

# NUTRITION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE



**Paul Boisvert, PhD**  
**physiologiste de l'exercice, kinésologue**  
Photo Loren Dalman

Lors de la pratique d'activités sportives, il est très important de bien s'alimenter pour être en mesure de fournir au corps l'énergie, bien sûr, mais aussi les éléments nutritifs nécessaires à son fonctionnement optimal.

Le système digestif met de 2 à 3 heures pour digérer un repas normal. Le processus de digestion exige une quantité importante de sang, tout comme les muscles en action. Si vous pratiquez une activité physique pendant que l'estomac et les intestins travaillent, le sang nourrira les muscles en priorité de sorte qu'il en restera moins pour la digestion. Par conséquent, le processus de digestion sera retardé et pourrait provoquer des crampes abdominales et des nausées. Ce qui importe le plus est d'adopter une **stratégie alimentaire** qui privilégie **les bons choix d'aliments et de boissons en quantité suffisante et au bon moment** selon sa tolérance et sa capacité de digestion.

Voici donc quelques conseils qui pourront vous aider à faire un choix judicieux.

Un principe de base consiste à éviter les grandes variations du taux de sucre dans le sang et donc éviter les hypoglycémies, les hyperglycémies, ainsi que la déshydratation et les problèmes digestifs (ballonnements, nausées ou diarrhée). Il est donc important de:

1. **toujours** prendre un petit déjeuner; il doit être riche en glucides à absorption lente (avoine, céréales de blé entier), en fibres (un fruit) et en protéines (œuf, fromage, yogourt, lait, creton, beurre d'arachides);
2. mangez 3 repas et 2 collations par jour **planifiés** en fonction des horaires d'entraînement;
3. éviter un délai supérieur à 3-4 h sans boire ni manger; évitez de sauter des repas
4. si votre dernier repas précédant la fin d'un entraînement est supérieur à 5h, prévoyez une **collation de 100 à 200 kcal** 60 à 90 min avant. Ex : yogourt, barre de céréales, noix, fruit frais, fruits secs, pita.
5. de consommer des boissons et des aliments **moins de 30 minutes après** les périodes d'effort longs (>5000m) ou intenses (après un 1500m en compétition) pour récupérer plus rapidement. (voir ci-après). Évitez les grands formats de jus et boissons supérieurs à 355 ml (canette de 12 oz).

**Au jour le jour :** On recommande de consommer des aliments variés. La **variété** est le seul gage d'apports satisfaisant pour l'ensemble des nutriments et micronutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Il faut manger préférentiellement des aliments riches en glucides complexes, riches en fibres et éléments nutritifs tels que les céréales à grains entiers (grau d'avoine), diverses sortes de pain et bagels (de blé entier, multigrains), pitas de grains entiers, muffins santé, couscous entier, autres produits à grains entiers (le pain blanc et le corn flakes sont à proscrire), et des noix.

Il faut, en particulier, faire une large place aux légumes et aux fruits frais qui sont des sources irremplaçables de vitamines et micronutriments essentiels au bon fonctionnement de l'utilisation des sources d'énergie. Il faut choisir des produits laitiers à faible teneur en matières grasses (pas plus de 15 % à 20 % de matières grasses), des sources de protéines à chaque repas telles que la viande maigre (poulet sans la peau, poisson 2 fois par semaine, oeufs, etc.), des légumineuses (ex: fèves, pois chiches, lentilles),

et des aliments préparés avec peu de gras saturés et trans (évités toute forme de friture) en optant pour des huiles d'olive, de canola ou de tournesol plutôt que le beurre et la margarine hydrogénée.

Il faut atteindre et maintenir un poids santé en pratiquant **optimalement 60 minutes** d'activité physique modérée à tous les jours ou presque (**minimum de 30 minutes** par jour) et en conservant de bonnes habitudes alimentaires. Il faut également limiter le sel présent surtout des les aliments transformés et les mets prêt-à-servir, et consommer modérément l'alcool et la caféine. Portez aussi attention à la qualité de votre sommeil et aux moments de détente qui favorisent le repos et la récupération. Gardez-vous au moins une journée de repos par semaine.

Voici un plan d'action quotidien basé sur le Guide alimentaire canadien, valable pour la plupart des nageurs :

- 8 portions ou plus de produits céréaliers à grains entiers;
- 7 à 8 portions de légumes et de fruits;
- 2 portions de viandes (poulet, poisson, viandes maigres) et substituts (ex.: noix, beurre d'arachide, fromage, légumineuses);
- 2 portions de produits laitiers;
- autres aliments transformés et mets prêt-à-servir avec modération.
- évitez les fritures et les charcuteries

## COMMENT CALCULER SA DÉPENSE ENERGETIQUE QUOTIDIENNE ?

La dépense énergétique totale tient compte du métabolisme basal (soit la quantité minimale d'énergie calorique qu'il faut consommer pour se maintenir en vie), de l'énergie dépensée lors de vos occupations quotidiennes, généralement sédentaires, ainsi que de la dépense lors de vos périodes d'entraînement. Il suffit ensuite d'ajuster votre diète en fonction de votre objectif (maintien de poids, perte ou gain de poids).

Voici un tableau de l'apport énergétique total quotidien selon l'âge, le sexe et le niveau d'activité.

### Hommes

ÂGE	CALORIES REQUISES (ACTIVITÉS SÉDENTAIRES)	30 MIN/JOUR D'ENTRAÎNEMENT	75 MIN+ /JOUR D'ENTRAÎNEMENT
18-25	2 700 – 3 200	3 000 – 3 800	3 500 – 4 400
26-40	2 400 – 2 600	2 700 – 3 200	3 000 – 3 800
40-50	2 300 – 2 500	2 600 – 3 000	2 900 – 3 500
50-70	2 100 – 2 400	2 300 – 2 700	2 700 – 3 200

### Femmes

ÂGE	CALORIES REQUISES (ACTIVITÉS SÉDENTAIRES)	30 MIN /JOUR D'ENTRAÎNEMENT	75 MIN+ /JOUR D'ENTRAÎNEMENT
18-25	2 200 – 2 400	2 500 – 2 800	2 800 – 3 200
26-40	2 100 – 2 300	2 400 – 2 700	2 700 – 3 100
40-50	2 000 – 2 200	2 200 – 2 600	2 500 – 3 000
50-70	1 800 – 2 100	2 000 – 2 400	2 300 – 2 800

Mise à jour le 13 oct. 07