

La Boucle et ses besoins énergétiques

Vous êtes inscrit à La Boucle et c'est votre premier défi à vélo de cette importance? La Boucle fait partie de votre plan de remise en forme et vous avez des questions? Vous ne savez pas par où commencer pour bien vous y préparer? Quoi boire? Quoi manger? Quand?

Deux courtes communications ont été préparées spécialement pour vous par nos partenaires de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec – Université Laval.

Communiqué # 1

L'ABC d'une bonne préparation en phase d'entraînement

Il est juste de penser que l'alimentation (solide et liquide) joue un rôle important dans la préparation de notre corps à réaliser un effort tel que celui exigé par La Boucle. Votre alimentation **les mois et les semaines** qui précèdent l'évènement ne doit pas être prise à la légère. Une alimentation optimale en termes de qualité nutritionnelle, d'hydratation et de récupération sera un allié important pour vous assurer de vivre une expérience à la hauteur de vos attentes.

Saines habitudes alimentaires :

Vos habitudes alimentaires ont un impact sur votre santé globale. Consommer une variété d'aliments nutritifs (aliments retrouvés parmi les 4 groupes du Guide alimentaire canadien) vous assure d'obtenir une **bonne qualité nutritionnelle**. À l'inverse, une alimentation riche en **produits transformés** est souvent associée à une qualité nutritionnelle **plus faible**.

Certains gestes simples **au quotidien** permettent d'y arriver :

Nutrition :

- Garnissez la **moitié** de votre assiette de **légumes** au dîner et au souper.
- Privilégiez des produits céréaliers à **grains entiers** ce qui permettra de vous sentir davantage rassasié grâce à la présence de **fibres alimentaires**.
- Consommez deux tasses (2x250 ml) de **lait** ou de boisson de soya enrichie chaque jour

- Choisissez des substituts du lait plus **faible en matières grasses** (fromages, yogourts, etc.).
- Consommez au moins deux portions de **poisson** chaque semaine et privilégiez autant que possible les poissons gras tels que le saumon, la sardine, le hareng, la truite, le maquereau et le thon.
- Privilégiez des **viandes maigres** telles que la volaille sans la peau.
- Choisissez plus souvent des **substituts** de la viande tels que les légumineuses, le tofu, les noix et les graines. Ils sont idéals pour combler vos besoins en protéines tout en **diminuant** votre consommation **de gras**.
- Privilégiez des modes de cuisson qui ne demandent que peu ou pas de matières grasses telles qu'au four, grillé, poché, à la vapeur ou sauté.

Hydratation :

- Buvez régulièrement de l'eau tout au long de votre journée pour vous assurer d'une **hydratation optimale** (au moins 6 verres d'eau) quotidiennement. Cette habitude aura également des répercussions positives sur vos entraînements.
- Pour étancher votre **soif**, buvez de l'**eau** de préférence aux breuvages sucrés comme les boissons gazeuses, la limonade, le thé glacé et le punch aux fruits, qui vous apporteront un excès de sucre.
- Les jus 100 % purs doivent également être consommés petite quantité.

Sensation de faim

Vous réalisez que l'augmentation de vos périodes **d'activité physique** vous donne faim. Il est effectivement normal d'observer une sensation de **faim accrue**. Comment aborder cette problématique lorsqu'on est dans un processus de remise en forme?

Les collations constituent bien souvent la solution à cette sensation de faim si elles respectent certaines règles :

- **Évitez** des collations composées d'aliments de **faible valeur nutritive** (barres chocolatées, croustilles, pâtisseries, etc.).
- **Déterminez** à l'avance la **portion** d'aliments qui sera consommée pour éviter une surconsommation.
- **Choisissez** des collations composées d'au moins **2 des 4 groupes** alimentaires afin d'obtenir une combinaison de glucides (groupes Légumes et fruits et Produits céréaliers) et de protéines (Viandes et substituts et Lait et substituts).

Voici des exemples de collations saines :

- Fruits séchés et noix

- Fruit et fromage cottage
- Hummus et mini-pita
- Barres de céréales et yogourt

Types d'entraînements

L'apport alimentaire va varier selon la durée des périodes d'activité physique et le type d'activité.

Entraînement de courte durée (< 60 minutes)

En cette période hivernale, vos entraînements visent principalement le développement de vos capacités musculaires et cardiorespiratoires.

- Vous n'avez pas nécessairement besoin d'augmenter vos apports alimentaires, il s'agira peut-être uniquement de **déplacer** des aliments des 3 repas et de les consommer sous forme de collations selon vos périodes d'entraînement.
- Votre alimentation doit alors combler vos besoins en énergie et en nutriments. **Fiez-vous** à votre **sensation de faim interne** (voir la section « sensation de faim »).

Entraînement de longue durée (> 60 minutes)

Ce printemps, lors de vos sorties de plus longues durées, vos comportements alimentaires et d'hydratation seront d'une importance capitale.

- Assurez-vous de débuter votre sortie bien **hydraté** et de boire dès le début de l'effort. C'est pourquoi il est très important d'apprendre à bien manipuler votre gourde.
- Vous devrez également prévoir une réserve de collations riches en **glucides** (boisson pour sportifs, barres de céréales, fruits séchés, jujubes, bretzels, gels énergétiques, etc.) à consommer pendant votre sortie.
- Pour éviter de ressentir la faim pendant l'effort, vous pouvez inclure dans vos collations une source de protéines telle qu'une barre de céréales plus riche en protéines.
- Les aliments à consommer sont déterminés selon votre **tolérance** et vos **préférences**. Il n'est pas recommandé d'essayer de nouveaux aliments lors d'un défi sportif tel que La Boucle. Profitez plutôt de l'entraînement pour en faire l'essai!

Par Natalie Alméras, Ph. D. et Maggie Vallières, Dt.P., M. Sc.
Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec-
Université Laval