

# Bienvenue

L'Académie cycliste  
du Québec  
Au service des  
cyclistes  
De tout niveau

Copyright 2004 Académie cycliste du Québec

[www.academiecycliste.com](http://www.academiecycliste.com)

# Objectifs

- En nutrition
  - ✓ Savoir quoi manger avant, pendant et après l'entraînement ?
  - ✓ Apprendre certains principes de nutrition.
  - ✓ Quoi manger pour récupérer ?
  - ✓ Reconnaître et prévenir les déséquilibres.
  - ✓ Éviter les suppléments.
  - ✓ Prévenir le risque d'anorexie sportive ou autre déséquilibre.
  - ✓ Prévenir carence en FER.



**FUEL**

Copyright 2004 Académie cycliste du Québec

[www.academiecycliste.com](http://www.academiecycliste.com)

# **La nutrition sportive et la pratique du vélo**

1. Alimentation pré-exercice
2. Alimentation durant l'exercice
3. Alimentation post-exercice
4. Hydratation

Copyright 2004 Académie cycliste du Québec

[www.academiecycliste.com](http://www.academiecycliste.com)

## **Principes de base Les nutriments**

- Glucides
- Protéines
- Lipides
- Vitamines
- Minéraux
- L'eau

Copyright 2004 Académie cycliste du Québec

[www.academiecycliste.com](http://www.academiecycliste.com)

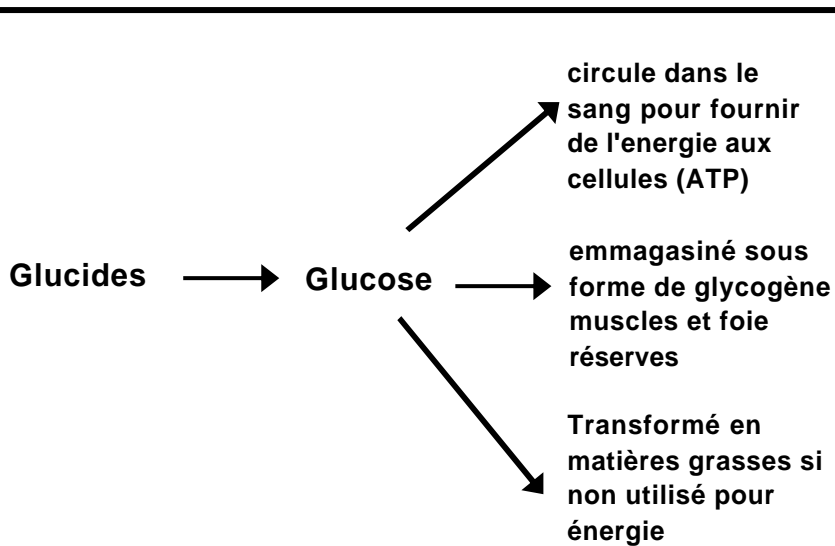
**Glucides = énergie !**  
**60-65 % de l'alimentation du sportif**  
**d'endurance**

- Ce sont les sucres sous différentes formes.
- Glucose sanguin dans le sang (direct).
- Glycogène dans le muscle (réserves).
- Énergie du sportif d'endurance.
- Hydrates de carbone, sucre, glucose, fructose etc...
- Pâtes, riz, desserts, confitures, pain, bonbons etc...

Copyright 2004 Académie cycliste du Québec

www.academiecycliste.com

## Glucides



Copyright 2004 Académie cycliste du Québec

www.academiecycliste.com

## **Protéines = réparation et entretien musculaire**

- Essentielles dans la réparation musculaire.
- Présentes sous forme d'acides aminés.
- Très important pour le sportif.
- Présentes dans viandes, céréales entières, tofu etc...
- Pas pour l'énergie, mais pour l'entretien.
- Faire attention si végétarien et sportif !
- Besoin de 1 gramme de protéines par kg de poids corporel / 15- 25 % de l'alimentation du sportif.

Copyright 2004 Académie cycliste du Québec

[www.academiecycliste.com](http://www.academiecycliste.com)

## **Lipides = réserves d'énergie et bon fonctionnement du système nerveux !**

- Un minimum est essentiel
- Se stocke facilement dans l'organisme.
- Favoriser les bons gras. (non saturés)
- Ennemi du sportif d'endurance mais quand même essentiel, attention !!!
- Très grande valeur énergétique !
- Structure du système nerveux (myéline)
- Essentiel pour vitamines liposolubles et hormones !
- 15-25% de l'alimentation du sportif

Copyright 2004 Académie cycliste du Québec

[www.academiecycliste.com](http://www.academiecycliste.com)

## Répartition pour sportif d'endurance

- 60 à 65 % de Glucides
- 20 à 25 % de Protéines
- 15 à 20 % de Lipides  
(choisir de bons gras !)

## Les vitamines

- régularise l'organisme
- Bon fonctionnement du métabolisme
- Synthèse et régularisation des nutriments
- Essentielles pour bien fonctionner
- Attention aux SUPPLÉMENTS
- Si bonne alimentation équilibrée pas besoin de suppléments.
- Suppléments = danger et/ou perte d'\$
- Sauf sur avis MÉDICAL !

# Les minéraux

- Régularisent l'organisme et les interactions complexes de celui-ci.
- Pour le sportif d'endurance, très important surtout après sudation excessive !
- Un manque peut causer des CRAMPES MUSCULAIRES.
- favoriser boissons énergétiques et /ou suppléments durant et après activité riche en potassium, sodium et magnésium, mais attention ne pas exagérer !

Copyright 2004 Académie cycliste du Québec

[www.academiecycliste.com](http://www.academiecycliste.com)

# Le Guide Alimentaire Canadien

<b>Groupe d'aliments</b>	<b>Portions quotidiennes</b>
• Légumes et fruits →	• 5 à 15 portions et +
• Produits céréaliers →	• 5 à 15 portions et +
• Viandes et substituts →	• 2 à 4 portions et +
• Produits laitiers →	• 2 à 6 portions et +

Copyright 2004 Académie cycliste du Québec

[www.academiecycliste.com](http://www.academiecycliste.com)

## Alimentation pré-exercice

- Prévenir sensation de faim.
- Aliments faciles à digérer et rapidement assimilables.
- Compléter l'alimentation les jours précédents en apport suffisant en glucides pour avoir suffisamment de réserves de glycogène.
- Glycémie adéquate. (glycogène hépatique)
- Prévoir une hydratation adéquate !

Copyright 2004 Académie cycliste du Québec

[www.academiecycliste.com](http://www.academiecycliste.com)

## Alimentation pré-exercice aliments à consommer

- Connus et appréciés du sportif.
- Éviter les tests de nouveaux aliments.
- Aliments riches en glucides (65- 70%)
- Aliments à glucides complexes et à dégradation progressive.
- Pâtes, pain, riz, céréales, pomme de terre, barre de céréales.

Copyright 2004 Académie cycliste du Québec

[www.academiecycliste.com](http://www.academiecycliste.com)

## Pré-exercice aliments à éviter:

- Riches en gras /difficiles à digérer.
- Riches en protéines / difficiles à digérer.
- Les protéines ne fournissent pas assez d'énergie.
- Glucides simples et rapides / hausse de l'insuline et provoque l'hypoglycémie.
- Alcool / déshydrate.
- Trop de caféine / déshydrate.

Copyright 2004 Académie cycliste du Québec

[www.academiecycliste.com](http://www.academiecycliste.com)

## Alimentation pré-exercice suite

- De préférence manger 3h avant / 600-800 calories, 65% de glucides.
- 2h avant/ 400-600 calories / 70-75% glucides.
- 1-2h avant/ 200 -300 calories / 80% de glucides.

Copyright 2004 Académie cycliste du Québec

[www.academiecycliste.com](http://www.academiecycliste.com)

## Alimentation durant l'exercice

### Objectifs:

- Limiter la perte d'eau due à la sudation.
- Éviter l'hypoglycémie.
- Éviter la sensation de faim.
- Améliorer la récupération.
- Aide à protéger nos réserves de glycogène pour durer plus longtemps.

## Boisson sportive

- Pour des sorties de plus de 45 min
- Concentration de 4 à 8 % maximum
- Concentration moins grande si chaud et plus grande si froid
- Froide de préférence pour aider à refroidir l'organisme
- L'ajout de sels minéraux est bien mais non essentiel selon les chercheurs
- Boire de petites quantités à la fois

## Boisson énergétique

- La quantité et la vitesse de consommation varie en fonction du poids du sportif.
- Varie aussi selon la température ambiante.
- Il existe plusieurs boissons adéquates sur le marché.
- On peut aussi fabriquer nous-même notre formule.

Copyright 2004 Académie cycliste du Québec

[www.academiecycliste.com](http://www.academiecycliste.com)

## Aliments solides durant ?

- De préférence du liquide durant l'activité.
- Cependant pour de très longues sorties ou compétitions, le fait de manger solide aidera à éviter la sensation de faim.
- Riches en glucides et faciles d'absorption.
- Éviter les protéines, le gras et les fibres, inutiles durant l'activité et trop long à digérer !

Copyright 2004 Académie cycliste du Québec

[www.academiecycliste.com](http://www.academiecycliste.com)

## Alimentation post-exercice objectif = récupération !

- Reconstituer les réserves d'eau au plus vite !
- Refaire les réserves de glycogène musculaire et hépatique
- Restituer les électrolytes perdues en sueur !

Copyright 2004 Académie cycliste du Québec

[www.academiecycliste.com](http://www.academiecycliste.com)

## Alimentation post-exercice principes fondamentaux

- Boire beaucoup de liquide, l'équivalent de 1,25 litre par KG de poids perdu !
- Dans les 15-30 min qui suivent l'effort, consommer 1g de glucides par kg de poids corporel et répéter toutes les 2h durant 4 à 6h après l'entraînement !
- Aliments faciles à consommer de préférence
- Jus de fruits, fruits, lait au chocolat etc...
- Barres granola.

Copyright 2004 Académie cycliste du Québec

[www.academiecycliste.com](http://www.academiecycliste.com)

## Alimentation post-exercice sodium et potassium

- Ajouter un peu de sel aux aliments pour refaire les réserves de sodium.
- Jus de fruits ou de légumes.
- Consommer au moins trois aliments riches en potassium (voir liste des aliments).

## Hydratation

- Remplacer l'eau perdue par la sueur.
- Éviter la déshydratation / très désastreuse sur la performance.
- Garder la température du corps dans des limites acceptables pour l'organisme.

## Hydratation perte d'eau

- Taux de sudation est proportionnelle à l'intensité de l'effort.
- Peut varier de 1,2 à 1,5 litres à l'heure et peut atteindre jusqu'à 3 litres à l'heure par conditions de chaleur extrême.
- Plus difficile à régulariser la température par temps très humide, car la sueur ne s'évapore pas !
- Le taux d'absorption est inférieur au taux de sudation, soit environ 750- 1000 ml à l'heure pour 2L et + pour la sudation, donc DANGER !

## Sensation de soif, attention !

- La sensation de soif est provoquée par l'hypothalamus suite à une modification de la pression osmotique du plasma.
- Quand cette sensation de soif se manifeste, il est souvent déjà trop tard, le corps aura alors perdu déjà 2% de son poids corporel en eau !
- Alors n'attendez pas d'avoir soif pour boire !

## Quantité à boire ?

- Varie selon les individus.
- Selon le poids de la personne
- 10-15 ml / kg / heure (petites quantités à la fois).
- Boire trop vite de trop grandes quantités résultera en trop d'eau dans l'estomac et l'intestin et entraînera des sensations de ballonnement et d'inconfort à l'effort.
- Commencer à boire 15 min après le début de l'effort.

Copyright 2004 Académie cycliste du Québec

[www.academiecycliste.com](http://www.academiecycliste.com)

## L'alimentation sportive c'est SIMPLE !

- Consommer des aliments variés.
- Manger surtout des céréales, diverses sortes de pain et autres produits à grains entiers, des légumes et des fruits.
- Choisir des produits laitiers à faible teneur en matières grasses, de la viande plus maigre et des aliments préparés avec un peu ou pas de gras.
- Atteindre et maintenir un poids sain en faisant régulièrement de l'act. Phys. et en ayant de bonnes habitudes alimentaires.
- Limiter le sel, l'alcool et la caféine.

Copyright 2004 Académie cycliste du Québec

[www.academiecycliste.com](http://www.academiecycliste.com)

## Conseils supplémentaires

- Toujours penser logique et équilibré !
- Manger avec VARIÉTÉ, c'est le secret !
- Se méfier des régimes draconiens !
- Se fier au GUIDE CANADIEN
- Les suppléments sont inutiles pour le sportif si l'alimentation est équilibrée !
- Consulter un/une nutritionniste pour plus d'information.
- Une analyse nutritionnelle est utile pour mieux se connaître et guider la nutritionniste et vous-même !

Copyright 2004 Académie cycliste du Québec

[www.academiecycliste.com](http://www.academiecycliste.com)

## Problèmes rencontrés en sport d'endurance et *prévention !!!*

- Manque de fer dans le sang. (faiblesse)
- Aménorrhée chez les femmes !
- Anorexie.
- Manque d'appétit.

Copyright 2004 Académie cycliste du Québec

[www.academiecycliste.com](http://www.academiecycliste.com)

**N'attendez plus ! Prenez  
contact avec nos  
spécialistes pour une  
première rencontre  
d'information gratuite !**

Académie cycliste  
du Québec  
4260 Girouard, Montréal  
**Téléphone 514-827-5042**  
Academie.cycliste@sympatico.ca