

L'énergie des aliments

Pour des Canadiens actifs



De l'énergie pour vos séances d'exercices

Calories = énergie

- Les calories ne sont pas vos ennemies. Les calories contenues dans les aliments et les boissons fournissent à votre corps l'énergie dont il a besoin pour fonctionner.
- Faire le plein d'énergie en consommant le bon type d'aliments en bonne quantité vous aide à maximiser vos séances d'exercices et à atteindre vos objectifs, par exemple perdre du gras, développer vos muscles et améliorer votre condition physique¹.
- Les besoins énergétiques quotidiens varient grandement d'une personne à l'autre et dépendent de l'âge, du sexe, de la composition corporelle (particulièrement de la quantité de masse musculaire) et du niveau d'activité physique².



Ne réduisez pas trop votre apport énergétique!

Vous savez déjà que consommer plus d'énergie (calories) que vous en brûlez peut entraîner un gain de poids. Mais saviez-vous qu'un apport trop faible en énergie peut provoquer¹ :

- Un faible apport en éléments nutritifs nécessaires à la bonne santé
- Une immunité réduite
- Une piètre performance lors des séances d'exercices
- Une utilisation des muscles comme carburant, entraînant une perte de force et d'endurance ainsi qu'une réduction du métabolisme

L'apport en énergie ne devrait pas être inférieur à 1 200 calories par jour pour les femmes ou à 1 500 calories par jour pour les hommes, sauf si la personne est supervisée par un professionnel de la santé qualifié³.

Carburez aux aliments

- Cherchez à obtenir votre énergie par l'entremise de boissons et d'aliments nutritifs, peu importe vos objectifs d'activité physique.
- Adoptez une alimentation basée sur le *Guide alimentaire canadien*. Il s'agit d'un modèle fondé sur des données scientifiques qui propose l'équilibre entre les glucides, les matières grasses et les protéines dont vous avez besoin.
- Toutefois, puisque le *Guide alimentaire* est conçu pour le Canadien moyen en santé, il se pourrait que vous ayez besoin d'un peu plus ou d'un peu moins de nourriture, selon vos besoins personnels et vos objectifs.
- Pour obtenir des conseils particuliers, parlez à une diététiste. Trouvez-en une dans votre région au dietetistes.ca/trouvez.



La vérité sur les suppléments

- Les experts en nutrition sportive s'entendent pour dire que les suppléments comme les poudres de protéines, substituts de repas et de vitamines, les barres et les comprimés ne sont pas nécessaires et ne sont pas supérieurs aux aliments¹.
- Les suppléments peuvent être pratiques, mais ils sont plus coûteux, n'ont pas aussi bon goût, et peuvent difficilement vous aider à obtenir les 50 éléments nutritifs et plus dont vous avez besoin chaque jour.

Perte de gras : il n'existe pas de solution miracle

Lorsque vous perdez du poids, vous perdez des muscles en plus du gras corporel! Un apport adéquat en protéines est donc la clé pour minimiser la perte de masse musculaire. Par ailleurs, il est tout aussi important d'avoir un apport global suffisant en calories pour favoriser la santé et l'activité physique. Autrement, les protéines seront utilisées pour produire de l'énergie et non pas pour préserver les muscles¹.

Plutôt que de suivre des régimes restrictifs, adoptez des changements que vous pourrez maintenir toute votre vie. Les résultats seront plus graduels, mais ils seront également plus susceptibles de durer⁴. Les habitudes suivantes vous aideront à suivre la bonne voie :

- Mangez un petit-déjeuner nutritif tous les jours (voir la recette à la page 5).
- Savourez de bonnes sources alimentaires de protéines* avec tous vos repas et collations afin de favoriser la satiété (être rassasié) et le contrôle de l'appétit; les aliments des groupes *Viandes et substituts* et *Lait et substituts* constituent les meilleures sources⁵.
- Suivez un entraînement en force musculaire pour favoriser le maintien de la masse musculaire maigre et de la densité minérale osseuse.
- Dormez suffisamment et gérez votre stress; le manque de sommeil et le stress sont associés à de mauvais choix alimentaires.
- Refusez de réduire votre apport en glucides! Malgré la popularité des régimes restrictifs à la mode, la science montre qu'à long terme, ce sont les calories totales qui ont un impact sur la perte de poids^{3,6}.
- Faites le suivi de vos choix alimentaires au quotidien – ça fonctionne!⁷ (Consulter la page 7.)

* Consultez *Protéines : pour des Canadiens actifs* au plaisirlaitiers.ca pour obtenir plus de renseignements sur les protéines.



Laissez tomber les régimes : soyez un mangeur intuitif

On entend souvent ce conseil : bougez plus et mangez moins pour perdre du poids. Cependant, perdre du poids n'est pas aussi simple qu'il n'y paraît. La recherche montre que la majorité des gens qui suivent un régime reprennent presque tout le poids qu'ils ont perdu dans un délai de cinq ans, et jusqu'au deux tiers reprennent en fait plus de poids qu'ils en avaient perdu⁸.

La recherche montre également que les mangeurs intuitifs équilibrent naturellement leur apport énergétique et ont tendance à avoir un poids corporel moins élevé – sans régimes et sans restrictions. Les mangeurs intuitifs ont une attitude positive, décontractée et flexible envers l'alimentation. Ils font confiance à leurs signaux internes de faim et savourent une variété d'aliments – des choix nutritifs et d'autres purement indulgents^{8,9}.

Voici comment vous pouvez devenir un mangeur intuitif :

- Écoutez les signaux de faim de votre corps. Mangez lorsque vous avez faim, et non pas lorsque vous vous ennuyez ou que vous êtes tenté par la vue ou l'odeur d'un aliment.
- Mangez jusqu'à ce que vous soyez satisfait, pas plein.
- Laissez tomber les règles irréalistes ou rigides relativement aux aliments.
- Savourez vos choix alimentaires sans culpabilité.

Développer ses muscles : plus que de l'haltérophilie

Développer ses muscles nécessite un apport adéquat en protéines et en glucides, un entraînement en force musculaire régulier et des périodes de récupération suffisantes¹⁰.

Il est possible que vous ayez besoin de plus de protéines, toutefois, il est inutile de surcharger :

- Des études montrent que la plupart des gens qui participent à un entraînement en force musculaire répondent naturellement à leurs besoins plus élevés en énergie et en protéines au moyen des aliments supplémentaires qu'ils mangent pour combler leur appétit plus important¹.
- Plus ne veut pas dire mieux; votre corps ne peut utiliser qu'une certaine quantité de protéines, et un excès pourrait être entreposé sous forme de gras¹¹.

Obtenez les protéines dont vous avez vraiment besoin par l'entremise d'aliments délicieux riches en éléments nutritifs et en protéines⁴. Par exemple, augmentez la quantité de protéines contenues dans le lait frappé que vous prenez après votre séance d'exercices en y ajoutant un peu de beurre d'arachide ou d'amande, des blancs d'œufs liquides pasteurisés ou poudre de lait écrémé.



Les faits sur les gras

Nous avons besoin de matières grasses dans notre alimentation; ces dernières procurent de l'énergie et des acides gras essentiels, en plus de fournir des vitamines liposolubles. Un apport trop faible en matières grasses peut nuire à la santé, de même qu'à la performance physique et mentale¹. Certains aliments qui contiennent naturellement des matières grasses sont riches en éléments nutritifs et peuvent être bénéfiques pour la santé – par exemple, les poissons gras (p. ex. le saumon, le maquereau, le hareng et la truite), les noix et le fromage.

La puissance des protéines : développer ses muscles et perdre du gras.

Manger un repas à teneur élevée en protéines peu après un entraînement en force musculaire favorise la croissance musculaire¹². Les repas à teneur élevée en protéines favorisent également la sensation de satiété, ce qui pourrait aider à la perte de poids⁵. Stimulez la croissance musculaire et la perte de gras en consommant une bonne source alimentaire de protéines, par exemple du lait, après un entraînement en force musculaire^{20,21} : visez de 10 à 20 grammes de protéines²². Les aliments des groupes *Lait et substituts* et *Viandes et substituts* constituent les meilleures sources alimentaires de protéines⁴.

4 * Consultez *Protéines : pour des Canadiens actifs* au plaisirlaitiers.ca pour obtenir plus de renseignements sur les protéines.

Optez pour des collations judicieuses

Gardez votre corps énergisé et gérez votre faim; faites le plein toutes les trois à quatre heures avec un repas ou une collation. De petites collations judicieuses peuvent vous donner l'énergie dont vous avez besoin pour vos séances d'exercices et votre récupération et ainsi vous permettre d'atteindre vos objectifs. Toutefois, ne laissez pas votre entraînement devenir une excuse pour trop manger. Cuisinez-les ou achetez-les sur le pouce!

Idées de collations à déguster AVANT votre séance d'exercices

- Un lait frappé aux fruits
- Une barre muesli aux grains entiers
- Un petit muffin à l'avoine avec des raisins secs
- La moitié d'un bagel au blé entier avec une banane en tranches
- Du yogourt aux fruits
- Des raisins avec quelques craquelins au blé entier

Consommez une petite collation à base de glucides pour avoir de l'énergie pendant votre séance d'exercices si vous n'avez pas mangé au cours des trois à quatre dernières heures.

Des collations à base de glucides, par exemple du jus dilué ou des boissons pour sportifs, pourraient être nécessaires **PENDANT** la pratique d'exercice intense d'une durée supérieure à 60 minutes.

Idées de collations à déguster APRÈS votre séance d'exercices

- Un mélange de fruits séchés, de noix et de céréales sèches
- Du fromage Cottage avec des fruits
- Un petit roulé au beurre d'amande et aux bananes
- Du lait au chocolat
- Du thon et du Cheddar sur du pain à grains entiers

Consommez une petite collation à base de glucides et de protéines pour refaire le plein et réparer vos muscles après les séances d'exercices intenses si vous planifiez vous entraîner à nouveau le lendemain. Laissez tomber la collation si vous planifiez manger un repas peu après votre séance d'exercices.

Vibrez d'énergie grâce au yogourt grec

Le yogourt grec est un aliment riche en éléments nutritifs qui contient jusqu'au double de la quantité de protéines présente dans le yogourt ordinaire. Achetez-le en portions individuelles pour la route, ou préparez votre propre version, tout aussi crémeuse et savoureuse, pour une fraction du prix :

1. Versez du yogourt nature dans une passoire tapissée d'un filtre à café et placez le tout au-dessus d'un bol.
2. Couvrez et réfrigérez pendant quelques heures afin d'obtenir un yogourt légèrement épaissi, ou toute une nuit pour un yogourt très épais.
3. Jetez le liquide qui s'est égoutté et savourez la portion épaisse nature ou :

- Servez-la saupoudrée de petits fruits, de noix ou de muesli.
- Dans un mélangeur, combinez $\frac{3}{4}$ de tasse de yogourt grec avec $\frac{1}{2}$ tasse de petits fruits surgelés, 2 cuillères à table de son de blé, 1 cuillère à table d'amandes effilées et 1 cuillère à table de miel pour une boisson fouettée parfaite pour un petit-déjeuner sur le pouce.



Obtenez-en plus pour votre argent

Un aliment nutritif représente plus que des simples calories. Les aliments riches en éléments nutritifs regorgent de vitamines, de minéraux et d'autres éléments nutritifs comme les protéines, les fibres et les antioxydants⁶.

Lorsque vous choisissez des aliments et des boissons, essayez d'opter pour :

- Des légumes et des fruits aux couleurs éclatantes, particulièrement les choix vert foncé et orange, comme les patates douces, les épinards et le brocoli – choisissez plus souvent un fruit plutôt que du jus de fruits
- Des grains entiers et des grains riches en fibres, par exemple le riz brun, l'avoine, le pain à grains entiers ou les pâtes aux grains entiers
- Des produits laitiers comme le lait écrémé, à 1 %, à 2 % ou aromatisé, le yogourt et le fromage*
- De la volaille et des viandes maigres, du poisson, des légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches), du tofu, des noix et des graines

Qu'est-ce qu'une portion?

- Une balle de tennis = 125 ml ou ½ tasse 
- Une balle de golf = 30 ml ou 2 cuillères à table 
- Un paquet de cartes = 75 g or 2 ½ oz de viande 
- Deux gommes à effacer = 50 g ou 1 ½ oz de fromage 

Tableau de la taille des portions

La taille des portions est une ligne directrice; elle ne représente pas nécessairement la quantité que vous devriez manger à la fois.

Légumes et fruits	Produits céréaliers
<ul style="list-style-type: none"> • Légumes ou fruits coupés, 125 ml (½ tasse) • Fruit, 1 de taille moyenne • Légumes-feuilles verts, 250 ml (1 tasse) • Jus de fruits ou de légumes pur à 100 %, 125 ml (½ tasse) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bagel, tortilla ou petit pain, ½ • Pain, 1 tranche • Céréales froides, 30 g • Céréales chaudes, p. ex. gruau, 150 g (175 ml, ¾ de tasse une fois cuites) • Riz, pâtes, couscous ou autres grains, 125 ml (½ tasse)
Lait et substituts	Viandes et substituts
<ul style="list-style-type: none"> • Fromage Cottage, 250 ml (1 tasse) • Fromage à pâte ferme, p. ex. du Cheddar, 50 g (1 ½ oz) • Lait, 250 ml (1 tasse) • Yogourt, 175 g (¾ de tasse) • Boisson au yogourt, 200 ml 	<ul style="list-style-type: none"> • Œufs, 2 • Viande, poisson ou volaille, 75 g (2 ½ oz) • Noix ou graines, 60 ml (¼ de tasse) • Beurre d'arachide ou autre beurre de noix, 30 ml (2 c. à table) • Tofu et légumineuses, 150 g (¾ de tasse)

Évaluez votre profil énergétique

Réalisez cette mini-évaluation; la recherche indique que faire le suivi de ses choix alimentaires peut aider à la gestion d'un poids santé⁷.

- Faites des estimations approximatives de portions ou essayez de mesurer vos aliments et boissons. Les gens sont habituellement surpris de constater ce qu'ils consomment vraiment.
- Pour les aliments mixtes, identifiez les principaux ingrédients, estimez la quantité de chacun et cochez le nombre approprié de cercles.
- Quels sont vos résultats?
 - Avez-vous coché un nombre suffisant de portions pour respecter les recommandations propres à votre âge et à votre sexe?
 - Avez-vous choisi des aliments et des boissons riches en éléments nutritifs (voir la page la 6)?
 - Déjeunez-vous?
 - Consommez-vous des protéines dans vos repas et collations?

Maintenant, en vous basant sur ce que vous avez appris, fixez-vous un objectif réaliste pour vous aider à manger pour avoir de l'énergie et atteindre vos objectifs d'entraînement.

JE _____

Portions/jour	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Légumes et fruits	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
19 à 50 ans :	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Femmes, 7-8 portions			
Hommes, 8-10 portions			
51 ans et + :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Femmes, 7 portions			
Hommes, 7 portions			
Produits céréaliers	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
19 à 50 ans :	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Femmes, 6-7 portions			
Hommes, 8 portions			
51 ans et + :	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Femmes, 6 portions			
Hommes, 7 portions			
Lait et substituts	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
19 à 50 ans :	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Femmes, 2 portions			
Hommes, 2 portions			
51 ans et + :	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Femmes, 3 portions			
Hommes, 3 portions			
Viandes et substituts	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
19 à 50 ans :	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Femmes, 2 portions			
Hommes, 3 portions			
51 ans et + :	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Femmes, 2 portions			
Hommes, 3 portions			

Pour des ressources additionnelles, visitez le plaisirlaitiers.ca pour lire *Protéines : pour des Canadiens actifs* et *Les liquides : pour les Canadiennes et Canadiens physiquement actifs*.

Pour des conseils personnalisés, consultez un ou une diététiste (Dt.P.) possédant une expertise en nutrition sportive.

Visitez le dietetistes.ca/trouvez pour trouver un ou une diététiste dans votre région.

Ce document fait partie d'une série de ressources informatives à l'intention de la population canadienne physiquement active. Ces ressources sont développées en partenariat avec les diététistes des Producteurs laitiers du Canada et les physiologistes de l'exercice certifiés SCPE[®].



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

© 2012
plaisirlaitiers.ca



csep.ca

Références :

1. American College of Sports Medicine, American Dietetic Association, Les diététistes du Canada. Nutrition and athletic performance. *Med Sci Sports Exerc* 2009;41:709-731.
2. Institute of Medicine. *Dietary Reference Intakes: the essential guide to nutrient requirements*. Washington: National Academies Press, 2006.
3. Harvard Health Publications. Healthy solutions to lose weight and keep it off. A Harvard Medical School special health report. 2011. Disponible au : www.health.harvard.edu.
4. Redman LM et coll. Metabolic and behavioural compensation in response to caloric restriction: implications for the maintenance of weight loss. *PLoS ONE* 4(2):e4377.
5. Anderson GH et Moore SE. Dietary proteins in the regulation of food intake and body weight in humans. *J Nutr* 2004;134:974S-979S.
6. American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: weight management. *J Am Diet Assoc* 2009;109:330-346.
7. Thomas JG et coll. The National Weight Control Registry: a study of successful losers. *ACSM Health Fitness* 2011;15(2):8-12.
8. Bacon L et Aphramor L. Weight science: evaluating the evidence for a paradigm shift. *Nutr J* 2011;10:9.
9. Satter E. Eating competence: definition and evidence for the Satter eating competence model. *J Nutr Educ Behav* 2007;39(5S):S142-153.
10. Dunford M ed.; American Dietetic Association; Sports, Cardiovascular and Wellness Nutritionists Dietetic Practice Group. *Sports nutrition: a practice manual for professionals*, 4th ed. Chicago: ADA, 2006.
11. Bernardot D. *Advanced sports nutrition*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2005.
12. Gilbert JA et coll. Effects of proteins from different sources on body composition. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2011;21(Suppl 2):B16-31.
13. Josse AR et coll. Body composition changes in women with milk and resistance exercise. *Med Sci Sports Exerc* 2010;42(6):1122-1130.
14. Hartman JW et coll. Consumption of fat-free fluid milk after resistance exercise promotes greater lean mass accretion than does consumption of soy or carbohydrate in young, novice, male weightlifters. *Am J Clin Nutr* 2007;86(2):373-381.
15. Moore DR et coll. Ingested protein dose response of muscle and albumin protein synthesis after resistance training in young men. *Am J Clin Nutr* 2009;89:161-168.
16. Nutrient Rich Foods Coalition. Understanding nutrient density. Disponible au : <http://www.nutrientrichfoods.org/for-health-professionals/scientific-background/key-definitions/>.