

# LES ATHLÈTES DEVRAIENT-ILS PRIVILÉGIER LES ALIMENTS BIOLOGIQUES?



La plupart des athlètes savent que pour obtenir la meilleure performance physique, ils ou elles devraient manger des aliments nourrissants de haute qualité en quantité suffisante, comme des grains entiers, des fruits et des légumes frais, des protéines maigres ainsi que des corps gras sains, et boire suffisamment de liquide.

## Dans son alimentation, un ou une athlète devrait combiner :

- une grande quantité de glucides (grains, fruits, légumes et certains produits laitiers et à base de soja) qui constituent sa principale source d'énergie;
- une quantité moyenne de protéines (viande, poisson, volaille, œufs, légumineuses et certains produits laitiers et à base de soja) pour la formation et la réparation de ses muscles;
- une petite quantité de corps gras pour être en bonne santé.

Même en gardant ces objectifs alimentaires présents à l'esprit, un ou une athlète peut ne pas savoir quels sont les aliments idéaux qui répondent à ses besoins de nutrition sportive – notamment lorsque vient le moment de faire le choix entre les aliments biologiques et les aliments non biologiques.

À ce jour, il n'existe aucune preuve scientifique confirmant qu'une alimentation biologique améliore la performance sportive. Par ailleurs, les recherches donnent même des résultats contradictoires sur la teneur supérieure en nutriments des aliments biologiques par rapport à celle des aliments non biologiques.

**AGRICULTURE BIOLOGIQUE :** forme d'agriculture sans pesticides et engrais chimiques, sans antibiotiques, sans substances de croissance et sans organismes génétiquement modifiés (OGM). Les lignes directrices se rapportant à l'étiquetage des aliments biologiques se trouvent sur la page Web [www.inspection.gc.ca/francais/fssa/orgbio/orgbiof.shtml](http://www.inspection.gc.ca/francais/fssa/orgbio/orgbiof.shtml).

Dans l'agriculture biologique ou non biologique, certaines pratiques agricoles peuvent accroître la teneur nutritive des aliments. Ce sont, par exemple :

- la rotation des cultures;
- la culture de protection pour prévenir l'érosion du sol;
- la culture d'engrais « vert » (végétal cultivé pour être enfoui dans le sol à la charrue);
- l'utilisation de composts issus de résidus d'origine végétale et animale en guise d'engrais naturels.

## Les AVANTAGES et INCONVÉNIENTS de l'achat d'aliments biologiques (en comparaison de l'achat d'aliments non biologiques) :

AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
ils peuvent avoir une plus forte teneur en phytonutriments;	ils sont souvent plus coûteux;
ils peuvent contribuer à faire manger plus de fruits et de légumes frais en raison des avantages perçus;	ils peuvent contribuer à faire manger moins de fruits et de légumes frais en raison de leurs prix;
leur achat soutient des valeurs et des choix personnels;	on ne peut pas toujours s'en procurer en voyage;
ce sont des produits écologiques;	ils ne sont pas nécessairement plus nourrissants;
ils peuvent avoir meilleur goût;	ils peuvent sembler moins appétissants;
leur achat soutient peut-être les économies locales;	la volaille peut contenir plus de salmonelle;
	leur achat peut limiter la variété des aliments au cours de l'année.

**PHYTONUTRIMENTS :** éléments qui se trouvent naturellement dans les aliments (ce ne sont ni des vitamines ni des minéraux) et peuvent favoriser une bonne santé.

En plus de se demander si l'on achètera des aliments biologiques ou non biologiques, il faudrait faire particulièrement attention à la façon dont les aliments, en particulier les fruits et légumes frais, sont entreposés. Les fruits et légumes frais perdent souvent des nutriments en étant surexposés à l'air, au soleil, à l'eau et à la chaleur.

## Les conseils suivants peuvent aider à garder aux aliments leurs nutriments :

- rangez les légumes et les fruits séparément dans le réfrigérateur, en les mettant dans des contenants hermétiques;
- faites mûrir les fruits en les mettant dans un sac de papier (avec une pomme ou une banane) dans une armoire de cuisine – et non au soleil;
- lavez rapidement les fruits et légumes frais juste avant de les consommer;
- mangez les légumes crus ou cuits à la vapeur (c'est-à-dire placés sur une claie de bambou ou de métal au-dessus de l'eau en ébullition);
- évitez de faire bouillir les légumes;
- faites cuire les légumes au four à micro-ondes en y ajoutant le minimum d'eau;
- couvrez d'une pellicule de plastique hermétique les restes de légumes cuits qui n'ont pas été consommés;
- couvrez d'une pellicule de plastique hermétique les fruits coupés.

Le plus important, c'est que les athlètes doivent manger des aliments nourrissants, en particulier des fruits et légumes frais, qui soutiennent leur activité à l'entraînement et en compétition et leur récupération après l'exercice. Qu'ils ou elles décident d'acheter des aliments biologiques ou non biologiques est un choix personnel, mais quelle que soit la source de leur alimentation, il est essentiel pour leur santé et la réalisation de performances sportives optimales qu'ils ou elles mangent beaucoup de fruits et de légumes frais.

## Pour obtenir de plus amples renseignements :

\* Les diététistes du Canada, Enjeux d'actualité – Le fond de l'histoire, Les aliments biologiques : ce que vous devez savoir au sujet de la qualité et de l'innocuité, janvier 2010.

\* Les diététistes du Canada, Foire aux questions (FAQ) – Est-ce que les aliments biologiques sont meilleurs pour ma santé? Le 25 janvier 2010.

