

# Sujet d'actualité :

## LES CARBOHYDRATES ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

“Le message clair depuis les cinquantes dernières années concernant les liens entre la nourriture, la nutrition et la capacité à faire de l'exercice est qu'en parallèle avec le talent naturel et l'entraînement approprié, une diète forte en carbohydrates (ou glucides) et une consommation adéquate de fluides pour éviter la déshydratation sont les deux éléments les plus importants dans la formule pour une participation sportive optimale.”<sup>1</sup>

Être en santé requiert une combinaison d'activité physique et de nutrition optimale. Suivez ces lignes directrices pour rester actif et faire les meilleurs choix alimentaires pour énergiser votre entraînement et atteindre vos objectifs de forme physique.

### C'EST LE TEMPS DE BOUGER

Les directives canadiennes quant à l'activité physique recommandent aux adultes :

- Faire 150 minutes d'activité aérobique par semaine en sessions de 10 minutes ou plus <sup>2</sup>. Ces exemples d'activités incluent :
  - Bicyclette
  - Danse
  - Marche à pied, jogging
  - Nage, course à pied
- Activités qui contribuent au renforcement des os et des muscles trois fois par semaine <sup>3</sup>, tels que :
  - Musculation
  - Push-ups
  - Redressements assis
  - Yoga

De la diète paléo au mode de vie sans gluten, plusieurs tendances encouragent à éliminer ou réduire la consommation d'aliments riches en carbohydrates. Mais, les carbohydrates sont l'ingrédient essentiel à un mode de vie actif <sup>4</sup>. Les carbohydrates aident à <sup>5</sup> :

- Fournir de l'énergie pour carburer votre activité et



“De la diète paléo au mode de vie sans gluten, plusieurs tendances encouragent à éliminer ou réduire la consommation d'aliments riches en carbohydrates. Mais, les carbohydrates sont l'ingrédient essentiel à un mode de vie actif.”

augmenter la durée de votre entraînement

- Prévenir et retarder la faim tout en fournissant du glycogène (les carbohydrates emmagasinés dans le corps et utilisé comme énergie lorsque nécessaire)

Selon le Collège américain de la médecine du sport, les athlètes qui limitent leur consommation d'énergie, éliminent des groupes alimentaires complets de leur diète ou consomment des diètes faibles en carbohydrates sont à plus grand risque de développer des carences nutritionnelles. Alors assurez-vous d'ajouter les aliments ci-dessous à votre diète pour énergiser votre routine :

- Grains : pain, pâtes, céréales, riz brun, bagels
- Légumes
- Fruits
- Lait et yogourt
- Légumineuses : haricots et lentilles

#### Quels aliments contiennent les carbohydrates?

- Grains : pain, pâtes, céréales, bagels
- Légumes
- Fruits
- Lait et yogourt
- Légumineuses: haricots et lentilles

## PRÉPAREZ-VOUS AVANT VOTRE ENTRAÎNEMENT

Ne faites jamais d'exercice avec un ventre vide. Mangez un repas léger une à deux heures avant votre entraînement. Il devrait être riche en carbohydrates avec une plus petite portion de protéines<sup>7</sup>. Manger avant l'activité physique aide à améliorer la performance et les résultats d'entraînement<sup>8</sup>. Évitez les aliments frits ou gras, riches en fibres et les breuvages gazéifiés<sup>9</sup>.

Essayez une de ces délicieuses options avant de débiter votre activité physique :

- Du gruau avec du yaourt, des noix et des bleuets
- Des céréales avec du lait et des fraises
- Un sandwich au beurre d'arachide et bananes
- Des craquelins avec du fromage et une pomme

## DURANT VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Restez hydraté durant votre entraînement en prenant de petites gorgées d'eau. Pour les activités durant plus d'une heure, essayez une boisson sportive, une orange, une pomme, une banana ou des raisins secs pour une collation rapide. Les carbohydrates dans ces aliments aideront à maintenir un niveau adéquat de sucre dans le sang et vous aideront à faire de l'exercice pendant plus longtemps et avec plus d'intensité<sup>11</sup>.

## LES COLLATIONS APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Après de l'activité physique, restez hydraté avec de l'eau et faites le plein avec une collation ou un repas équilibré. Consommez des carbohydrates comme des grains dans les 30 minutes suivant la fin de votre entraînement pour remplacer le glycogène musculaire et encourager une récupération rapide<sup>12</sup>.

Voici quelques combinaisons de carbohydrates et protéines qui peuvent aider à développer et réparer le tissu musculaire :<sup>13</sup>

- Une barre de noix, céréales ou graines avec une banane
- Un smoothie aux fruits avec du yaourt grec
- Un muffin anglais de blé entier avec des œufs brouillés et des légumes verts
- Une barre de céréale et un verre de lait
- Un bagel de blé entier et du beurre d'arachide



Pour plus d'information et pour obtenir les liens des études complètes, s'il vous plaît visitez [www.cerealesaines.ca](http://www.cerealesaines.ca)

# RÉFÉRENCES :

---

1. Food and Agriculture Organization of the UN (FAO). The role of carbohydrates in exercise and physical performance. <http://www.fao.org/docrep/w8079e/w8079e0n.htm>
2. Canadian Society for Exercise Physiology. Canadian Physical Activity Guidelines. [www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP\\_Guidelines\\_Handbook.pdf](http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_Guidelines_Handbook.pdf)
3. Centres for Disease Control and Prevention. How much physical activity to adults need? <http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/index.htm>
5. American College of Sports Medicine position. Nutrition and athletic performance. Med Sci Sports Exerc. 2009 Mar;41(3):709-31. [http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2009/03000/Nutrition\\_and\\_Athletic\\_Performance.27.aspx](http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2009/03000/Nutrition_and_Athletic_Performance.27.aspx)
6. American College of Sports Medicine position. Nutrition and athletic performance. Med Sci Sports Exerc. 2009 Mar;41(3):709-31. [http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2009/03000/Nutrition\\_and\\_Athletic\\_Performance.27.aspx](http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2009/03000/Nutrition_and_Athletic_Performance.27.aspx)
7. Dietitians of Canada – Eat Right Ontario. Sports nutrition: Facts on carbohydrate, fat and protein. <https://www.eatrightontario.ca/en/Articles/Physical-Activity/Sports-nutrition--Facts-on-carbohydrate,-fat-and-p.aspx>
8. American College of Sports Medicine position. Nutrition and athletic performance. Med Sci Sports Exerc. 2009 Mar;41(3):709-31. [http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2009/03000/Nutrition\\_and\\_Athletic\\_Performance.27.aspx](http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2009/03000/Nutrition_and_Athletic_Performance.27.aspx)
9. American College of Sports Medicine position. Nutrition and athletic performance. Med Sci Sports Exerc. 2009 Mar;41(3):709-31. [http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2009/03000/Nutrition\\_and\\_Athletic\\_Performance.27.aspx](http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2009/03000/Nutrition_and_Athletic_Performance.27.aspx)
10. Coaching Association of Canada. Fluid and Foods DURING training and competition. <http://www.coach.ca/fluids-and-foods-during-training-competition-p154683>
11. American College of Sports Medicine position. Nutrition and athletic performance. Med Sci Sports Exerc. 2009 Mar;41(3):709-31. [http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2009/03000/Nutrition\\_and\\_Athletic\\_Performance.27.aspx](http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2009/03000/Nutrition_and_Athletic_Performance.27.aspx)
12. Coaching Association of Canada. Optimizing your Recovery Routine. <http://www.coach.ca/optimizing-your-recovery-routine-p157156>
13. Coaching Association of Canada. Foods and Fluids AFTER training. <http://www.coach.ca/fluids-and-foods-after-training-competition-p154681>

**Pour plus d'information concernant la maladie cardiaque et diabète:**

<http://www.fmcoeur.com/>

[www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)