

Voici un sujet traité récemment dans la revue *The Physician and Sports Medicine*.

Attention à vous les adeptes des " trois repas bien équilibrés " par jour. Comme vous êtes très actifs, vous avez avantage, au contraire, à prendre six plus petits repas. Les résultats sont là :

- Si vous mangez un gros repas, les calories " extra " entraînent une hypersécrétion d'insuline, hormone qui favorise l'emmagasinement de cette énergie sous forme de graisse. En mangeant moins et souvent, plus d'énergie en provenance des aliments sera utilisée directement pour subvenir à vos activités quotidiennes.
- Autre avantage : un taux de cholestérol plus bas. Certaines hormones qui ont un rôle à jouer dans la production du cholestérol se trouvent ainsi diminuées.
- Troisième atout : il est plus facile de baisser votre apport quotidien en gras, grâce

à un choix réfléchi et planifié de vos collations. Ainsi, celles-ci pourront sagement augmenter votre apport en CHO [glucides].

Gardez en tête que ces collations sont un complément des repas [non un surplus] et qu'elles doivent être nutritives. Bien sûr, il vous faut d'abord connaître vos besoins à combler selon l'importance de votre entraînement.

Voici donc un tableau tiré du *Manuel des athlètes* [Conseil canadien de la médecine sportive] qui vous guidera.

LE PLAN D'ACTION

Ces trois plans d'action, qui procurent tous beaucoup de glucides et peu de matières grasses, illustrent le genre de plan alimentaire à suivre. Pour connaître vos besoins avec plus de précision, communiquez avec un expert en nutrition

sportive.

grou pes d'ali ment s	un	deux	trois
--	-----------	-------------	--------------

	<p>S'adresse au athlètes qui s'adonnent à la gymnastique , au plongeon ou à la nage synchronisée .</p> <p>pour être bien nourri, aucun athlète ne doit manger moins que les quantités d'aliments indiquées dans ce plan.</p>	<p>Pour la plupart des athlètes.</p>	<p>S'adresse au athlètes prati-quant un sport d'endurance, par exemple, le cycliste qui participe à une course sur route, le coureur de fond ou le spécialiste du triathlon.</p>
--	--	--------------------------------------	--

prod uits céréa liers	au moins 5 portions	8 portions ou plus	15 portions ou plus
légu mes et fruits	au moins 5 portions	8 portions ou plus	15 portions ou plus
vian de et subst ituts	au moins 2 portions	2 portions	2 à 4 portions
prod uits laitie rs	adultes : au moins 2 portions; adolescents : 3 ou 4 portions.	adultes : 2 portions; adolesce nts : 3 ou 4 portions.	adultes : 2 à 6 portions; adolescent s : 3 à 6 portions.

autres aliments	Limitez la consommation des aliments dans la catégorie " Autres aliments ". Il n'y a tout simplement pas de place pour l'énergie supplémentaire provenant d'aliments dépourvus d'éléments nutritifs.	À consommer avec modération après avoir mangé suffisamment de portions parmi chacun des autres groupes d'aliments.	S'il vous est difficile de manger une grande quantité d'aliments pour satisfaire à vos besoins énergétiques, vous pouvez ajouter des friandises et des matières grasses.
-----------------	--	--	--

Une portion de chacun de ces groupes fournie **15 g de glucides**. La variété est la clé pour combler vos besoins en vitamines et

minéraux.

Planifier à l'avance vos collations, c'est important

- Ayez toujours au frigo des fruits et des légumes déjà lavés. Les légumes peuvent être coupés et conservés, mouillés, dans des sacs de plastique. Ils seront prêts à apporter.
- Ayez également disponibles des biscuits [aux dattes, aux figues, au gingembre, avoine et raisins, graham], des barres tendres, des pretzels, des mélanges de fruits séchés et graines.
- Au congélateur, conserver une bonne variété de pains : bagels, pita, tortilla, muffins anglais, de blé concassé ou de céréales, des pains aux fruits tranchés. Tout pour vous inciter à apporter rapidement des collations variées.
- Planifiez l'heure des collations de façon à devancer les rages de sucre pouvant survenir et qui vous entraînent dans des "bouffes-

éclair" de mauvais choix.

- Pour augmenter votre apport en CHO, choisissez donc vos collations de préférence dans les groupes " produits céréaliers " et " légumes et fruits " [présentés en détail à la rubrique " Le coin de Pierrette "].

Si vous vous entraînez après le travail, rappelez-vous que l'énergie viendra d'abord du repas précédant et non de la collation prise avant l'exercice qui, elle, n'aura pour effet que d'empêcher une baisse du taux de sucre dans le sang.

Évitez, avant l'entraînement, les aliments très sucrés. Les consommer plutôt après l'exercice, car c'est à ce moment que le corps a le plus besoin de glucides. Les eaux gazeuses " diète " sont à éviter; elles n'augmentent ni l'apport en glucides ni le niveau d'énergie.

Voici un mélange facile et pratique :

- 30 ml de raisins de corinthe;
- 60 ml de raisins secs;
- 60 ml d'arachides rôties au miel;
- 125 ml de mini-pretzels.

Valeur nutritive approximative :

CHO 70 g

Protéines 13 g

Lipides 12 g

Janvier 1995