

Un rappel en début d'hiver... Vérifiez votre programme nutritionnel d'athlète !

Entraînement

Nous devons tenir compte de l'ensemble des aliments lorsque nous établissons un repas équilibré et ce, surtout pas baser notre choix sur quelques vitamines et minéraux. Les protéines sont essentielles au maintien de tissus sains alors que les glucides et les lipides sont les combustibles essentiels à la pratique d'un sport ou d'un exercice.

Vrai ou faux

1. L'athlète a des besoins en protéines, vitamines et minéraux plus élevés, donc il doit prendre des suppléments pour accroître sa performance.
2. Il est très important de remplacer le glycogène musculaire de façon quotidienne, surtout pendant l'entraînement.

Réponses

1. Faux. L'athlète a surtout des besoins en énergie plus élevés s'il augmente ses apports quotidiens en respectant les pourcentages de CHO, protéines et lipides recommandés [55 à 60 % — 15 à 20 % — 25 à 30 %]. Il comblera par le fait même ses exigences nutritionnelles en protéines, vitamines et minéraux sans supplémentation. Il est bien connu que l'effet des vitamines et minéraux est supérieur lorsque venant des aliments plutôt qu'isolés dans une capsule.

2. Vrai. Car l'organisme ne peut emmagasiner du glycogène utilisable que pour 90 minutes. Il est bien connu que lorsque le glycogène des muscles est épuisé, la fatigue se fait sentir. Donc, idéalement, viser une alimentation composée d'au moins 50 % de CHO pour assurer le combustible nécessaire à la pratique d'un sport.

Exemple : un apport de 2 500 calories

nécessite 345 g de CHO, soit un litre de lait, 6 fruits et 13 portions de féculents.

Avant la compétition

Vrai ou faux

3. L'accumulation de glycogène entraîne un gain de poids de $\pm 2,5$ kg.

4. Au cours de cette dernière semaine, l'athlète doit augmenter progressivement la durée de son entraînement.

Réponses

3. Vrai. Cette prise de poids est due à l'eau emmagasinée avec le glycogène. Cette eau compense, en partie, la perte par sudation au moment de la compétition.

4. Faux. Au contraire, l'athlète doit diminuer l'intensité de son entraînement.

Journée de la compétition

Le repas précédant la compétition se doit d'être à haute teneur en CHO et faible en

protéines et en gras. Plus d'énergie et moins d'effort de digestion. Prendre ce repas 2 h 30 à 3 heures avant la compétition.

Vrai ou faux

5. 30 à 45 minutes avant la compétition, la prise de sucre concentré [miel, breuvages sucrés] permettra une libération d'énergie supplémentaire en début de compétition.

6. Aucun des produits spéciaux, tels que gelée royale, lécithine ou spiruline n'améliore la performance.

Réponses

5. Non. Ces sucres stimulent la production d'insuline et ainsi risquent d'entraîner de l'hypoglycémie en début de compétition [baisse d'énergie]. En cours d'effort, une solution à faible concentration glucidique [ex. : Gatorade] aura un effet positif.

6. Vrai. Ces produits n'améliorent pas en soi la performance. Toutefois, ils peuvent avoir

un effet psychologique positif.

Spasme musculaire

Si les crampes musculaires sont habituellement sans conséquence à long terme, elles n'en sont pas moins suffisamment inconfortables pour sortir un athlète de la compétition. Les crampes sont souvent induites par la chaleur, bien que les mécanismes exacts en sont mal connus. On attribue à la déshydratation et au déséquilibre électrolytique une bonne part de responsabilité.

Vrai ou faux

7. Dans un sport de longue durée, il est préférable de boire dès que la soif se fait sentir.

8. Certaines pathologies entraînant vomissements ou diarrhée peuvent occasionner des déficiences en électrolytes et minéraux. Les plus à risque sont :

9. Une déshydratation à 2 % n'est reliée à aucun symptôme, donc est considérée comme acceptable.

10. L'accumulation d'acide lactique et la fatigue musculaire peuvent aussi être causes de spasmes.

Réponses

7. Faux. Il faut boire dès le début de l'effort, régulièrement et ce, bien avant d'éprouver la sensation de soif. Ce liquide permet d'assurer un volume sanguin normal. Une baisse de celui-ci réduit la quantité de sang distribué au cœur et aux muscles et ainsi diminue l'oxygène disponible pour l'exercice [\pm 125 ml, 4 fois l'heure, davantage pour ceux qui transpirent beaucoup].

8. Na [sodium], K [potassium], Mg [magnésium], Ca [calcium]. Les boissons commerciales pour athlètes sont tout à fait bien indiquées. Poursuivre leur consommation même après l'entraînement

pour compenser les pertes.

9. Faux. Une déshydratation à 2 % peut baisser la performance de 15 à 20 %.

10. Vrai. Les causes peuvent aussi être rattachées à certaines pathologies vasculaires [ex. : diabète, etc.]. Ceci est plus rare mais non négligeable.

1993