

LES SUPPLÉMENTS : OUI OU NON ?

LA NUTRITION PEUT ENRICHIR LA PERFORMANCE DES ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU ET LES SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES PEUVENT ÊTRE UN ÉLÉMENT IMPORTANT D'UN PROGRAMME DE NUTRITION EFFICACE. COMPTE TENU DU GRAND NOMBRE DE SUPPLÉMENTS COMMERCIALISÉS À L'INTENTION DES ATHLÈTES DE TOUS LES NIVEAUX, IL PEUT ÊTRE TRÈS DIFFICILE DE SAVOIR QUELS PRODUITS SONT SÉCURITAIRES, EFFICACES ET APPROPRIÉS.

VOUS POURRIEZ PRENDRE DES SUPPLÉMENTS :

- Si la recherche a montré que le produit est sécuritaire et améliore les performances de votre sport.
- Si un supplément a fait l'objet d'un contrôle en situation d'entraînement ou de compétition simulée avec des résultats positifs.
- Une stratégie à court terme lorsque l'apport en nutriments est insuffisant ou qu'il n'est pas possible de changer de régime alimentaire.
- Lorsqu'une forme pratique d'une quantité connue d'énergie et de macronutriments est nécessaire.
- Dans certains cas, pour apporter des avantages directs à la performance.
- Pour améliorer indirectement les performances en soutenant des régimes d'entraînement intenses.

N'oubliez pas : la réaction à un supplément dépend du modèle d'exercice utilisé, donc les athlètes n'auront pas tous besoin d'un supplément alimentaire pour bénéficier de ces avantages

NE PRENEZ PAS DE SUPPLÉMENTS :

- Si le supplément est destiné à compenser les mauvais choix alimentaires, de mauvaises pratiques d'hydratation, et un repos et une récupération inadéquats
- Si vous êtes âgé(e) de moins de 18 ans
- Avant d'effectuer une analyse risques-avantages à l'aide d'un arbre de décision pour identifier les produits qui peuvent être efficaces, sécuritaires et sans risque

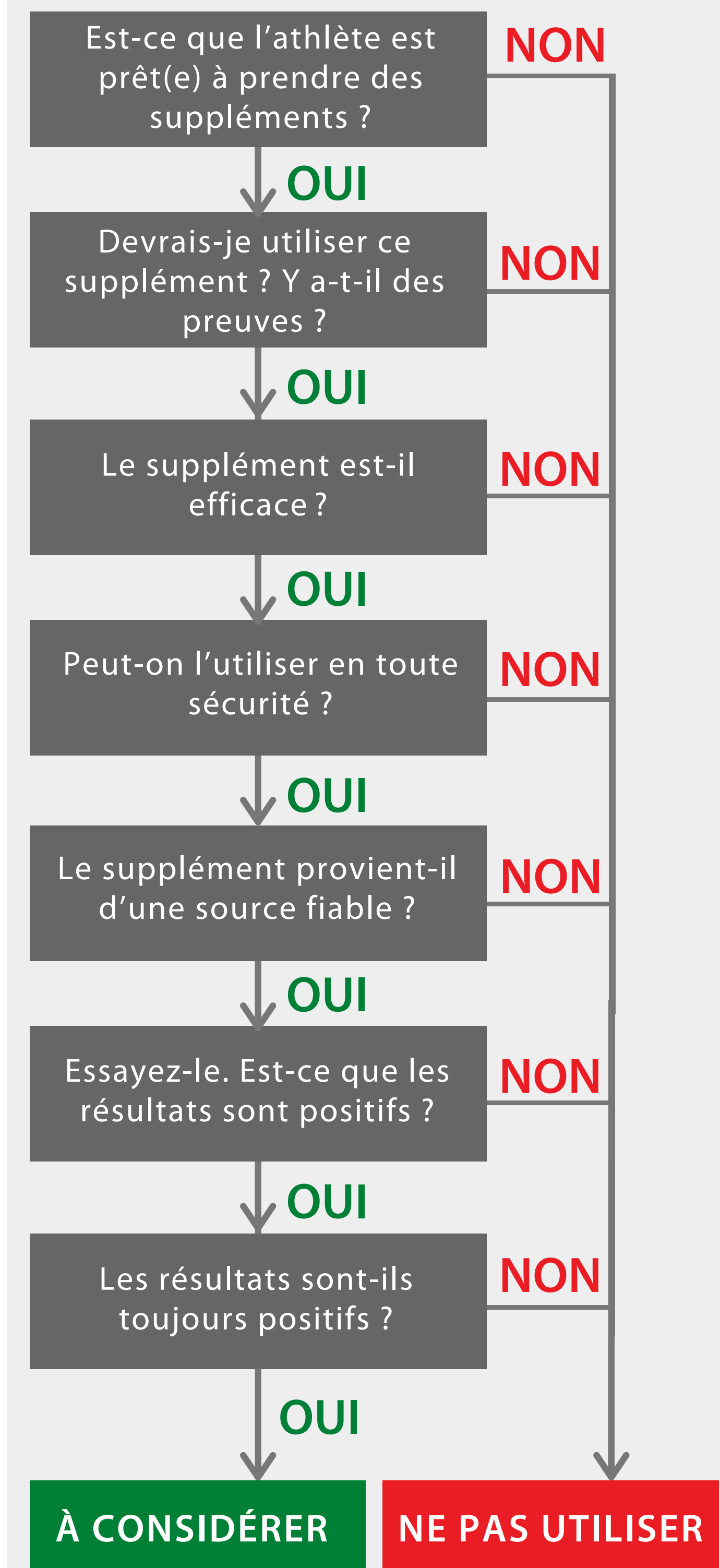
Voir l'arbre de décision à titre d'exemple

- Lorsqu'un produit ne porte pas le logo de Informed-Choice, Informed-Sport, ou NSF Certified for Sport



Si l'athlète correspond aux critères ci-dessus il ou elle pourrait être prêt(e) à utiliser des suppléments alimentaires.

ARBRE DE DÉCISION POUR LES SUPPLÉMENTS



COMMENT CHOISIR UN SUPPLÉMENT POUR CIBLER UN OBJECTIF SPÉCIFIQUE :

1ER OBJECTIF : Un apport pratique d'énergie et de micronutriments

Les aliments pour le sport et leurs fonctions :

- 1. Boissons pour sportifs = fournir des liquides et des glucides pendant l'exercice, ravitaillement et réhydratation après l'exercice
- 2. Boissons énergisantes = complément de caféine avant l'effort, apport de glucides et de caféine pendant l'effort
- 3. Gel ou confiserie pour le sport = apport en glucides pendant l'exercice
- 4. Suppléments d'électrolytes de remplacement = réhydratation rapide, remplacement des déficits en sodium
- 5. Supplément de protéines = récupération post-exercice, alimentation mobile pour les horaires chargés
- 6. Complément alimentaire liquide = complément d'un régime riche en énergie, remplacement de repas peu volumineux, récupération après l'effort, alimentation mobile
- 7. Barre nutritive = source de glucides pendant l'exercice, récupération après l'exercice, alimentation mobile

2E OBJECTIF : Fournir des avantages directs à la performance

Les suppléments et leur incidence perçue sur la performance :

- 1. Caféine = amélioration de la capacité d'endurance (tel que le temps d'exercice jusqu'à la fatigue), gains dans le temps d'achèvement des tâches, amélioration de la puissance moyenne pendant les activités anaérobies et l'activité de jeu d'équipe intermittente
- 2. Créatine = l'augmentation des réserves musculaires de créatine peut améliorer la force isométrique et la performance aiguë d'épisodes uniques et répétés d'exercices de haute intensité, ainsi que permettre des adaptations d'entraînement chroniques telles que des gains de masse musculaire maigre et des améliorations de la force et de la puissance musculaires
- 3. Nitrate = amélioration du temps d'exercice jusqu'à l'épuisement, amélioration de l'exercice intermittent de haute intensité dans les sports d'équipe
- 4. Bicarbonate de sodium = provoque un flux d'acide à partir du muscle en exercice, ce qui améliore les performances des sprints de courte durée et de haute intensité
- 5. Bêta-alanine = réduit l'accumulation d'acide lactique dans les muscles, ce qui est bénéfique pour les exercices continus et intermittents

3E OBJECTIF : Fournir des avantages indirects tels que soutenir des régimes d'entraînement intenses

Les performances peuvent être améliorées indirectement en soutenant la santé de l'athlète, sa composition corporelle et sa capacité à s'entraîner vigoureusement, à récupérer rapidement, de s'adapter de manière optimale, d'éviter les blessures ou de s'en remettre, et de tolérer la douleur ou les courbatures.

- | | | |
|----------------|-----------------|--|
| • Zinc | • AGPI oméga-3 | • Boissons et gels à base de glucides |
| • Glutamine | • Vitamine E | • Colostrum bovin |
| • Probiotiques | • Bêta-Glucanes | • Polyphénols (par exemple, la quercétine) |
| • Echinacea | • Vitamine D | • Vitamine C |

BOULES PROTÉINÉES SANS CUISSON 3 FAÇONS

Temps de préparation : 10 minutes
Portions : 24

La poudre d'isolat de protéines peut aider un(e) athlète à gagner de la masse musculaire maigre lorsqu'elle est combinée à un programme d'entraînement de résistance progressif. Si vous correspondez à ces critères, cette recette est un bon complément aux repas ! Cette recette est également une collation saine qui peut être consommée après l'exercice pour la récupération de nombreux types d'entraînement différents. Cette petite boule nutritive facile à transporter s'intègre facilement à votre horaire chargé.

Chocolat beurre d'arachide

- INGRÉDIENTS :
- 1 ½ tasse de flocons d'avoine roulés à l'ancienne
 - 1 tasse de beurre d'arachide naturel
 - ¼ de tasse de miel
 - 2 boules (environ 50 - 60 grammes) de mélange protéiné au chocolat
 - 2 c. à soupe de pépites de chocolat

Amandes en folie

- INGRÉDIENTS :
- 1 ½ tasse de flocons d'avoine roulés à l'ancienne
 - 1 tasse de beurre d'amande naturel
 - ¼ de tasse de miel
 - 2 boules (environ 50 - 60 grammes) de mélange protéiné au chocolat
 - 2 c. à soupe de noix de coco râpée, sans sucre

Biscuits cannelle et raisins secs

- INGRÉDIENTS :
- 1 ½ tasse de flocons d'avoine roulés à l'ancienne
 - 1 tasse de beurre de noix de cajou
 - ¼ de tasse de miel
 - 2 boules (environ 50 - 60 grammes) de mélange protéiné à saveur de vanille
 - 2 c. à soupe de raisins secs
 - ½ c. à thé de cannelle



INSTRUCTIONS

- 1. Placez tous les ingrédients dans grand bol.
- 2. Faire en sorte que le mélange soit homogène exige de la force ! Utilisez vos mains pour pétrir le mélange si nécessaire.
- 3. Une fois le mélange obtenu, utilisez une petite cuillère à biscuits pour former des boules avec la pâte.
- 4. Couvrir et conserver au réfrigérateur ou au congélateur.