



**GAME PLAN**  
**PLAN DE MATCH**

# Besoins énergétiques pendant le repos actif

*Erik Sesbreno, MSc., RD  
Nutritionniste en chef,  
l'Institut national du sport du Québec*



**SPORT INSTITUTE NETWORK**  
**RÉSEAU DES INSTITUTS DU SPORT**

# DIVULGATION

Je n'ai aucune divulgation financière ou conflit d'intérêt. Je ne suis affilié à aucune compagnie de produits alimentaires ou de suppléments. Je ne perçois pas d'argent pour l'information donnée dans mes présentations.

# Ce dont nous allons parler...

- Besoins énergétiques / Équation énergétique
- Solutions
- Questions et réponses

# Besoins énergétiques

1

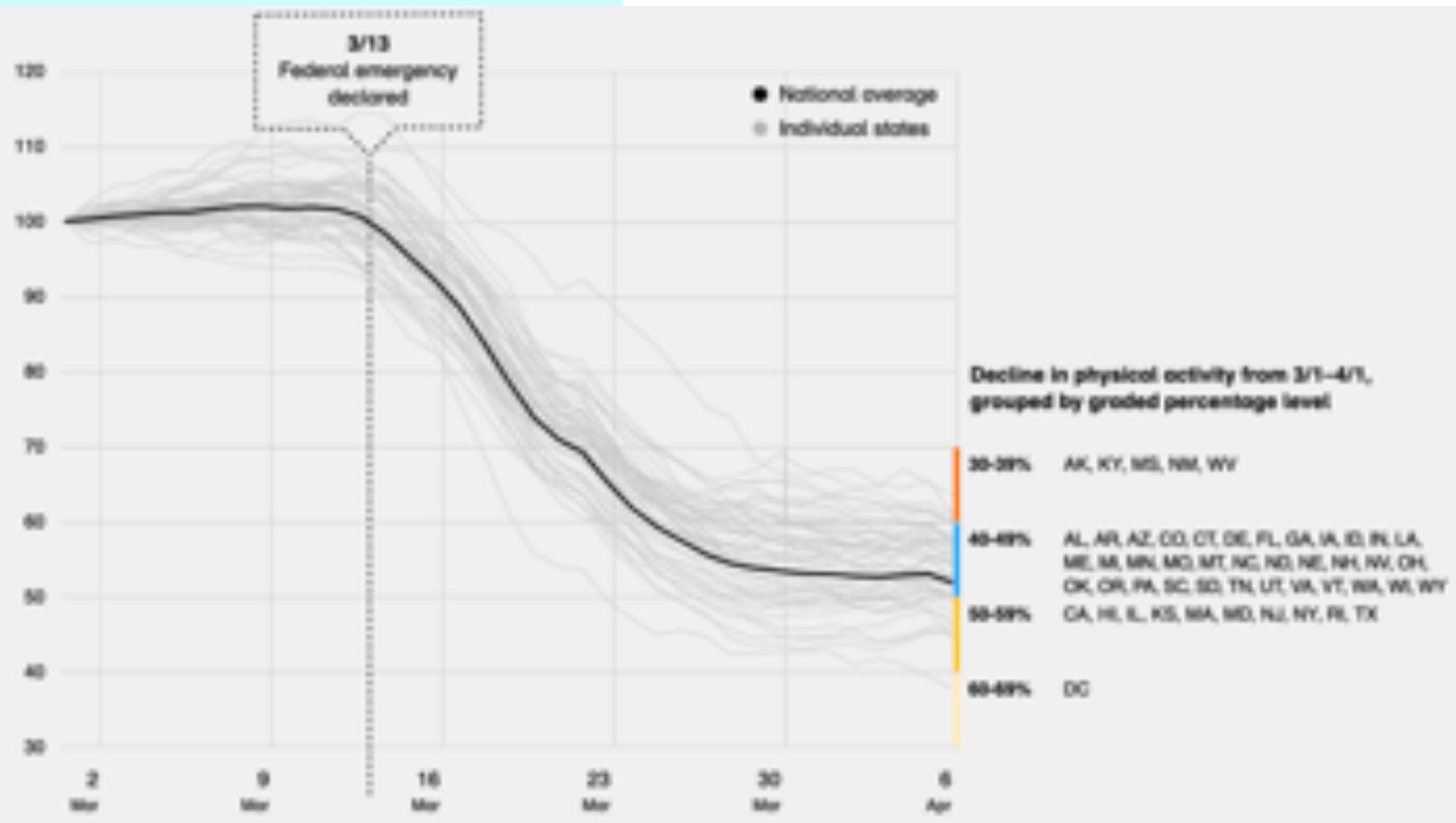
# COVID-19 Pulse: Delivering regular insights on the pandemic from a 150,000+ person connected cohort

Diminution de l'activité physique **~48%**  
Étendue: **~30-60%**

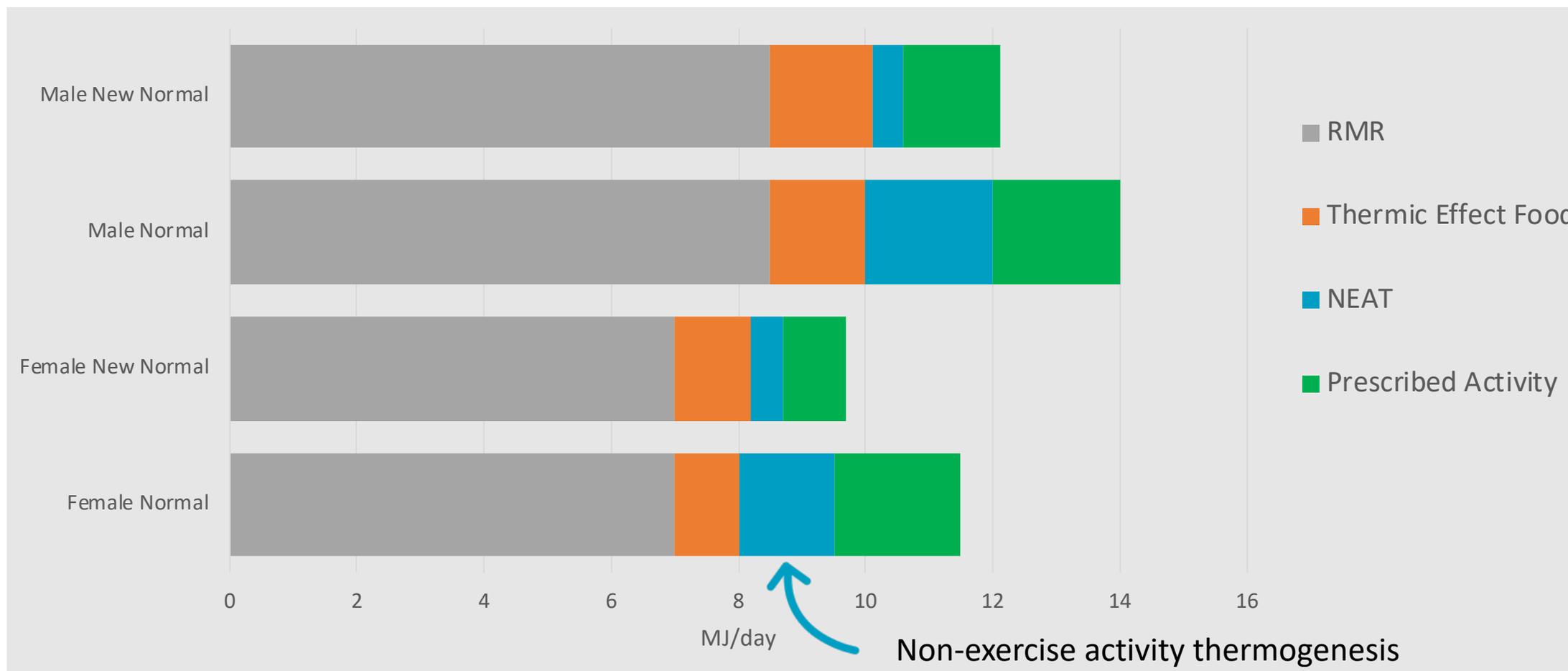
Since March 1st and through April 6th, physical activity has declined by 48% nationwide. After declining another 9 percentage points in the last week of March, further negative changes have begun to level off across most states since the beginning of April.

### METHOD

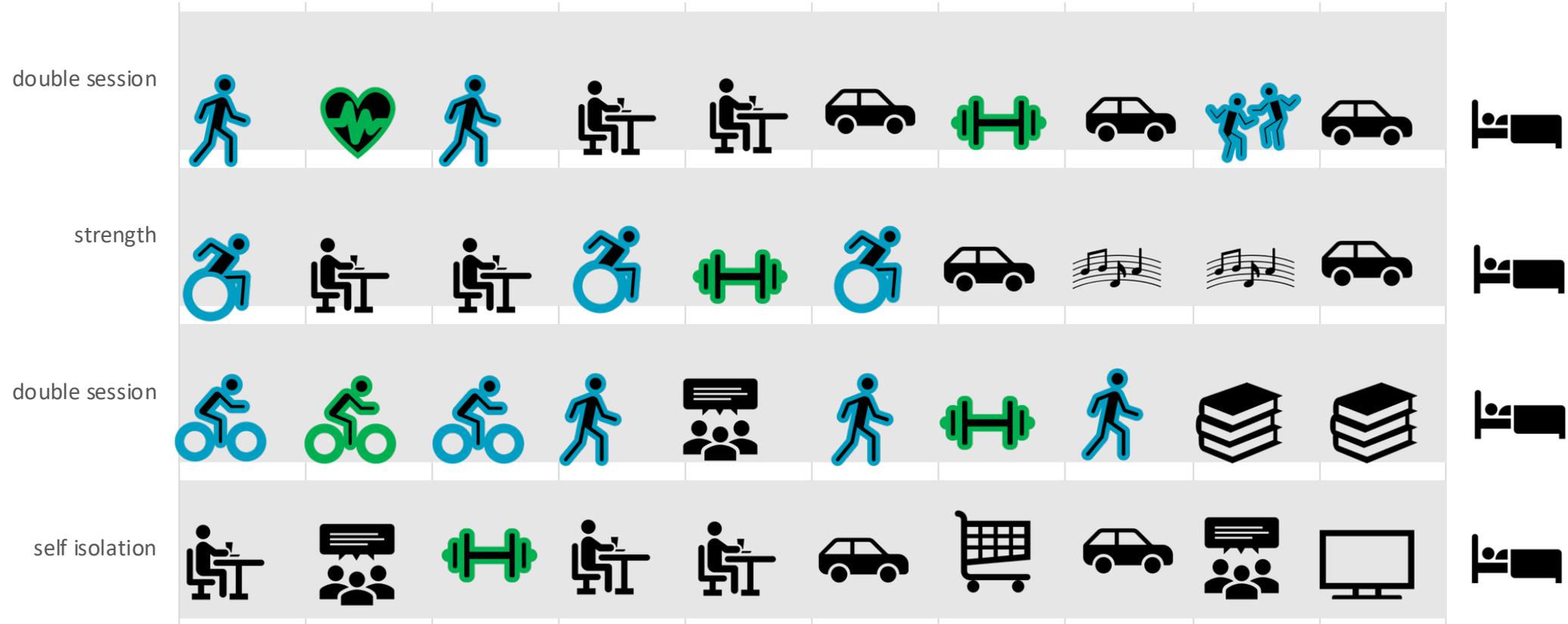
Activity is measured as a 7-day rolling step count, normalized per individual (z-score), and then aggregated by state.



# Explication des besoins énergétiques



# Pensez à votre routine d'activité précédente et actuelle.



Activité prescrite

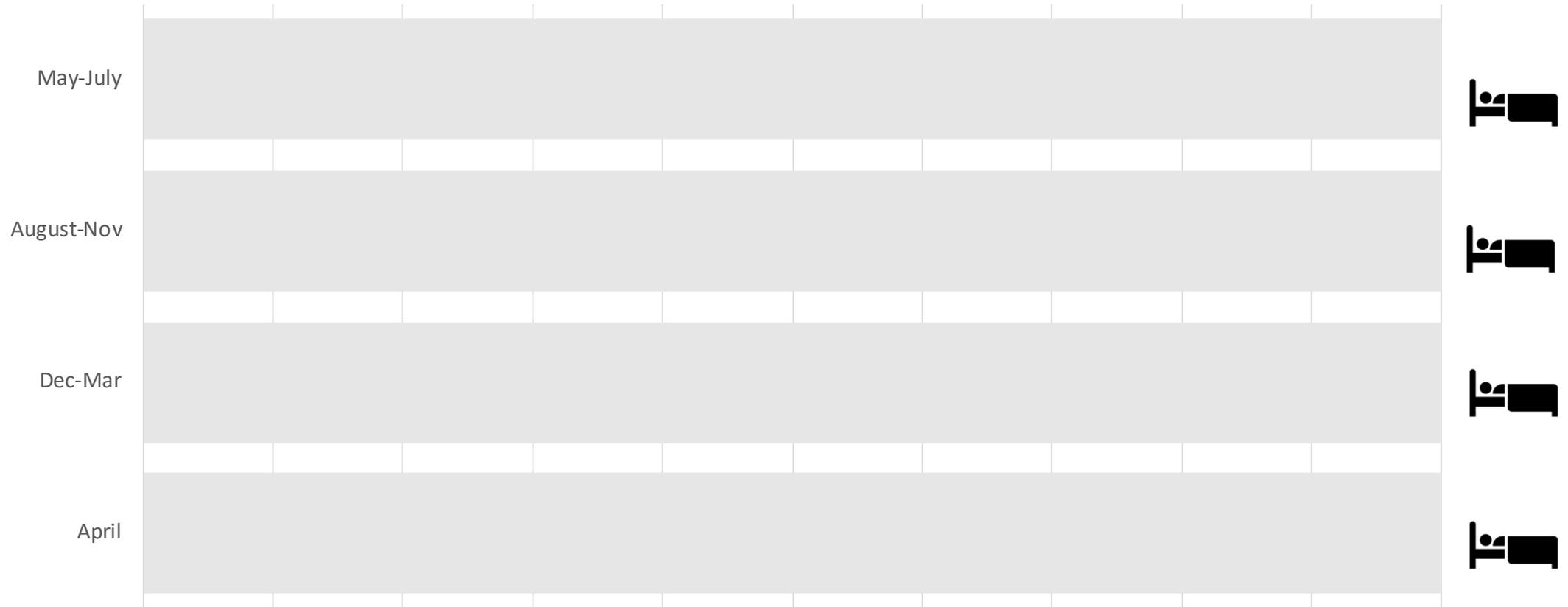


Activité non prescrite

A dark, high-contrast photograph of a gym interior. The scene is dimly lit, with light streaming in from large windows in the background, creating strong shadows and highlights. In the foreground, there are silhouettes of various exercise machines, including treadmills and weight stations. A person is visible in the middle ground, possibly using a machine. The overall atmosphere is quiet and focused.

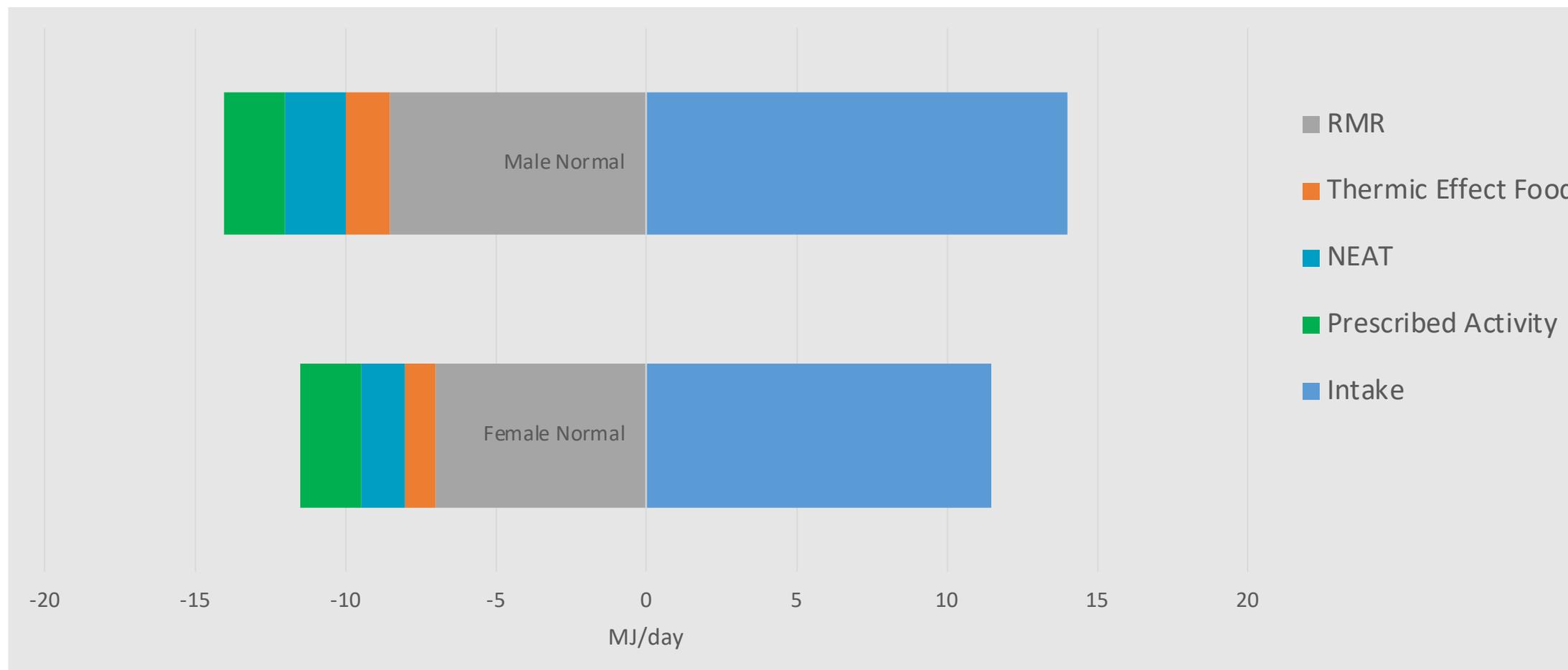
Comment vos activités **prescrites** et **non-prescrites** sont-elles différentes actuellement?

# Voici un plan annuel d'entraînement typique



-  Activité prescrite
-  Activité non-prescrite

# Balance énergétique



**En quoi votre routine alimentaire est-elle  
différente en ce moment?**

# RÉPONSES

- Vous êtes seuls à la maison avec le réfrigérateur et le garde-manger facilement accessible
- Vous grignotez
- Vous n'avez pas envie de manger
- Vous mangez vos émotions
- Vous cuisinez davantage
- Vous faites des choix moins nutritifs plus souvent durant la journée
- Vous continuez à vous alimenter en fonction de votre ancienne routine.

Les athlètes  
sont avant tout  
des personnes

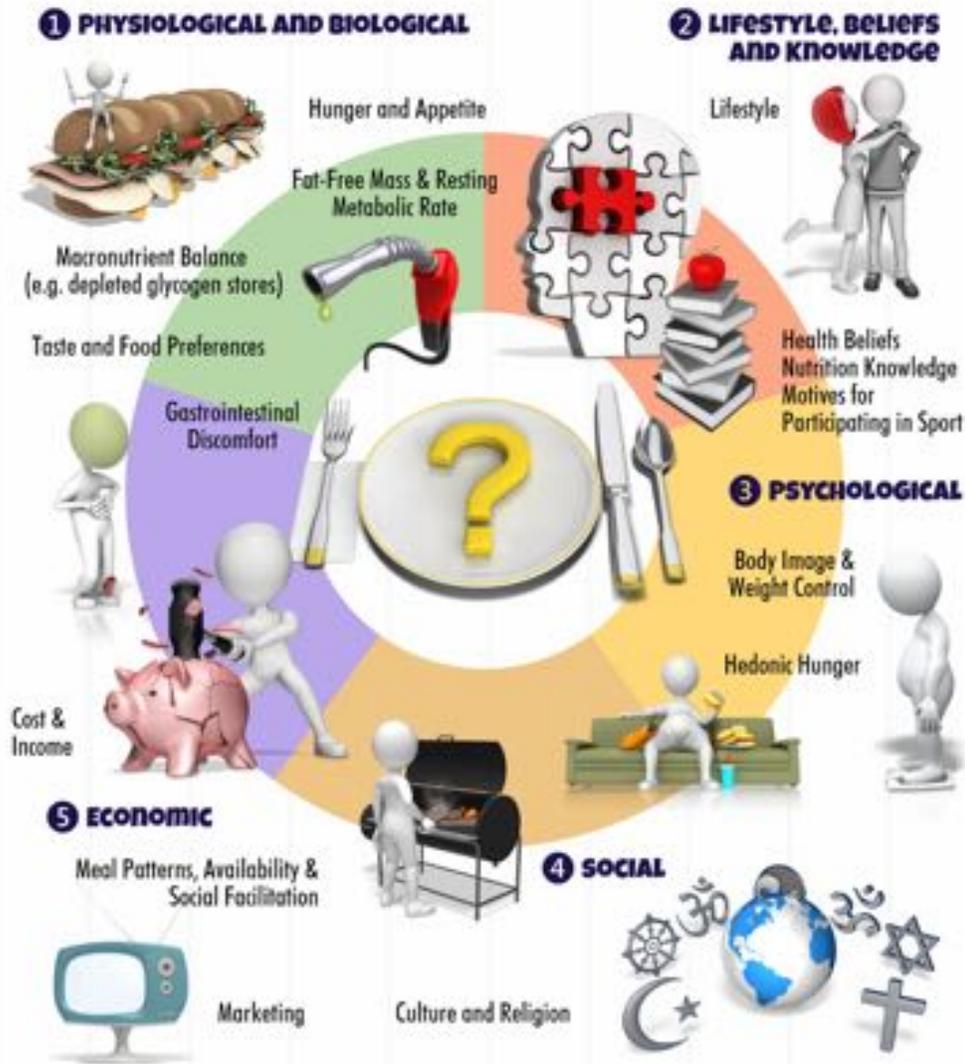
---



# FACTORS INFLUENCING ATHLETES' FOOD CHOICES

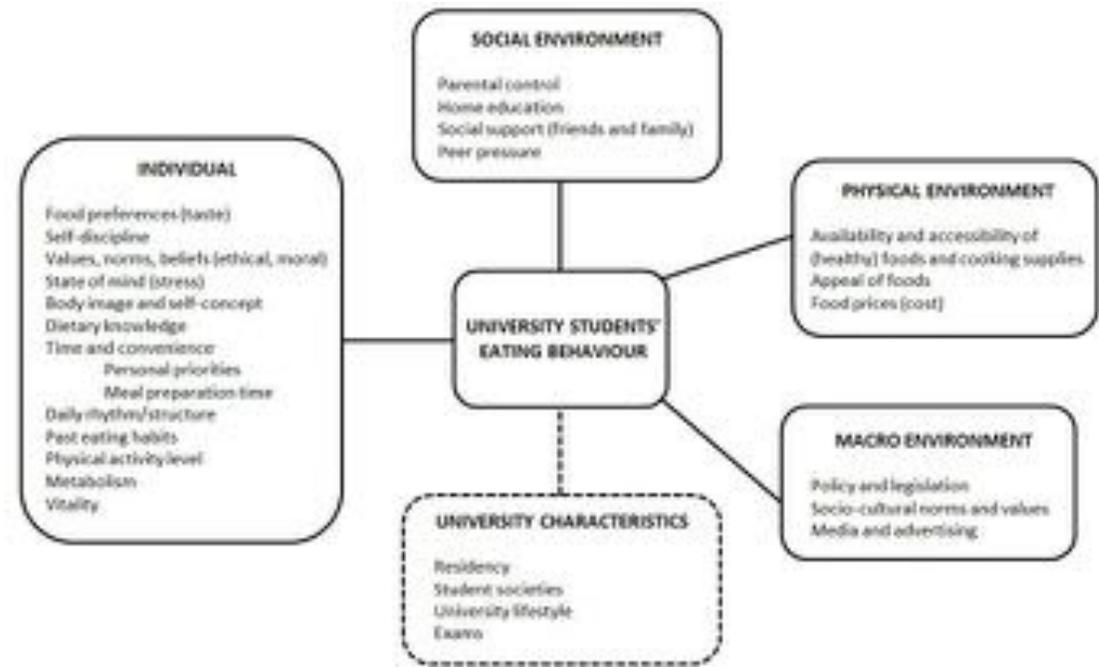
Designed by @YLMsportScience

Karen L. Birkenhead • Gary Slater  
Sports Medicine, 2015



**IT IS IMPORTANT TO REMEMBER THAT FOOD CHOICE IS DYNAMIC AND IMPORTANCE MAY VARY DEPENDING ON THE TIME, LOCATION AND CHANGING SITUATIONS IN WHICH THE ATHLETE MAKES FOOD CHOICES**

PANDEMIC



Deliens et al. BMC Public Health 2014, 14:53

# Solutions

The background is a dark, grayscale image of several Olympic medals. In the foreground, a rectangular medal is visible with the text "RIO 2007" and a stylized bird logo. To its right, a circular medal features the Olympic rings and a figure holding a torch. The overall scene is dimly lit, with a hand partially visible on the left side.

2



**PRENDRE DES  
NOUVELLES**



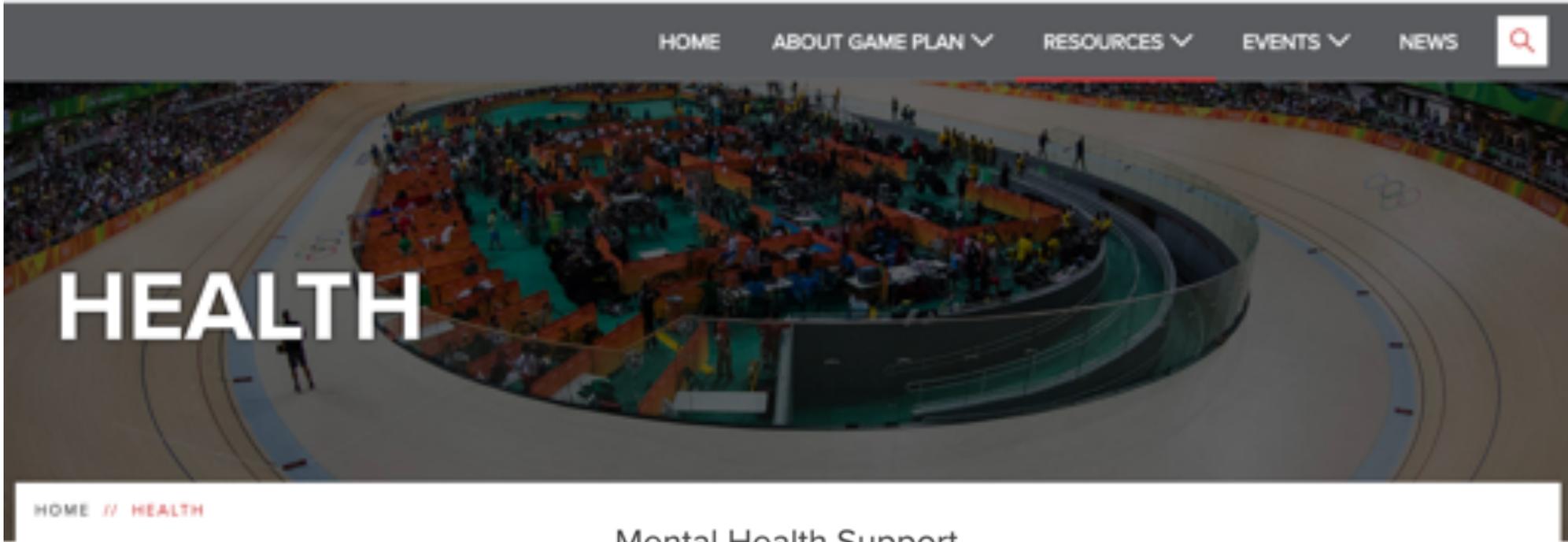
**TACTIQUES  
D'ADAPTATION**



**ROUTINE**



**ÉVITER LES  
EXTRÊMES**



HOME // HEALTH

## Mental Health Support

Game Plan has partnered with Morneau Shepell to provide our athletes with a range of support services in a confidential manner including health and well-being, career and workplace, relationships, family, finances, legal and counselling. For more information, please consider our [mental health resource](#) or use the links below to leave the Game Plan website and access Morneau Shepell resources.



Sign up for the  
Assistance  
Program



Chat with a  
Counsellor



Email a  
Counsellor



Contact us by  
Phone (1-844-  
240-2990)



# Questions et réponses

3

# Question

Q: Je voudrais connaître la quantité d'apport calorique quotidien qui devrait être réduite (le cas échéant) compte tenu de la quantité réduite d'entraînement

1

# Les limites du système énergétique

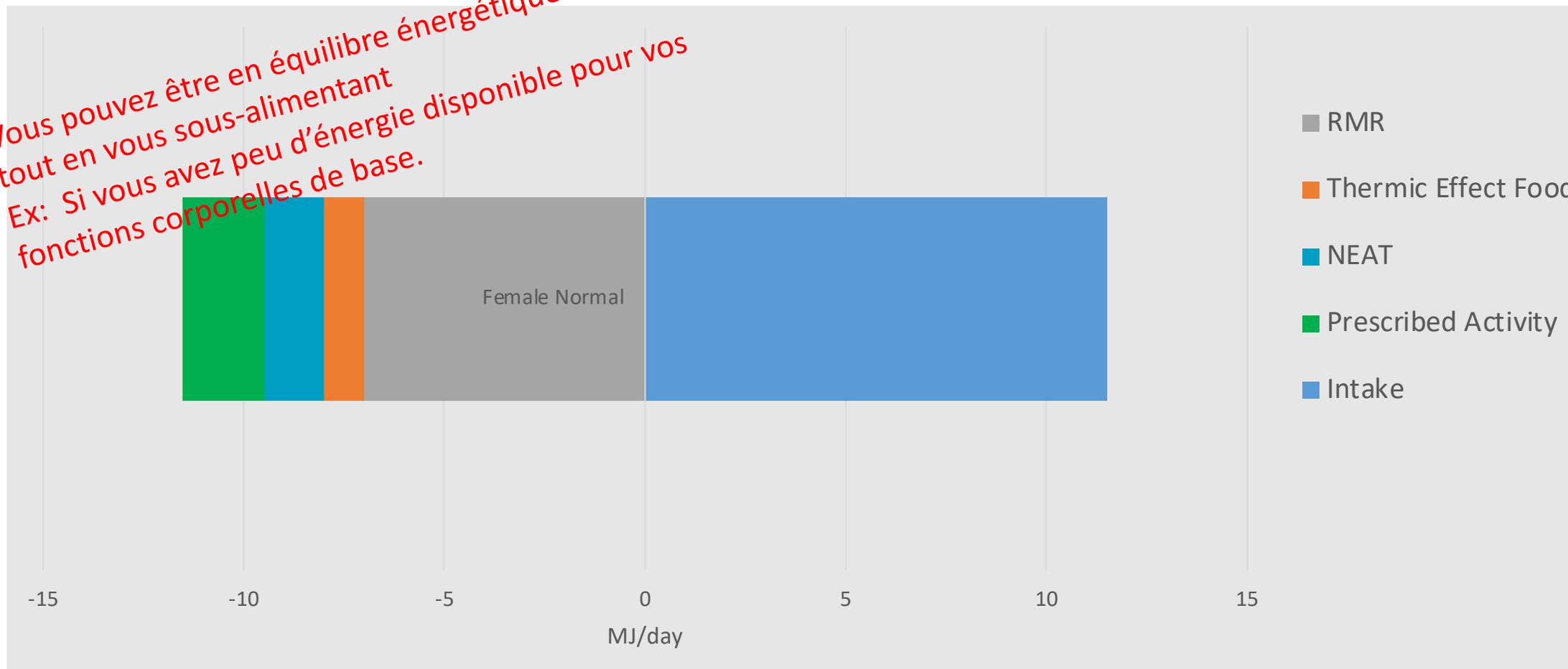
Q: De combien puis-je réduire mon apport énergétique pour répondre à la baisse de dépense?

R:

- Pour les athlètes, il faut limiter la réduction à ~20% de l'apport alimentaire
- 300-600 unités énergétiques / jour
- Cela réduira les risques de sous-alimentation
- Cela réduira la perte de tissus maigres
- Rappelez-vous que vous êtes toujours **ACTIFS!** **Vous devez nourrir votre métabolisme au repos (RMR)**

# LES LIMITES de l'équation énergétique équilibrée

*Vous pouvez être en équilibre énergétique tout en vous sous-alimentant  
Ex: Si vous avez peu d'énergie disponible pour vos fonctions corporelles de base.*



# Conséquences d'une trop grande diminution

- Adaptation de la thermogénèse
- Diminution du métabolisme au repos
- Conséquence d'une déficience énergétique relative (RED-S)
  - Changements cardiovasculaires
  - Perturbations endocriniennes: aménorrhées / diminution de la libido / faible taux de testostérone
  - Perte de masse osseuse
  - Problèmes gastro-intestinaux
  - Diminution du système immunitaire
  - Difficulté à s'entraîner ou à performer.

# Question

Q: Conseils pratiques

2

# Conseils pratiques si les besoins énergétiques sont inférieurs à la normale



Le dîner / souper ne devrait pas être le plus gros repas de la journée



Mangez plus de légumes et moins d'amidon / céréales pour les glucides



Planifiez des périodes de repas/collation toutes les 3-4 heures



Limitez les calories en liquides



Pour les collations, choisissez des options riches en protéines par rapport aux glucides et aux lipides



Avant de prendre une collation ou de manger en dehors des repas principaux, posez ces questions:

Quand ai-je mangé pour la dernière fois (si <3 heures, vous n'avez probablement pas faim)

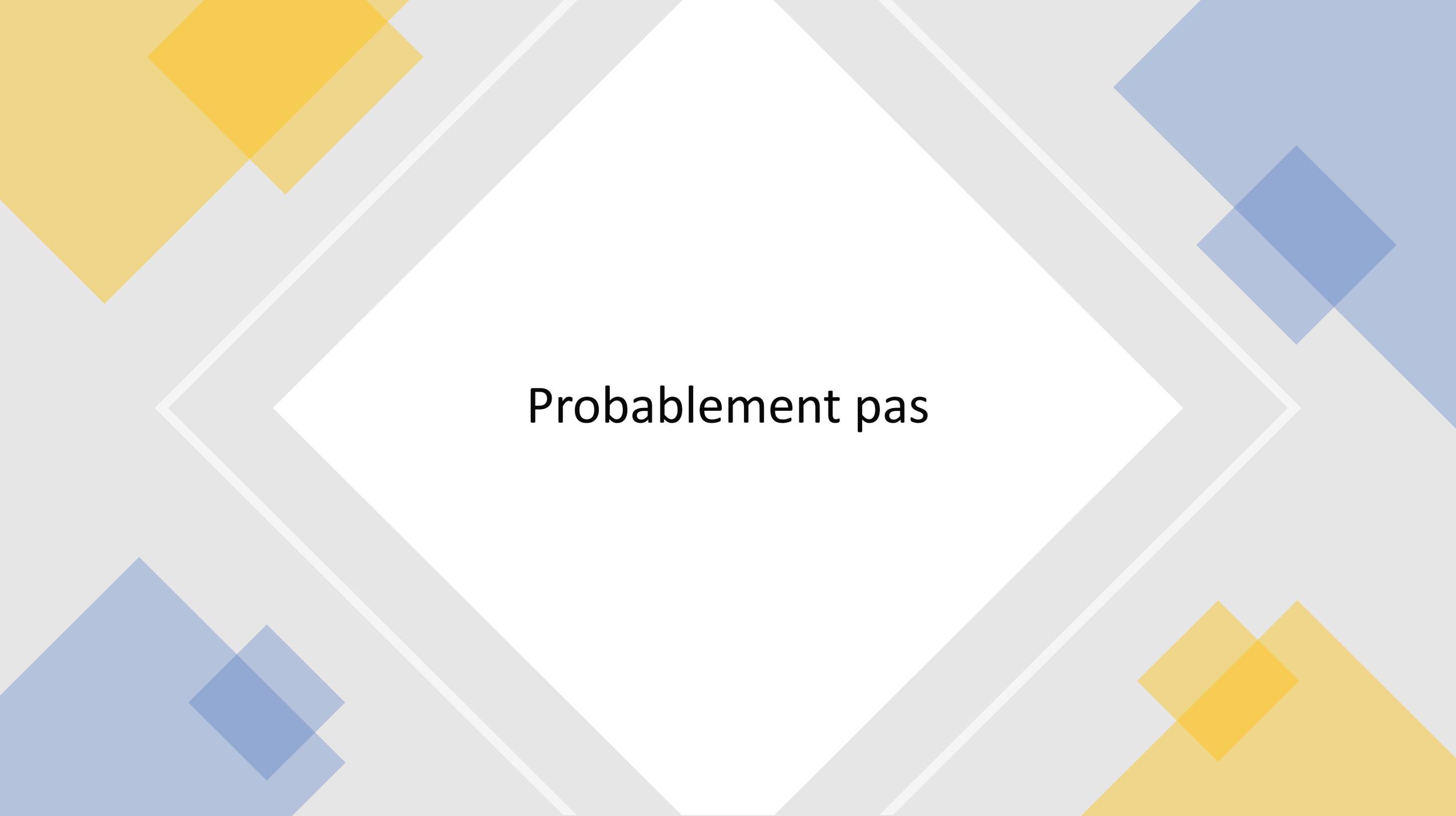
Ai-je des signaux de faim physiques?

Quand dois-je prendre mon prochain repas? Si dans les 30 minutes... allez-y

# Question

Q: Dois-je considerer le jeûne intermittent pendant les périodes d'activité réduite?

3



Probablement pas

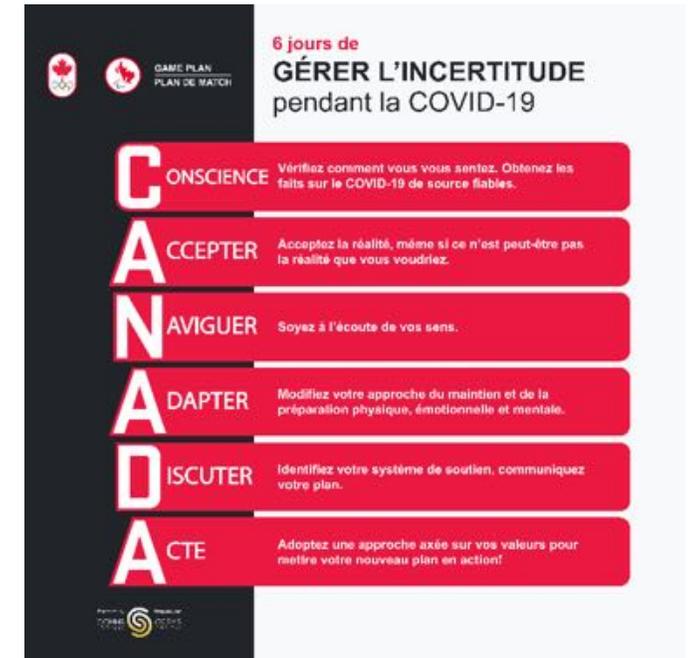
# Resources

## Comment notre équipe peut-elle vous aider ?

- Écrivez à [info@mygameplan.ca](mailto:info@mygameplan.ca) ou visitez [www.mygameplan.ca](http://www.mygameplan.ca)
- Contactez votre **conseiller Plan de match**

## Programmes et services actuels de Game Plan :

- **Pôle de ressources COVID-19** : Ressources et prochains webinaires disponibles
- **Prochain appel Coop d'athlète à athlète: Le vendredi, 24 avril**
  - Athlètes à l'aube de la retraite: 12h à 13h30 (heure de l'Est)
  - Trouver de la motivation: 14h à 15h30 (heure de l'Est)



**THANK YOU!**  
**MERCI!**



**GAME PLAN**

**PLAN DE MATCH**

Powered by | Parrainé par

**Deloitte.**