

Ce mois-ci en nutrition

Le Bureau d'entraide en nutrition souligne le vif succès de la journée **Généractions** sur la promenade Champlain le 18 septembre dernier. Des étudiantes du BEN ont donné des conseils et des recettes, ont distribué des pommes et ont fait goûter des légumes moins connus, tout en faisant la promotion d'une saine alimentation où les fruits et légumes occupent une place importante.

Le B.E.N. a un **nouveau logo**. Un merci tout spécial pour la collaboration du graphiste Jonathan Richard. Nous vous invitons à visiter son site web pour voir ses diverses réalisations : <http://jonathanr.net/>



Le sport et la nutrition

Que nous soyons un sportif du dimanche ou un athlète de calibre olympique, l'alimentation peut jouer un rôle sur notre performance sportive. Pour ce faire, les articles qui suivent vous informent, vous donnent des trucs et démystifient certaines informations pour que vous puis-

siez encore plus apprécier l'activité physique. Allons marcher en forêt pour admirer les couleurs, sortons nos vélos pendant qu'il est encore temps, allons courir dans les boisés du campus... À nous de bouger !

Véronique Ouellet-Dompierre
V.P. aux communications

Il est possible de recevoir gratuitement une copie virtuelle du Bulletin du B.E.N. mensuel.

Communiquez avec nous: coordonnées à la page 4.



Mythe du mois :

Sophie Del Degan

Il faut éviter de consommer des gras lorsqu'on est sportif.

Mythe. Lorsqu'on désire adopter une alimentation saine, et plus particulièrement lorsqu'on est actif physiquement, il est facile de penser qu'il vaut mieux éviter de consommer des gras. La mauvaise publicité entourant ceux-ci peut pousser les sportifs à en restreindre leur consommation, ce qui pourrait affecter leur performance physique.

Les matières grasses constituent une source élevée d'énergie et demeurent essentielles pour notre organisme.

Elles sont la principale source énergétique des cellules au repos, en plus d'agir à titre de **transporteurs pour certaines vitamines**. Elles fournissent en plus à notre organisme **des acides gras essentiels** que ce dernier ne peut fabriquer lui-même.

Il faut toutefois faire attention à la provenance des gras et privilégier ceux provenant notamment de l'avocat, du poisson, des noix et des graines, car ils fournissent des **gras monoinsaturés et/ou polyinsaturés**,

reconnus comme étant bénéfiques pour la santé cardiovasculaire. Il faut, au contraire, éviter de consommer trop de gras saturés, retrouvés en autres dans la viande, le beurre et les produits transformés (contenant également beaucoup de gras trans), ceux-ci étant néfastes pour la santé cardiovasculaire.

Qu'on soit actif ou non, il est essentiel de consommer suffisamment de gras, tout en misant sur la qualité de ces derniers.

Impact de l'alimentation sur la performance : La triade de l'athlète féminine

Marie-Ève Gravel

Peut-être avez-vous déjà entendu parler de cette expression : la triade de l'athlète féminine? Celle-ci regroupe en fait trois états : une perturbation du **comportement alimentaire**, l'**aménorrhée** (qui signifie de manière simplifiée la perte des menstruations) ainsi que l'**ostéoporose**. Celle-ci peut survenir à l'adolescence, lorsqu'il y a une grande pression sociale au niveau de la réussite. Elle peut aussi survenir lorsque beaucoup de pression est mise sur le maintien du poids idéal et lorsque l'athlète pratique un sport de

performance axée notamment sur l'apparence tel que la gymnastique, le patinage artistique ou encore la danse.

Vous devez vous demander en quoi cela consiste plus précisément... En fait, l'absence de 3 à 6 cycles menstruels consécutifs (aménorrhée) peut s'expliquer de plusieurs façons. L'aménorrhée peut être causée par un **surentraînement**, par des troubles au niveau de l'alimentation tel que la boulimie, l'anorexie ou tout simplement par une alimentation qui ne

convient pas à la demande physique.

Puisque l'aménorrhée entraîne la diminution des œstrogènes dans le sang et que cette hormone protège les os, ces athlètes ou sportifs deviennent plus susceptibles aux **bles-sures**. C'est pourquoi il est important de considérer tous les facteurs de risques entraînant ce trouble, de faire un suivi auprès des athlètes, mais aussi de s'assurer qu'ils ont tous les nutriments et un apport suffisant en énergie pour pratiquer leur sport.



Des besoins accrus en protéines

Marie-Claude Maltais

« Pour augmenter sa masse musculaire, il faut augmenter sa consommation de protéines. » Une affirmation toute simple, mais tellement incomplète. Si vous êtes actif, pour refaire votre masse musculaire et vous procurer de l'énergie tout au long de votre exercice, vous n'avez besoin que d'un peu plus de protéines qu'une personne qui ne bouge pas beaucoup.

Le Canadien sédentaire moyen de 20 ans à 40 ans consomme déjà près du **double de la quantité de protéines nécessaire** chaque

jour. Ainsi, nul besoin de manger un steak de 720 g (24 oz) ou une conserve de thon en collation pour combler vos besoins en protéines. De plus, la viande ne constitue pas la seule **source de protéines** propre à l'alimentation : les oeufs, la volaille, le poisson, les légumineuses, le beurre d'arachide, les noix, les graines, les produits laitiers, les céréales et les légumes en fournissent également. Une alimentation variée et équilibrée comble donc facilement les besoins en protéines de tout un chacun.

Qu'arrive-t-il lorsque vous consommez plus de protéines que la quantité nécessaire? Les protéines consommées en trop qui ne sont pas brûlées pour vous fournir de l'énergie sont rejetées par l'urine ou emmagasinées sous forme de graisse. Prendre des suppléments de protéines ou d'acides aminés ne fera donc pas augmenter le volume de vos muscles. Seul un entraînement sérieux y parviendra. De plus, manger trop de protéines peut entraîner une surcharge de travail pour vos reins et les endommager.

Le végétarisme et les performances sportives

Qu'ont en commun Scott Jurek, Georges Laraque, et Jonathan Guilmette? Ce sont tous des athlètes végétariens ou végétaliens.

Un végétarien exclut complètement (végétalien) ou partiellement (lacto-ovo-, lacto-, pesco-, polo-, ou semi-végétarien) de son alimentation les produits animaux et dérivés de ceux-ci. On retrouve beaucoup d'athlètes végétariens/végétaliens dans les sports d'endurance, ce régime étant riche en **glucides** et en **antioxydants**, faible en acides gras saturés, mais riche en **acides**

« L'athlète végétarien/végétalien devra consommer davantage de protéines d'origine végétale en raison de leur plus faible digestibilité. »

gras polyinsaturés. Les acides gras omega-3 AEP et ADH, aux propriétés anti-inflammatoires, se retrouvent dans les poissons gras (piscivégétarisme) ou les œufs omega-3 (lacto-ovo-végétarisme). L'acide alpha-linoléique (chia, noix, graines/huile de chanvre ou de lin, micro-algues marines), est converti plus efficacement en AEP et en ADH dans le corps humain si la concentration d'omega-6 n'est pas élevée ou excessive. Brendan Brazier, tri-

athlète végétalien, a créé une ligne de produits de performance sportive, VEGA.

Dans l'entraînement en résistance, le **mythe de la supériorité du régime omnivore** persiste. Il n'y a malheureusement pas d'études sérieuses à long terme et la plupart des sujets ne sont pas végétariens depuis la naissance. Robert Cheeke (2009 Northwestern USA Natural Bodybuilding Championships – 1er dans sa catégorie) est devenu ovo-lacto-végétarien à 15 ans puis végétalien à 16 ans. Ce culturiste, n'ayant pas recours aux stéroïdes, est un exemple de l'adéquation du végétarisme. Les protéines végétales ont souvent une faible teneur en lysine, méthionine, tryptophane ou A.A. soufrés. Il faut donc les combiner (céréales + légumineuses, ex. riz + lentilles) au cours de la journée afin de reconstituer des protéines complètes. Un athlète d'endurance devrait en consommer 1.2-1.4 g/kg/jour et 1.6-1.7 g/kg/jr pour celui travaillant en résistance. Pour répondre à ses besoins et maintenir sa performance, l'athlète végétarien/végétalien devra consommer davantage de protéines d'origine végétale en raison de leur plus faible digestibilité (70-90 % vs 90-99 % si animales), mais aussi parce que les aliments végétaux ont un contenu protéique moindre.

Marlène Bouillon

Toutefois, selon une revue de littérature, il est peu probable qu'un athlète végétarien manque de protéines, à moins d'être un végétalien suivant une diète faible en protéines ou un végétarien visant une perte de poids.

Chez les végétaliens, il a un **risque de carences en vitamine D, B₂ et B₁₂, en calcium, en zinc et en fer** (ex. hémolyse du coureur). La carence en fer peut s'accroître en raison de la présence de facteurs antinutritionnels (ex. phytates des céréales entières ou des légumineuses) qui interfèrent avec la biodisponibilité. Ainsi, l'apport en fer doit être 1.8 fois plus élevé. Les nouvelles boissons de soya Omega-3 enrichies, les céréales de type pablum, la levure alimentaire Redstar, les noix, le germe de blé, l'ajout d'une source de vitamine C avec les légumes verts foncés, voire une supplémentation si le volume d'entraînement est élevé ou sous un climat chaud et humide, permettront de pallier aux lacunes.

Somme toute, le végétarisme bien planifié peut convenir à la pratique régulière du sport, même de haut niveau. Après tout, la persévérance et la détermination ne se retrouvent pas dans l'assiette...



Truc du mois : l'hydratation

Boire suffisamment est essentiel et, plus particulièrement, lors de la pratique d'une activité physique. Durant un entraînement physique, boire permet de **réguler la température corporelle** et d'apporter de l'**énergie** et de l'**oxygène** aux muscles. Fait encore plus important, l'eau remplace les liquides perdus par **sudation**.

La quantité d'eau recommandée par

jour est de 2,7 litres pour les femmes et de 3,7 litres pour les hommes. Cet apport recommandé comprend également l'eau contenue dans les aliments et les boissons. La quantité nécessaire augmente lors de la pratique d'une activité physique.

Il est conseillé de boire 500 ml d'eau 2 heures avant l'effort, et de 125 à 150 ml de 10 à 15 minutes

Sophie Del Degan

avant l'effort. Durant l'activité, il faut boire toutes les **15 minutes**. Après l'effort, il est important de boire abondamment, à raison de 1,5 litre d'eau par kilogramme de poids perdu. Qu'on soit actif ou non, l'eau est primordiale au bon fonctionnement de notre organisme. Toujours avoir une **bouteille d'eau** avec soi est un truc facile pour en augmenter sa consommation.

Quoi manger avant, pendant et après l'exercice physique ?

Tout d'abord, il est important de savoir qu'il existe plusieurs **classes de sportif** et que l'alimentation recommandée diffère pour chacune de celles-ci. Pour ceux qui pratiquent l'activité physique de façon modérée, c'est-à-dire un entraînement qui ne dépasse généralement pas une heure par séance, une **alimentation équilibrée** ainsi qu'une bonne hydratation sont suffisantes pour combler les besoins. Par contre, après un entraînement intense d'au moins une heure, il est toujours bénéfique de refaire le plein de carburant, car les **réserves musculaires de glycogène** (réserves de sucres) sont diminuées

considérablement. De plus, quelques grammes de **protéines** conviennent parfaitement pour aider à la réparation des dommages musculaires causés par l'activité physique. Une petite **collation** comme un verre de lait au chocolat, une pomme accompagnée d'un morceau de fromage ou encore une barre sportive sont de mise pendant les trente minutes qui suivent l'activité. Ces collations permettent de refaire les réserves en glycogène du corps et apportent des protéines pour réparer les micro-blessures musculaires. Il ne faut pas oublier de **s'hydrater** suffisamment pour contrer les pertes de liquides, et ce, avant, pen-

Suzie Maltais

dant et après l'exercice. Pour le repas suivant votre entraînement, prenez tout simplement un repas équilibré, selon les recommandations du *Guide alimentaire canadien*.

Pour ceux qui pratiquent des activités physiques plus intenses, les quantités de glucides, de protéines et de lipides varient en fonction du type d'activité, de l'âge, du sexe, du poids et de la taille de la personne. Afin de connaître vos besoins exacts, il est bien de consulter une nutritionniste spécialisée en nutrition sportive.



Boisson hydratante : JUM

Rendement: 4 portions de 250 ml

Ingrédients

1 boîte de jus d'orange concentré congelé (à décongeler)
2 boîtes de lait 1% ou écrémé (2 x 355ml)
1 pincée de sel

Source: *Nutrition sport et performance*, Ledoux, M., Lacombe, N et St-Martin, G., Geoplénair 2006.

Marie-Ève Gravel

Préparation

-Mélanger les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un liquide onctueux.
-Pour varier les parfums, ajouter du miel, du sirop ou des fruits au mélange.



Local 2208, Pavillon Maurice Pollack
Université Laval, Québec
Tél. : 418-656-2131 poste 6614
Messagerie: ben@asso.ulaval.ca

www.ben.asso.ulaval.ca

Les artisans du Bulletin du B.E.N. Octobre 2010

Rédaction : Marlène Bouillon, Sophie Del Degan, Marie-Ève Gravel, Marie-Claude Maltais, Suzie Maltais, Véronique Ouellet-Dompierre, Émilie Prévost,

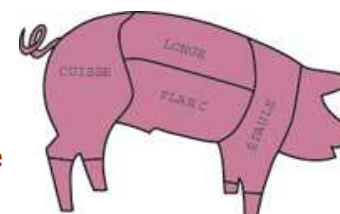
Mise en page : Véronique Ouellet-Dompierre



Jeux : Connaissances de carnivore

Associez les morceaux de viande de porc à leur bonne définition, puis à la partie du porc utilisé pour faire ce morceau de viande.

- | | | |
|---------------------|----|---|
| • Côtelette | 1. | Partie très grasse vendue avec l'os |
| • Jambon | 2. | Morceau préparé, après salage, soit cru et séché, soit cuit et désossé ou avec os |
| • Palette | 3. | Partie rattachée aux côtes |
| • Jambon « Picnic » | 4. | Tranche mince de viande |
| • Filet | 5. | Pièce de carcasse de porc salée et fumée, tranchée mince |
| • Bacon | 6. | Morceau tendre et charnu du dessus des vertèbres lombaires |
| • Escalope | 7. | Morceau de l'omoplate et de la chair qui la recouvre |



Émilie Prévost

Réponse : 1-c-longe, 2b-cuisse, 3g-épaule, 4a-épaule, 5f-longe, 6e-flanc, 7d-cuisse