

BRIGITTE LASTRADE

Brigitte Lastrade a été, de 1988 à 2000, membre de l'équipe canadienne de judo. Elle est détentrice de 9 titres canadiens dont 6 en senior dans 3 catégories de poids différentes.

Athlète olympique à Barcelone en 1992, elle a également participé à trois championnats mondiaux et elle est plusieurs fois médaillée des Championnats et des Jeux panaméricains.

Parallèlement à sa carrière d'athlète, elle a complété des études en Techniques de diététique et elle s'intéresse particulièrement à la nutrition sportive.

Elle croit fermement que la réussite sportive mais avant tout, la santé générale, passe par une saine alimentation. Pour ce faire, elle juge très important d'avoir des connaissances de base sur la nutrition pour faire de bons choix alimentaires.

LA NUTRITION

ET

LES ADOS

Brigitte Lastrade

On est tous d'accord avec le fait qu'il faut manger, et plusieurs fois par jour.

Mais **quoi** manger ? C'est une question à laquelle il n'est pas facile de répondre...
En tant qu'athlète, tu veux savoir comment bien te nourrir pour performer le mieux possible.
Pour cela, il faut comprendre la base d'une saine alimentation. Il faut savoir pourquoi il est important de manger tel ou tel aliment, ce que notre corps a besoin pour fonctionner à son maximum et ce qui est mauvais pour notre santé.
Ensuite, ça prend un peu de volonté pour appliquer ce que tu as appris !

LES BESOINS

L'adolescence est une période de grandes transformations, entre autres au niveau physique. Les besoins nutritionnels sont alors augmentés à cette période de ta vie. Il faut donner à ton corps tous les éléments nécessaires pour une bonne croissance. Et les besoins d'un athlète sont encore plus élevés que la moyenne. C'est pourquoi il faut réaliser l'importance d'une bonne alimentation.

Entre 12 et 18 ans, le corps a besoin énormément d'énergie car c'est à cet âge que l'on bâtit son corps pour la vie. Ce qui donne de l'énergie à ton corps s'appelle des nutriments et se calcule en calories (ou kilojoules). Il en existe trois grandes catégories: les glucides, les protéines (ou protides) et les lipides.

En plus des nutriments, il y a des éléments indispensables à la croissance et la santé en général ; ce sont les vitamines et les minéraux.

Les glucides...

On peut définir les glucides comme des sucres. C'est cette catégorie de nutriments que le corps a le plus besoin car c'est principalement eux qui fournissent l'énergie.

C'est donc la catégorie clé pour un athlète.

Il existe deux sortes de glucides ; les glucides complexes (sucres lents) et les glucides simples (sucres rapides). Les glucides simples sont faciles à reconnaître car ils goûtent sucrés. Exemple : le miel, les fruits, le chocolat, etc... Il faut en prendre en quantité raisonnable. Les fruits sont cependant une exception, ils contiennent tellement de bons éléments qu'on accepte sans problème leurs sucres rapides !

Ceux qui sont les plus importants et les meilleurs pour te fournir de l'énergie sont les glucides complexes. On les appelle aussi les féculents. Ce sont le pain, les céréales (maïs, blé, riz...), les pâtes alimentaires et les légumineuses (lentilles, haricots, pois...).

Les protéines...

Les protéines sont les nutriments essentiels à la formation des muscles et des autres tissus du corps. Sais-tu qu'un garçon prend, entre 12 et 18 ans, jusqu'à 23kg de masse musculaire et qu'une fille en prend jusqu'à 12kg ? C'est beaucoup ! Tu comprends alors pourquoi les protéines sont si importantes à consommer en quantité suffisante.

On les retrouve dans plusieurs aliments dont ; les viandes (toutes les sortes), le poisson, les oeufs et les produits laitiers.

Il faut savoir que les protéines d'origine animale sont plus complètes que celles qui sont de source végétale (les légumineuses et diverses céréales).

Les lipides...

Les lipides sont les gras. Il ne faut pas croire qu'ils sont inutiles. Même si en tant que judoka, il faut faire "attention à son poids", il est dangereux de ne pas en consommer suffisamment. Ton corps en a besoin pour absorber plusieurs vitamines et pour son bon fonctionnement en général. En plus, c'est une grande source d'énergie (de calories).

Il faut cependant comprendre qu'il y a de bons lipides et d'autres moins bons.

On retrouve les bons lipides entre autres dans l'huile d'olive, les différentes sortes de noix et certains légumes ; ceux-là sont bons pour la santé. Les autres lipides comme le gras des fritures (chips, frites), les pâtisseries commerciales (beignes, Jo-Louis) et les tablettes de chocolat ne sont pas nécessaires.

Il est important de savoir que les filles prennent plus de poids en gras que les garçons (jusqu'à 4 fois plus !) et ce n'est pas parce qu'elles mangent plus gras. Le corps d'une femme est composé différemment de celui de l'homme. C'est la nature !

Les vitamines et minéraux...

Les vitamines et minéraux ne fournissent pas d'énergie comme tel au corps mais sont essentiels pour le développement, le maintien de la santé et la performance physique.

Ils sont tous importants mais certains d'entre eux le sont particulièrement durant l'adolescence. Et encore plus pour un athlète de ton âge.

Le calcium : c'est un minéral capital pour ton corps. C'est simple à comprendre ; 45% de la masse osseuse se forme entre 12 et 18 ans. C'est-à-dire la moitié du poids de tes os ! Et le calcium est l'élément clé dans la formation des os. Tu en as besoin d'une fois et demi de plus qu'un adulte. On retrouve le calcium principalement dans les produits laitiers ; lait, yogourt, fromage. On ne peut parler du calcium sans parler de la **vitamine D**.

Cette vitamine aide à bâtir les os. Elle agit en fixant le calcium sur l'os. Un manque de vitamine D peut rendre tes os plus fragiles. Cette vitamine n'est pas facile à trouver dans l'alimentation. On la retrouve presque uniquement dans le lait parce que celui-ci est enrichi de vitamines A et D, c'est obligatoire au Canada. Sinon, c'est à partir du

soleil que ton corps produit de la vitamine D. Et oui, c'est pour ça qu'il faut jouer dehors et boire du lait quotidiennement !

Le fer : c'est également un minéral très important pour la croissance et la performance sportive car il est un composant du sang et des muscles. Le volume de ton sang augmente beaucoup à l'adolescence et tu sais maintenant quelle quantité de muscle tu peux fabriquer dans cette même période.

Les filles ont un besoin en fer encore plus grand que les garçons car c'est à cet âge que débutent les menstruations, donc elles perdent du fer dans le sang à chaque mois. Un manque de fer peut causer de l'anémie et diminue beaucoup l'énergie et la capacité d'effort d'une personne. Il existe deux sortes de fer ; celui que l'on retrouve dans les produits animaux (viandes, oeufs...) et celui qui se trouve dans les aliments de source végétale (céréales, légumes...). Les deux sont bons à consommer mais celui provenant de source animale est mieux absorbé, donc mieux utilisé par ton corps. Les plus grandes sources de fer dans l'alimentation sont la viande rouge et les abats (foie, rognons...). Voici un bon truc pour améliorer l'absorption de fer par ton corps : prends, dans le même repas, un aliment riche en fer et un aliment riche en vitamine C (fruit, jus de fruits ou de tomate, légume vert).

L'eau...

L'eau n'apporte pas d'énergie comme tel, ni même de vitamines et minéraux mais elle est pourtant essentielle. Il faut 1.5 à 2 litres de liquide par jour à ton corps (principalement de l'eau) pour bien fonctionner. Ton corps est fait à 70% d'eau, alors tu comprends son importance. L'être humain peut vivre plusieurs semaines sans manger mais seulement quelques jours sans boire.

L'alcool...

C'est vrai que l'alcool apporte des calories. Cependant, on les appelle des calories "vides" car elles ne contiennent pas de vitamines et minéraux bons pour ta santé. En résumé, au point de vue nutritionnel, l'alcool n'apporte rien et fait prendre du poids.

LES HABITUDES ALIMENTAIRES ET L'ALIMENTATION AU QUOTIDIEN

Quelques bonnes habitudes alimentaires sont très importantes à adopter à ton âge car tu les garderas pour la vie. Il en est de même pour les mauvaises habitudes, il est plus

facile de s'en défaire maintenant qu'une fois adulte.

La première est de manger trois repas par jour (plus des collations) et à heures fixes, si possible. Sauter un repas va inévitablement t'amener une baisse d'énergie tandis que manger deux repas en un va surcharger ton système digestif et tu ne te sentiras pas bien.

Le petit déjeuner...

Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée, tous les spécialistes en nutrition te le diront. Premièrement, parce qu'à ton réveil, tu n'as rien mangé depuis 10 à 12 heures, ton corps est en état de jeûne. Et puis, tu as besoin de plus d'énergie en début de journée, pour toutes tes activités quotidiennes, qu'en soirée. C'est logique !

Le petit déjeuner devrait être composé d'au moins trois groupes alimentaires :

Exemple 1

250ml de lait
1 tasse de céréales (raisin bran, Cherrios)
1 banane (ou un autre fruit frais)

Exemple 2

250ml de jus d'orange
2 tranches de pain aux raisins + du miel
175 à 250ml de yogourt

Le lunch...

Le repas du midi est pris rapidement mais ce n'est pas une raison pour qu'il ne soit pas nutritif... Si la nourriture de la cafétéria n'est pas à ton goût, amène tes lunchs de la maison ! De cette façon, tu es sûr d'aimer ce que tu manges et de manger plus équilibré.

Exemple 1

Sandwich au poulet, tomate, laitue
Un morceau de fromage (+ ou - 50g)
Un jus de fruits
125ml de yogourt
1 barre tendre

Exemple 2

Sandwich jambon et fromage
Des crudités ou un jus de légumes
1 ou 2 fruits ou 125ml de compote
2-3 biscuits
250ml de lait

Si tu as la possibilité de rentrer chez toi pour manger, c'est tant mieux.

Les repas entre amis au casse-croûte du coin de la rue, c'est une fois de temps en temps... Un hamburger, une patate frite et un grand coke, c'est rempli de gras et ça ne donne pas beaucoup d'éléments nutritifs à ton corps...

Le souper...

Le souper c'est l'occasion de t'asseoir avec ta famille et de prendre ton temps pour bien manger. Un repas complet se constitue par exemple de :

1 portion de viande ou de poisson ou d'oeufs

du riz, des pâtes ou des pommes de terre
un ou des légumes
un ou deux produits laitiers (lait, fromage, yogourt)
un fruit

Si tes entraînements de judo sont à l'heure du souper, voici ce que tu peux faire ; tu peux séparer ton repas en deux. Tu manges ton plat principal avec un jus ou un verre de lait avant de partir et au retour de l'entraînement, tu complètes ton repas en prenant un yogourt avec une barre tendre ou un verre de lait et des biscuits aux dattes et un fruit.

Les collations...

En moyenne, tes collations te fournissent 25% de l'énergie totale de ta journée. C'est beaucoup ! C'est pour cette raison que les collations nutritives sont importantes et tu ne dois pas les oublier...

Elles peuvent être composées d'aliments variés tel que :

Fruits, jus de fruits, compote
Pain (sandwich), muffin, barre tendre aux fruits
Mélange de noix et fruits secs
Fromage, yogourt, lait (nature ou au chocolat)
Crudités

Tu réalises que manger un sac de chips ou une tablette de chocolat et boire une boisson gazeuse t'apporte des sucres rapides et du gras mais aucune vitamine... alors à prendre avec modération !

COMMENT SE NOURRIT UN ATHLÈTE ?

Il n'y a pas d'aliment miracle, on le sait. L'athlète de ton âge se nourrit donc de la même façon qu'un autre jeune de 13, 14 ou 15 ans. La différence c'est que toi, tu as besoin d'encore plus d'énergie (de nutriments) et de vitamines et minéraux car la

pratique de ton sport te demande de fournir plus d'efforts qu'un adolescent moins actif.

C'est pourquoi, il est indispensable pour un athlète de faire attention à son alimentation, c'est un des facteurs qui le feront réussir.

Il est évidemment ridicule de penser suivre un régime pour perdre du poids à ton âge. Tu as compris en lisant les pages précédentes tout ce que ton corps a besoin pour bien se développer. Si tu te privas, il y a beaucoup de chance pour toi d'avoir des problèmes de santé une fois adulte.

Au judo, il vaut mieux combattre avec toute son énergie dans une catégorie où l'on fait 2kg de moins que de perdre 2kg pour faire la catégorie inférieure mais avoir aussi perdu la moitié de ses forces et de son énergie.

La période pré-compétition...

Les quelques jours qui précèdent une compétition, il y a certaines règles à suivre au niveau de ton alimentation. Il faut que ton corps emmagasine le plus d'énergie possible. Pour cela, il existe de meilleurs aliments que d'autres. Choisis des aliments composés de bons glucides (les sucres lents). Ce sont les pâtes alimentaires, les pommes de terre, le riz, le pain et les céréales. Évite de manger trop gras, ça diminue ton énergie. Ce qui est aussi très important, c'est de boire beaucoup de liquide ; de l'eau, du lait, du jus. Si tu es bien hydraté, ton corps sera capable de donner son 100%. Si tu es déshydraté, ta force diminue. Des études scientifiques prouvent que si tu es déshydraté de 5%, ta force diminue de 30%. Par exemple : tu pèses 50kg et il te manque 2,5kg de liquide dans ton corps. Il te reste alors seulement 70% de ta force maximum à utiliser...

Le jour de la compétition...

Tu te lèves tôt, tu n'as pas trop faim. En plus, tu es nerveux, ça te coupe un peu l'appétit. C'est une situation classique ! Mais il faut manger, tu as absolument besoin d'énergie pour la grosse journée qui s'annonce et ce sera ton repas le plus important de la journée.

Fais les bons choix d'aliments ; pas trop gras (difficile à digérer et baisse ton énergie) ni trop salés (attention à la déshydratation). Donc, pas de patates sautées, de saucisses, de bacon et de grosses brioches grasses et trop sucrées. Choisis des aliments élevés en glucides : céréales, pain, lait, fruits, jus de fruits, fruits secs, yogourt, des oeufs (si tu le sais que tu les digères bien). Ce repas doit être pris au moins deux heures avant le début de tes combats, trois heures serait l'idéal.

Le reste de la journée, tu prendras plusieurs collations plutôt qu'un gros repas. C'est

préférable de manger léger mais plus souvent. Tu digères mieux et ça te donne de l'énergie régulièrement. Et puis c'est plus pratique car tu ne sais jamais combien de temps tu as entre tes combats et c'est rare d'avoir une grande pause pendant la journée.

Voici des exemples de collations :

Fruits secs et noix mélangées, un muffin avec du lait, une barre tendre avec un jus de fruits, un sandwich au fromage, une banane, etc.

Tu remarques que ce sont des aliments contenant principalement des glucides. Et n'oublie pas de bien t'hydrater tout au long de la journée. Bois de l'eau, par petite quantité mais fréquemment. Il te faut au moins 1,5 à 2 litres de liquide dans ta journée. Si tu veux, tu peux boire une boisson énergétique (style Gatorade) mais la diluer avec de l'eau parce que c'est un peu trop sucré tel quel.

Le soir, fais-toi plaisir et mange un bon repas, celui de ton choix, tu l'as mérité ! Mais sois sûr de prendre des glucides pour refaire le plein d'énergie et bois de l'eau, encore de l'eau !

Tu réalises maintenant que savoir quoi manger n'est pas si simple. Il faut comprendre ce que les aliments contiennent et en quoi ils sont utiles à ton corps.

Voilà pourquoi il est important d'apprendre la base de la nutrition. Mieux connaître tes besoins et prendre conscience de l'importance d'une saine alimentation sont d'excellents points de départ. Avec tes nouvelles connaissances, tu peux désormais faire de meilleurs choix alimentaires et t'aider dans l'atteinte de tes objectifs sportifs.

C'est donc à toi de jouer !