

La nutrition pendant les déplacements

par Dr. Gordon Sleivert, vice-président, performance sportive, Centre canadien multisport Pacifique

Mai 2006

Il est commun pour les athlètes d'élite de se déplacer pour s'entraîner et participer à des compétitions pendant l'année. Votre nutrition risque d'être affectée lorsque vous quittez votre demeure, car il pourrait vous être très difficile de maintenir vos habitudes alimentaires. Même si les déplacements s'accompagnent de nombreux défis au niveau de la nutrition, ce numéro de Point de performance adressera les points suivants: **planification préliminaire, répondre aux besoins alimentaires et accès aux aliments adéquats ou familiers.**

Planifier

Si vous souhaitez bien manger pendant vos déplacements, vous devez d'abord faire vos recherches! Vous devez penser aux trois questions suivantes:

1. Comment et où mangerez-vous en route vers votre destination?
2. Quel sera l'approvisionnement alimentaire à votre destination: est-ce que les aliments dont vous avez besoin, ou que vous connaissez, seront disponibles?
3. Quelle sera l'origine de vos repas: restaurants, épicerie, hôtel, cafétéria?

La plupart du temps, les organisateurs de la compétition, l'Internet, les agences de voyage, les athlètes ayant participé à cette compétition par le passé et même parfois, un diététicien de PacificSport, peuvent répondre à ces questions.

Organiser les repas à l'avance

Autant que possible, essayez de prévoir à quel endroit vous mangerez, à quelle heure, et quel sera le menu. Si possible, discutez à l'avance des menus proposés avec les lignes aériennes, les restaurants, les responsables des cafétérias des athlètes, le personnel chargé des repas à l'hôtel ou la famille d'accueil. Si vous devez acheter vos aliments à l'épicerie, apportez vos ustensiles, un ouvre-boîte, une plaque chauffante et un câble d'alimentation électrique.

Aliments de haute qualité

Pour vous assurer de répondre à vos besoins alimentaires au niveau des glucides, protéines et gras de **haute qualité**, prévoyez manger selon votre *programme alimentaire d'entraînement*. Recherchez des repas contenant des aliments à grains entiers, des protéines maigres, des noix et des graines avec leurs beurres et huiles, ainsi que de nombreux légumes et fruits. Cela peut s'avérer difficile lorsque vous êtes en déplacement, alors tâchez de dresser une liste complète d'aliments que vous pouvez consommer ou devez éviter. Pour des suggestions, consultez le:

http://www.pacificsport.com/images/pdfs/PacificSport_Nutrition-Travel_Supplement_2006_06_28.pdf.

Si vous ne savez pas comment choisir des aliments de haute qualité sur la route, ou que vous ne possédez pas de programme alimentaire d'entraînement, consultez un diététicien du sport avant votre départ.

Après avoir effectué vos recherches sur les endroits où vous mangerez et les types d'aliments disponibles, vous serez en mesure de décider s'il convient d'apporter des aliments supplémentaires. Des barres énergétiques ou de légumes/fruits, un mélange montagnard, des bâtonnets de fromage, du beurre d'arachide, des substituts de repas en poudre, des breuvages énergétiques en poudre, des cannes de thon, de saumon ou de fèves au lard sont des choix adéquats. Comme les denrées alimentaires peuvent être lourdes à transporter, vous pouvez demander à vos coéquipiers de vous aider à les transporter, ou envoyez-les d'avance. Tentez également d'identifier de nouveaux aliments qui pourraient combler vos besoins en protéines, gras et glucides dans le pays où vous serez. Par exemple: des haricots sautés, du poulet, du riz, de la salsa, des avocats et des tortillas au Mexique. À la fin de votre voyage, notez les problèmes et réussites, et utilisez ces renseignements pour améliorer vos futurs voyages. À la maison, vous vous entraînez et mangez pour gagner! La préparation, les connaissances et la créativité vous aideront à être victorieux lorsque vous serez sur la route!

« Avec le temps, j'ai appris que pendant mes déplacements, une bonne alimentation est essentielle à ma performance. Lorsque je me déplace pour participer à une compétition, je ne peux pas me permettre de négliger mon alimentation. Je recommande aux athlètes d'apporter leurs aliments non-périssables favoris. Mes bagages de cabine sont toujours remplis de nourriture. »

Kirsten Sweetland, Centre national de triathlon



La cafétéria aux Jeux olympiques d'Athènes.

Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. www.cscpacific.ca