

Manger pour être mince

par Cristina Sutter, MHS, diététicienne du sport, Centre canadien multisport Pacifique

De nombreux sports peuvent exiger que les athlètes maigrissent ou réduisent leur taux de graisse corporelle pour atteindre des vitesses supérieures, ou pour obtenir un rapport force/masse le plus élevé possible. Cependant, les régimes hypocaloriques ou les régimes à faible teneur en glucides peuvent souvent s'avérer incompatibles avec les exigences de l'entraînement et conséquemment, ils peuvent nuire à la performance. Il faut éliminer les calories excédentaires tout en s'assurant que l'athlète a une alimentation de qualité supérieure lui permettant de maintenir une bonne performance musculaire, ce qui peut s'avérer une tâche difficile. Votre diététicienne du sport vous aidera à établir un objectif de perte de poids réaliste et à concevoir un régime alimentaire qui protégera votre niveau de performance. Les athlètes âgés de moins de 19 ans devraient consulter un médecin et un diététicien avant de prendre des mesures pour perdre du poids afin de ne pas nuire à leur croissance et à leur développement. Voici quelques conseils qui vous aideront à modifier votre alimentation.

Étape 1. Mangez plus tôt dans la journée.

- Consommez des protéines au petit-déjeuner, comme les œufs; vous vous sentirez rassasié et vous mangerez moins pendant la journée.
- Consommez 60% de vos aliments avant 16h et prenez une collation santé toutes les 3 heures.

Étape 2. Ajoutez des légumes, des produits à grains entiers et des protéines à tous vos repas.

- Pour perdre du poids, vous devez consommer des aliments qui vous procureront un sentiment de satiété pour éviter que ne survienne une fringale quelques heures plus tard. Les aliments riches en fibres comme les légumes, les fruits, les grains entiers (le pain à grains germés, les pâtes au blé entier, le riz brun, le gruau) ainsi que les protéines à faible teneur en gras (le poulet sans peau, le bœuf maigre, le poisson, le tofu) sauront vous rassasier et vous vous sentirez satisfait longtemps après le repas.

Étape 3. Réduisez vos portions.

- La moitié de votre assiette devrait contenir des légumes. Ajoutez des portions modérées de protéines et de féculents. Essayez de ne pas prendre des portions supplémentaires, et limitez les desserts et les hors-d'œuvre.

Étape 4. Réduisez votre consommation de boissons. Buvez de l'eau la plupart du temps.

- Limitez la consommation de jus, de lait et de boissons énergétiques. Les jus 100% naturels contiennent autant de sucre que le Coke.
- Une caisse de bière équivaut à un demi kilo de graisse. Un verre de gin, de vodka ou de toute autre boisson très alcoolisée contient autant de calories qu'une bière.

Les muffins, les pains aux bananes, les scones et les carrés aux fruits vendus dans les bistrotts sont en fait des gâteaux déguisés. Avant de mordre dans un muffin aux bleuets, sachez qu'un muffin contient deux fois plus de calories et de gras qu'un beigne!



Étape 5. Évitez les cafés de fantaisie et les pâtisseries.

- Évitez les cafés contenant des sirops sucrés, de la crème fouettée et des aromatisants au chocolat... Ils peuvent contenir jusqu'à 600 calories!

Étape 6. Mangez des fruits et des légumes pour la collation.

- Remplacez les barres de céréales et les craquelins par des fruits frais ou des légumes crus.
- Prenez des amandes, de l'houmous, du thon, du yogourt nature, du fromage cottage, de la soupe, des edamames, ou même un demi sandwich.

Étape 7. Cuisinez le plus souvent possible et attention aux repas de restaurant.

- Dites « non » aux repas combinés pour éviter 800 calories supplémentaires.
- Demandez une salade au lieu des frites et évitez la vinaigrette crémeuse.
- Évitez les hors-d'œuvre qui sont souvent frits, couverts de fromage ou servis avec des trempettes crémeuses, et qui contiennent souvent plus de 1000 calories!
- Évitez les montagnes de pâtes. Choisissez plutôt des repas avec des portions mesurées comme le steak, le poulet et le poisson.
- Demandez une viande grillée plutôt que cuite dans l'huile. Le poulet frit, le poisson frit et le porc aigre-doux sont des repas très gras.
- Demandez une pizza végétarienne à croûte mince plutôt qu'une pizza extra fromagée ou engoulotte sous la viande.
- Choisissez des repas grillés, cuits au four, bouillis ou cuits à la vapeur plutôt que des repas frits, fromagés ou crémeux.

Meilleurs restos rapides

- Pita pit
- Quiznos
- Subway
- Taco del Mar
- Wrap zone

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