



Nutrition sportive

Conseil vedette du mois | Janvier 2011



Les protéines et compléments connexes dans le sport

Les athlètes ont besoin de plus de protéines que les non-sportifs et non-sportives. Bien que la consommation d'aliments de haute qualité (lait, viande, œufs, fromage et soja) puisse facilement combler leur besoin en protéines, les athlètes ont souvent recours à des compléments alimentaires protéiques en vogue, en guise de solution miracle. Il arrive aussi qu'ils ou elles ne saisissent pas l'efficacité et l'emploi approprié d'autres compléments d'acides aminés, comme la L-glutamine et la créatine, et éventuellement des compléments pour la «prise de poids».

Exemples d'aliments riches en protéines

Viande, poisson, volaille, œufs, fromage, fromage cottage, tofu, noix, beurres de noix, lait, yogourt et légumineuses (haricots rouges, lentilles, pois chiches, etc.).

Les protéines sont des nutriments indispensables à la croissance et au développement du corps humain, à l'entretien des muscles, à la production des hormones, des enzymes et des globules rouges et blancs et au maintien du système immunitaire. Il faut consommer quotidiennement des protéines, particulièrement les jours d'entraînement physique. Les compléments protéiques (sous forme de poudre, de barre ou de boisson) ne sont pas supérieurs aux aliments riches en protéines, notamment parce que dans nombre de ces compléments, il manque des nutriments essentiels, soit des glucides, des vitamines (comme les vitamines B) et des minéraux (comme le fer, le calcium ou le zinc), qui se trouvent dans les aliments naturels. Par conséquent, de tels compléments **s'ajoutent** aux protéines des repas : ils ne les **remplacent** pas. Les athlètes devraient faire évaluer individuellement leur alimentation par un nutritionniste professionnel ou une nutritionniste professionnelle spécialisée en nutrition sportive afin de déterminer s'il est justifié qu'ils ou elles prennent un complément protéique. Cette personne élabore un plan de repas personnalisé permettant d'obtenir une énergie optimale ainsi qu'un équilibre protéique, glucidique et lipidique qui répondent aux objectifs de composition corporelle et d'entraînement visés.

Les compléments protéiques sous forme de petit-lait, de caséine ou de soja sont une source de protéines et de calories facile à emporter et pratique pour la récupération après l'exercice ou une collation au coucher, surtout quand ils sont consommés avec un mélange de lait ou de boisson au soja, de fruit et de yogourt ou de crème glacée ou éventuellement de jus. À titre de comparaison, 125 ml (1/2 tasse) de lait écrémé en poudre fournit la même quantité de protéines que 1 dose de la plupart des petits-laits en poudre; de plus, le lait écrémé en poudre contient des protéines de petit-lait et de la caséine.





Nutrition sportive

Conseil vedette du mois | Janvier 2011



Si l'un de vos buts personnels d'athlète est d'augmenter votre masse musculaire, sachez que pour l'atteindre, il ne suffit pas d'avoir une alimentation riche en protéines ou de prendre des compléments protéiques. Pour accroître leur masse musculaire, les athlètes doivent consommer suffisamment de calories (énergie) provenant d'aliments glucidiques à forte teneur en fibre, des matières grasses saines, ainsi que des quantités suffisantes de protéines de haute qualité, et faire de la musculation régulièrement, c'est-à-dire 2 ou 3 fois par semaine.

L'excédent de protéines que procurent l'alimentation ou les compléments se transforme en énergie supplémentaire (s'il n'y a pas suffisamment de calories), est éliminé par l'organisme ou peut se transformer en tissu adipeux; il peut aussi entraîner une déshydratation à moins que l'on ne consomme beaucoup de liquide.

Les compléments en vogue pour la «prise de poids» fournissent généralement de 600 à 1 200 calories (ou davantage) par portion et, bien qu'ils soient pratiques, ils coûtent cher et ne sont pas recommandés pour les jeunes athlètes. La majorité des compléments de ce genre contiennent un mélange de protéines, de glucides et de matières grasses, additionné ou non de vitamines et de minéraux. Songez à faire cette recette facile, rapide et peu coûteuse.

Qu'est-ce que...

La L-glutamine

La L-glutamine est l'acide aminé non essentiel qui est le plus abondant dans le corps humain. Elle a gagné la faveur des athlètes depuis que des recherches ont démontré que le taux sanguin de glutamine baisse pendant les périodes d'exercice intensif. Il n'a pas été déterminé si un complément de glutamine contribue à réduire les courbatures après l'exercice ou à stimuler le système immunitaire. Les aliments riches en protéines contiennent suffisamment de glutamine [par exemple, 4 onces (120 g) de viande, de poisson ou de volaille = de 4 000 à 5 000 mg de glutamine]. Le lait, les boissons au soja, le tofu, les légumineuses (comme les haricots rouges, les pois chiches ou les fèves au lard) et les noix procurent aussi de la glutamine et aident à garder un système immunitaire fort.

La créatine

Les athlètes prennent des compléments de créatine depuis des décennies, en partant généralement du principe que la créatine développe les muscles. Même si la créatine peut favoriser indirectement l'augmentation de la masse musculaire, son action consiste plus particulièrement à redonner de l'énergie (ATP) plus rapidement que le fait la récupération normale entre des périodes d'effort physique de forte intensité. Par conséquent, si un ou une athlète peut récupérer de l'énergie plus vite après un exercice de levée de poids ou entre des intervalles de sprint, cela lui permet de s'entraîner davantage et donc d'augmenter sa masse musculaire. Mais il n'y a pas que du bon à prendre de la créatine. Aucune recherche n'a déterminé si la prise de créatine est sans risque chez les moins de 18 ans. Par ailleurs, les compléments de créatine peuvent occasionner chez certains ou certaines athlètes une augmentation du poids ou une rétention d'eau et accroître les risques de déchirement des tendons ou des ligaments. La prise de créatine n'est pas un «moyen de développement rapide de la masse musculaire» qui remplace un entraînement rigoureux et une saine alimentation.

Recette maison de lait frappé, riche en protéines :

50 ml (¼ de tasse) de lait écrémé en poudre
OU une ½ dose de petit-lait;
1½ tasse de crème glacée;
1½ tasse de lait à 2 %;
1 banane;
2 cuillerées à table de sirop de chocolat.

à mélanger pendant moins de 1 minute

1 portion = 953 calories, 35 g de protéines, 139 g de glucides et 28 g de matières grasses.



Même si les fabricants de compléments protéiques ou connexes font miroiter de merveilleux avantages dans la description des effets de leurs produits, il est fortement recommandé aux athlètes de demander des conseils éclairés à un ou à une nutritionniste de sport avant de prendre ce genre de compléments ou d'autres compléments alimentaires.

