peau et l'adoption de saines habitudes de vie en est la base. Toutefois, chez certaines personnes, ces bonnes résolutions tournent à l'obsession. C'est alors que la résolution de bien manger peut graduellement entraîner la dégradation de leur qualité de vie, de leurs relations interpersonnelles et même, paradoxalement, de leur santé. On ne parle alors plus de simple résolution, mais bien d'un trouble : l'orthorexie.



Bien qu'il ne figure pas encore dans le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (*DSM*), ce trouble suscite de plus en plus l'attention, tandis que l'alimentation et la santé prennent de plus en plus de place dans les médias et la société en général. Alors que les personnes souffrant d'anorexie exercent un grand contrôle sur la quantité d'aliments ingérés, les personnes souffrant d'orthorexie exercent plutôt ce contrôle sur la qualité des aliments ingérés. Ainsi, les recommandations nutritionnelles que la plupart des gens ont tant de mal à suivre seront religieusement respectées par ces personnes. Diverses obligations imposées peuvent s'ajouter : consommation exclusive d'aliments biologiques, sans sucre ni sel ajouté, sans agents de conservation, sans colorants artificiels, le plus frais possible, etc.

On peut facilement imaginer que la planification, l'achat et la préparation des aliments deviennent un véritable casse-tête, grugeant en plus énormément de temps et d'argent. Ne pouvant déroger aux règles qu'elles s'imposent sans éprouver une immense culpabilité et être envahies par l'anxiété, plusieurs personnes en viennent à éviter à peu près tout repas préparé par autrui, donc toutes les invitations chez les amis et la famille, et au restaurant. Tout cela entraîne évidemment beaucoup d'isolement et la qualité de vie de ces gens se dégrade considérablement. D'autant plus que leurs pensées sont de plus en plus occupées par les préoccupations alimentaires et que la teneur des aliments prime sur leur saveur et le plaisir de les consommer.

La santé physique de ces personnes peut également dépérir, particulièrement si elles adhèrent à certains courants alimentaires sans fondements scientifiques probants à l'heure actuelle, comme ceux qui diabolisent le gluten et les produits laitiers (régime hypotoxique), ou encore tout aliment ayant été soumis à une température plus élevée que 40°C (crudivorisme). Elles se privent alors nécessairement d'une grande gamme d'aliments et il peut devenir difficile de trouver certains nutriments en quantités suffisantes. Le choix très restreint d'aliments et la difficulté à se les procurer peut mener à des apports insuffisants et même, éventuellement, à une dénutrition.



Voici un questionnaire, le test de Bratman, qui vous permet d'établir si vous tendez à l'obsession en ce qui concerne la qualité de votre alimentation :

- Passez-vous plus de 3 heures par jour à penser à votre régime alimentaire ?
- Planifiez-vous vos repas plusieurs jours à l'avance ?
- Avez-vous l'impression que la valeur nutritionnelle de votre repas est à vos yeux plus importante que le plaisir de le déguster ?
- Percevez-vous que la qualité de votre vie est dégradée, alors que la qualité de votre nourriture s'est améliorée ?
- Êtes-vous récemment devenu plus exigeant(e) avec vous-même ?
- Avez-vous l'impression que votre amour-propre est renforcé par votre volonté de manger sain ?
- Avez-vous renoncé à des aliments que vous aimiez au profit d'aliments « sains » ?
- Votre régime alimentaire gêne-t-il vos sorties, vous éloignant de votre famille et de vos amis ?
- Éprouvez-vous un sentiment de culpabilité dès que vous vous écarterez de votre régime ?
- Vous sentez-vous en paix avec vous-même et pensez-vous bien vous contrôler lorsque vous mangez sain ?



Si vous répondez oui à deux ou trois de ces questions, c'est que vous devriez faire attention à avoir une attitude plus détendue en ce qui concerne votre alimentation. Si vous répondez oui à quatre de ces questions ou plus, cela démontre que la qualité de votre alimentation vous obsède et que vous souffrez peut-être d'orthorexie. Si tel est votre cas, nous vous suggérons de consulter un nutritionniste en association avec un psychologue, des professionnels qui sauront vous aider à retrouver une relation plus harmonieuse et détendue avec la nourriture.

Sachez que bien qu'une saine alimentation contribue à une bonne santé en général, aucun régime ou aucun aliment ne peut prémunir de certaines maladies et le bagage génétique a aussi une grande influence. Un régime bien-faisant pour l'un ne le sera pas nécessairement pour l'autre, de trop nombreux facteurs entrant en ligne de compte. Il ne sert donc à rien de s'emprisonner dans des règles générales très rigides. La relaxation, le plaisir et les relations interpersonnelles harmonieuses contribuent eux aussi grandement à la santé, ne l'oubliez pas! D'ailleurs, si les nutritionnistes ont jadis eu tendance à classer les aliments en « bons » ou « mauvais » pour la santé, la plupart prêchent désormais pour le retour du plaisir à table et plusieurs abordent l'approche d'alimentation « intuitive » ou « consciente », qui se base sur les signaux corporels et les goûts personnels. Nous aurons d'ailleurs un article à ce sujet dans le bulletin du mois de février. D'ici là, de grâce, détente et plaisir dans l'assiette!

*Marie-Ève Blais, étudiante de deuxième année en nutrition*

ANEB Québec. *Orthorexie... ou l'obsession de manger sainement* (en ligne). <http://www.anebquebec.com/blogue/2013/06/26/orthorexie-ou-lobsession-de-manger-sainement/>.

Extenso. *Qu'est-ce que l'orthorexie* (en ligne). <http://www.extenso.org/article/qu-est-ce-que-l-orthorexie/>.

Marie-Hélène Proulx. *L'orthorexie : quand « manger santé » devient malsain* (en ligne). <http://fr.chatelaine.com/sante/nutrition/lorthorexie-quand-manger-sante-devient-malsain/>.

# Boules d'énergie **À vos tabliers!**



Cette recette de boules d'énergie ne peut pas être plus simple : elle ne nécessite aucune cuisson et ne demande que la combinaison de six ingrédients, sans préparation. Source de glucides simples et complexes, elle est parfaite en guise de collation avant l'entraînement, ou encore après l'entraînement en la combinant à une source de protéines au choix.



## Ingrédients :

|                      |                               |
|----------------------|-------------------------------|
| 60 ml (¼ tasse)      | miel                          |
| 30 ml (2 c. à soupe) | poudre de cacao               |
| 125 ml (½ tasse)     | canneberges séchées           |
| 80 ml (1/3 tasse)    | noix de coco râpée non sucrée |
| 375 ml (1 ½ tasse)   | avoine à cuisson rapide       |
| 125 ml (½ tasse)     | compote de pommes non sucrée  |



## Préparation :

1. Tapisser une plaque de papier parchemin.
2. Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol.
3. Prendre un peu du mélange (30 ml, soit 2 c. à soupe, ou la quantité désirée) et rouler en boules avec les mains. Déposer sur la plaque.
4. Couvrir les boules d'une pellicule plastique et réfrigérer au moins 2 heures.

Se conserve 1 semaine au réfrigérateur ou plusieurs mois au congélateur.

Rendement : 20 à 25 boules, selon leur grosseur.

Note : cette recette peut aussi faire des barres! Tapisser alors un moule carré de 8 pouces de papier parchemin et bien presser le mélange. Couper en barres après la réfrigération de deux heures.

*Mélissa Bélanger, étudiante de deuxième année en nutrition*

Recette inspirée de : Tremplin Santé. *Barres tendres sans cuisson* (en ligne). <http://www.tremplinsante.ca/recettes/recette/voir/12/barres-tendres-sans-cuisson>.

# Crêpes aux bananes

**À vos tabliers!**



Cette recette de crêpes sans farine est parfaite en guise de déjeuner ou comme collation après l'entraînement, étant à la fois une source de glucides et de protéines.



## Ingrédients :

|                     |  |
|---------------------|--|
| 1                   | banane   |
| 2                   | gros œufs                                      |
| 2,5 ml (½ c. à thé) | céréales pour bébé en poudre (pour la texture) |
| 2,5 ml (½ c. à thé) | cannelle (ou autre épice au goût)              |
| 5 ml (1 c. à thé)   | margarine                                      |

## Préparation :

1. Dans un bol moyen, piler les bananes à l'aide d'une fourchette ou d'un pilon à pommes de terre.
2. Ajouter les œufs, les céréales pour bébé et la cannelle. Mélanger le tout avec un fouet jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
3. Dans un petit poêlon, faire fondre la margarine à feu moyen-élevé. Baisser le feu à moyen-doux.
4. Verser le quart du mélange dans le poêlon. Faire pivoter le poêlon afin de bien étaler le mélange à crêpe. Lorsque le rebord se décolle facilement et commence à dorer, tourner la crêpe avec une spatule. Lorsque le deuxième côté de la crêpe est doré, retirer du poêlon et réserver dans une assiette.
5. Répéter l'étape précédente avec le reste du mélange.
6. Servir avec des fruits, du beurre de noix, du sirop d'érable ou du fromage cottage, au goût.

Se conserve 3 jours au réfrigérateur ou plusieurs mois au congélateur.

Rendement : 4 petits crêpes, 1 portion

Note : la recette se fait très bien en omettant les céréales pour bébé, mais il est préférable de les remplacer par de la farine pour préserver la texture.

*Cynthia Morin, étudiante de deuxième année en nutrition*

*Recette personnelle*



*Un petit nouveau dans ma cuisine*

## Graines de chanvre de *Les Moissonneries du Pays*

**Description du produit :** le chanvre est issu de la même plante que la marijuana. Par contre, les graines ne contiennent pas de THC, une substance aux effets psychotropes, contrairement à la plante. C'est une des graines les plus riches en protéines, contenant 10 g de protéines pour 3 c. à soupe (30 g).



**Ses points forts :** son goût combinant la noisette et la verdure, elle s'intègre autant dans les recettes sucrées ou salées. Sa teneur en protéines est impressionnante en plus de fournir des acides gras essentiels, soit les oméga-6 et les oméga-3 dans un ratio de 3 :1.

**Ses points faibles :** son prix est plus dispendieux que la majorité des autres graines (graines de citrouille, graines de tournesol, graines de lin, graines de chia, etc.). Son prix est d'environ 3,80\$ pour 100g. Les graines de lin, malgré le fait qu'elles soient moins riches en protéines, sont plus riches en oméga-3 (ratio inverse avec trois fois plus d'oméga-3 que d'oméga-6) et beaucoup plus économiques.

**Où s'en procurer :** dans la majorité des IGA et les épiceries santé (Aliments de Santé Laurier, La Giroflée, Avril Supermarché Santé, etc.)

**Comment le préparer ou l'apprêter :** à saupoudrer sur les salades, les céréales et le yogourt. À ajouter dans les recettes (pesto, barre tendre, granola, smoothie, etc.).

### Valeur nutritive

Pour 3 c. à soupe (30 g)

| Teneur              | % Valeur quotidienne |
|---------------------|----------------------|
| Calories 170        |                      |
| Lipides 13 g        | 20%                  |
| saturés 1.5 g       |                      |
| + trans 0 g         | 8%                   |
| polyinsaturés 10 g  |                      |
| oméga-6 8 g         |                      |
| oméga-3 2.5 g       |                      |
| Monoinsaturés 1.5 g |                      |
| Cholestérol 0 mg    |                      |
| Sodium 3 mg         | 1%                   |
| Glucides 3 g        | 1%                   |
| Fibres 3 g          | 12%                  |
| Sucres 1 g          |                      |
| Protéines 10 g      |                      |
| Vitamine A          | 0%                   |
| Vitamine C          | 0%                   |
| Calcium             | 2%                   |
| Fer                 | 30%                  |

*Les Moissonneries du Pays* est une marque dérivée de la compagnie *Aliments Trigone inc.* originaire de St-François-de-la-Rivière-du-Sud. Seule entreprise en son genre dans l'est du Canada, *Aliments Trigone inc.* se consacre depuis 1984 à la transformation de grains de culture biologique. Leurs spécialités sont le chanvre, le sarrasin noir, le sarrasin vert, l'ail frais, l'amarante, le sorgho, les pois chiches et le riz brun.



# Barres protéinées dattes, bananes et chocolat

Ces barres protéinées à consommer après un effort intense sont rassasiantes, nutritives, délicieuses et simples à préparer.

## Ingrédients :

|                      |                                    |
|----------------------|------------------------------------|
| 30 ml (2 c. à soupe) | graines de chia                    |
| 90 ml (6 c. à soupe) | eau                                |
| 375 ml (1 ½ tasse)   | gros flocons d'avoine à l'ancienne |
| 125 ml (½ tasse)     | amandes, grossièrement hachées     |
| 250 ml (1 tasse)     | dattes, hachées                    |
| 250 ml (1 tasse)     | flocons de noix de coco non sucrés |
| 125 ml (½ tasse)     | poudre de lait écrémé              |
| 60 ml (¼ tasse)      | pépites de chocolat noir           |
| 90 ml (6 c. à soupe) | graines de chanvre                 |
| 10 ml (2 c. à thé)   | cannelle moulue                    |
| 2,5 ml (½ c. à thé)  | sel                                |
| 3                    | bananes bien mûres écrasées        |
| 60 ml (¼ tasse)      | beurre d'amande                    |
| 5 ml (1 c. à thé)    | extrait de vanille pur             |
| 45 ml (3 c. à soupe) | sirop d'érable                     |



## Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un petit bol, mélanger les graines de chia et l'eau. Réserver.
3. Dans un autre bol, combiner tous les ingrédients secs.
4. Au robot culinaire, au mélangeur ou à la fourchette, mélanger les bananes, le beurre d'amande, l'extrait de vanille et le sirop d'érable.
5. Combiner les ingrédients secs aux ingrédients humides.
6. Verser la préparation dans un moule carré à surface antiadhésive de 23 cm (9 po) tapissé de papier parchemin et bien presser le mélange à l'aide d'une spatule.
7. Cuire au four pendant 30-35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre et que les côtés soient dorés. Laisser refroidir complètement. Couper en 12 barres.

Se conserve 1 semaine au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

Rendement : 12 barres d'environ 100 g

Note : cette recette constitue une base, mais elle est très versatile. Utilisez les ingrédients et les saveurs que vous préférez.

*Mélissa Bélanger*, étudiante de deuxième année en nutrition

Recette inspirée de : Ferland, A. Science & fourchette : Saison du renouveau. Printemps 2015. Québec, YQB Média, 2015, p.63.



*Un petit nouveau dans ma cuisine*

## Barre énergétique abricot-canneberge de *Kronobar*

**Description du produit :** la *Kronobar* abricot-canneberge est une barre énergétique à prendre avant un effort physique intense. Les ingrédients sont les suivants : dattes, jus de pomme concentré, purée de dattes (dattes, eau), canneberges séchées (canneberges, jus de pomme concentré), grains (millet, quinoa), pommes séchées, masse de cacao, abricots séchés, huile de tournesol, pectine, arôme naturel, extrait de romarin (extrait de romarin, huile de tournesol).

**Ses points forts :** les ingrédients sont naturels et la longueur de la liste des ingrédients est acceptable. Il n'y a pas de sucre ajouté, le sucre provenant naturellement des fruits (dattes, jus de pomme, fruits séchés). La texture est à la fois moelleuse (fruits) et croquante (grains).

**Ses points faibles :** certains peuvent trouver le goût trop sucré et la texture trop caoutchouteuse, surtout si elle est prise durant et non avant un effort intense. Son prix, comme la grande majorité des barres énergétiques sur le marché, est dispendieux et avoisine les deux dollars par barre. Ces barres peuvent dépanner, mais il vaut toujours mieux les cuisiner.

**Où s'en procurer :** dans certains IGA, les épiceries fines et les magasins de sport.



| Valeur nutritive    |                      |
|---------------------|----------------------|
| Pour 1 barre (50 g) |                      |
| Teneur              | % Valeur quotidienne |
| Calories            | 170                  |
| Lipides             | 4,5 g 7%             |
| saturés             | 1,5 g                |
| + trans             | 0 g 8%               |
| Cholestérol         | 0 mg 0%              |
| Sodium              | 10 mg 1%             |
| Glucides            | 30 g 1%              |
| Fibres              | 3 g 13%              |
| Sucres              | 20 g                 |
| Protéines           | 2 g                  |
| Vitamine A          | 2%                   |
| Vitamine C          | 0%                   |
| Calcium             | 2%                   |
| Fer                 | 20%                  |

# KRONOBAR

*Kronobar* est une compagnie montréalaise se spécialisant dans la vente de produits destinés aux sportifs : barres énergétiques, barres d'endurance, barres protéiniques et boissons sportives. La fondatrice, Rose-Marie Jarry, est diplômée de l'ITHQ, sprinteuse, coureuse à obstacles *Spartan Race* et passionnée par la nutrition sportive. Le but de sa compagnie est d'offrir aux sportifs des produits sains, naturels, délicieux et qui permettent de repousser leurs limites!

# Suggestion de lecture



## ••• Nutrition sportive

Stéphanie Côté et Philippe Grand, nutritionnistes

**Éditeur:** Modus Vivendi

**Prix régulier:** 19,95\$

**ISBN:** 9782895238751

**Description:** 200 pages

**Parution:** août 2015

**Disponible en librairie partout au Québec**

21 jours de menu pour vous entraîner efficacement grâce à une alimentation adaptée! Quels que soient vos objectifs sportifs et vos motivations, votre alimentation influence non seulement vos performances, mais aussi le plaisir que vous prenez à vous entraîner. Ce guide répond spécifiquement à vos besoins en vous permettant de : comprendre comment votre organisme utilise les nutriments qui lui servent de carburant; combler efficacement vos besoins en fonction des activités que vous pratiquez et de vos horaires d'entraînement; bénéficier de recommandations claires pour prendre du plaisir à bouger, à développer votre endurance et à améliorer vos performances; planifier votre alimentation avant, pendant et après vos entraînements et vos compétitions. Découvrez également des recettes savoureuses, faciles et rapides à préparer.

## Bulletin du BEN, janvier 2016

**Responsable et mise en page :** Mélissa Bélanger

**Correction :** Mélissa Bélanger et Marie-Ève Blais

**Révision:** Jessica Mongrain Dt. P., Stéphanie Ouellet  
tech. dt. et Anne-Sophie Morisset Dt. P. Ph. D.

**Impression :** AGÉTAAC

Un gros merci aux bénévoles qui ont permis  
à ce bulletin d'exister!