



## La nutrition pour les triathloniens et triathloniennes dans la vie réelle

Que vous soyez compétiteur ou compétitrice en groupes d'âges ou athlète professionnel de longue date, vous savez que carburer est un aspect important du triathlon. La nutrition est capitale et ce, avant, durant et après la course, de sorte que vous puissiez donner le meilleur de vous-même et vous rétablir de manière optimale. Étant donné les vastes quantités d'informations sur la nutrition, il pourrait être difficile de savoir quelles options sont les bonnes pour carburer votre performance. En plus, la plupart des triathloniens et triathloniennes mènent une vie très dynamique, où il faut maintenir un équilibre entre la vie en famille, l'entraînement et le travail, et ça peut rendre encore plus difficile le maintien d'une bonne stratégie d'alimentation au jour le jour. Alors que la nutrition est un aspect majeur des jours de compétition, une bonne gestion de votre alimentation quotidienne favorise un entraînement réussi et une bonne préparation aux compétitions. Un bon équilibre de protéines, lipides sains, fibres et glucides est nécessaire à chaque jour pour maintenir les niveaux d'énergie, aider le rétablissement et améliorer la performance.

Les athlètes d'endurance ont besoin d'une teneur relativement élevée de protéines dans leur alimentation. Effectivement, les triathloniens, coureurs, cyclistes et nageurs de longue distance ont besoin de davantage de protéines que certains culturistes. De règle générale, les triathloniens et triathloniennes devraient consommer quotidiennement de 1,1 à 1,6 grammes de protéine par kilogramme de poids corporel. L'apport en protéine est plus élevé pour les athlètes de longue distance et un peu moins élevé pour les athlètes qui participent aux compétitions sur distance sprint, dépendamment de la charge d'entraînement. De règle générale, pour un athlète qui pèse 150lb (68 kg), 75-109g de protéine par jour devraient suffire. Bon, comment extraire ces chiffres dans la vie réelle? Supposons que pour le déjeuner, vous mangez un bol de céréales avec du lait. Dépendamment de la marque de céréales, c'est environ 5g de protéines. Si pour le dîner vous prenez un sandwich sous-marin à poitrine de dinde, c'est environ 15-20g de protéine. Et si le souper consiste en une poitrine de poulet avec brocoli et pommes de terre, c'est 20g de protéine de plus. Donc en nous basant sur cet exemple d'un régime relativement typique, on consommerait environ 45g de protéine sur la journée. Soit la moitié de ce qui est recommandé quotidiennement pour les triathloniens et triathloniennes.

Heureusement, il est assez facile d'augmenter votre apport en protéines. Les casse-croûte sont importants tant pour maintenir le niveau d'énergie que pour augmenter les protéines. En plus, il est avantageux d'augmenter l'apport en protéines au déjeuner. Je recommande souvent les œufs, qui ont 6g de protéine chacun, ou bien les blancs d'œuf, à 22g de protéines par tasse. Un smoothie fait d'une mesure de protéines sèches vous donnera environ 20g de protéine (dépendamment de la marque). Pour les casse-croûte pendant la journée, optez pour les aliments riches en protéines : un œuf cuit dur, une mini-boîte de thon, un pot de yogourt grec, du fromage cottage et/ou de la dinde de charcuterie tranchée mince. Pour ce qui est du «quand», les recherches indiquent que les athlètes bénéficient des protéines pour une période de jusqu'à 3 heures après la séance d'exercice. Normalement, je recommande de boire une boisson protéinée immédiatement après la séance d'exercice (même si vous n'avez pas faim!) puisque ça peut aider à prévenir une baisse d'énergie très rapide plus tard dans la journée. En plus, ça aide à encourager la récupération musculaire.



Les lipides sains sont importants pour les triathloniens et triathloniennes puisqu'ils sont les composantes essentielles des hormones; ils aident à maintenir la bonne santé des membranes cellulaires, et ils procurent une sensation de satiété en ralentissant le processus de digestion. Lorsque la charge d'entraînement augmente, il est fort probable que votre appétit augmente aussi. Pour assouvir la faim (sans pour autant avoir le sens de manger TOUT LE TEMPS) il importe de consommer des lipides sains (ainsi que les protéines et les fibres) pour maintenir le taux de glucose dans le sang et aussi pour maintenir un bon niveau d'énergie. Les lipides (et les protéines) sont particulièrement importants pour les athlètes féminines, pour maintenir les hormones et prévenir les fractures de fatigue, les irrégularités du cycle menstruel, et d'autres enjeux qui relèvent des hormones.



Une seule source de lipides sains pourrait suffire par repas. Si vous avez très faim, pensez à consommer des lipides avec vos casse-croûte. Au déjeuner, les œufs regorgent de lipides sains. Ajoutez une cuillerée à soupe de huile de lin ou de huile de noix de coco à votre smoothie matinal pour renforcer la teneur en lipides sains. Prenez la moitié d'un avocat au dîner ou bien choisissez une vinaigrette à base d'huile d'olive. Les viandes rouges contiennent généralement des quantités adéquates de lipides sains et il n'y a pas besoin d'ajouter d'autres sources. Le saumon est une excellente source d'acides gras oméga-3. Si vous avez un penchant pour les sucreries ou les goûters en soirée, c'est souvent un indice que vous n'avez pas consommé suffisamment de calories ou de lipides sains pendant la journée. Une cuillerée à soupe de beurre d'amande pourrait suffire pour vaincre les envies de sucre.

Les fibres alimentaires sont super importantes pour maintenir le taux de glucose dans le sang, ralentir le vidange de l'estomac et encourager la sensation de satiété. La plupart des gens évoquent les céréales comme l'avoine et le blé quand ils pensent aux fibres alimentaire. En fait, les légumes sont la meilleure source de fibres alimentaires. À chaque repas, je recommande de couvrir la moitié de l'assiette de légumes crus ou cuits. Les fibres sont également importantes pour un bon transit intestinal. Idéalement, les intestins devraient être évacués après chaque repas complet (oui, ça veut dire trois fois par jour!). Pour la plupart des gens, une fois par jour est la norme, et c'est adéquat pour assurer l'élimination du cholestérol et des hormones.

Le plus grand défi nutritionnel pour non nombre d'athlètes est comment maintenir la satiété lorsque la charge d'entraînement est en hausse. Du fait de marier les protéines avec les lipides sains et les fibres, vous serez mieux placé pour achever cette sensation de satiété; votre niveau d'énergie restera constant, et vous vous rétablirez mieux de vos séances d'exercice. Rappelez que pour assurer une récupération optimale, il faut manger durant ce créneau capital de 3 heures après la séance d'exercice, et ce que vous mangez devrait contenir un minimum de 20 grammes de protéines. Il importe de noter que chaque personne a des exigences particulières en matière de nutrition, et une seule approche ne s'applique pas à tous les athlètes. Certains athlètes auront besoin de davantage de glucides pour maintenir le poids etachever le niveau de performance souhaité, tandis que d'autres opteront pour un apport plus bas en vue de diminuer le gras corporel et améliorer la musculature. Une consultation avec un diététiste, médecin naturopathe ou nutritionniste pourrait vous aider pour concevoir un plan adapté à vos besoins spécifiques.

Bio : Dre. Briana Botsford, BSc, BPHE, ND, est médecin naturopathe avec un cabinet à Edmonton, Alberta, Canada. La docteure Botsford est une triathlète Ironman qui pratique la médecine de famille avec spécialisations en médecine sportive, santé des femmes et bien-être mental. Depuis 10 ans, elle concourt principalement en triathlon sur longue distance, et elle se réjouit à la perspective de participer à son premier championnat du monde ITU de triathlon sur longue distance à Penticton cette année. Visitez le site web de docteure Botsford au [www.drbrianabotsford.com](http://www.drbrianabotsford.com), [www.greenapplehealthcare.ca](http://www.greenapplehealthcare.ca) et trouvez-la sur [Facebook](#) and [Instagram](#).

