

## Conseils de nutrition pour le hockey

### Six groupes de nutriments essentiels pour une performance optimale

1. Glucides
2. Lipides
3. Protéines
4. Vitamines
5. Minéraux
6. Eau

**Glucides :** Les glucides sont une source d'énergie de forme simple ou complexe. La meilleure source se trouve dans les fruits, les légumes, les pains et les céréales. Ils sont votre principale source d'énergie lorsque vous faites un exercice intense et ils devraient représenter environ 60 % de votre apport quotidien total en calories.

Ce que nous suggérons :

1. Devenez un athlète avisé et choisissez des pains, pains mollets et petits pains faits de 100 % de grains entiers. Bien que les pains, pains mollets et petits pains blancs soient faits à base de farine enrichie (c.-à-d. que quelques nutriments sont rajoutés), le raffinage des grains élimine des nutriments clés que l'on retrouve uniquement dans les grains entiers.
2. Buvez des jus de fruits. La plupart des boissons gazeuses et des boissons aux fruits contiennent de grandes quantités de sucre et presque aucun autre nutriment. Le terme « boisson » sur l'emballage est généralement un bon indice que ce que vous consommez est inférieur au vrai jus en ce qui a trait aux nutriments. Oui, nous avons besoin de glucides, mais il est préférable de les puiser à même des aliments entiers et des jus de fruits.

**Lipides :** Les lipides sont une source d'énergie emmagasinée qui est surtout utilisée par les muscles au repos et lors d'activités prolongées à faible intensité telle la marche. Puisque les lipides fournissent au moins deux fois plus d'énergie alimentaire que les glucides et les protéines, il est facile d'augmenter notre masse grasse en mangeant des aliments bons au goût, mais riches en gras.

Ce que nous suggérons :

Mangez plutôt des graisses végétales comme de l'huile d'olive extra vierge puisqu'elles sont habituellement non saturées et qu'elles fournissent des acides gras essentiels. Assurez-vous que votre consommation quotidienne ne dépasse pas 25 % de votre consommation calorique quotidienne totale. Sachez qu'il est facile de consommer des lipides cachés, que l'on remarque peu, dans les croustilles, les beignes et les vinaigrettes. Plusieurs muffins et biscuits ont aussi une forte teneur en gras.

**Protéines :** Les protéines sont essentielles à la fabrication et à la réparation des muscles et des enzymes clés qui permettent à notre corps de fonctionner. Elles

constituent aussi une forme d'énergie dans laquelle notre corps puise lorsque nos stocks de glucides sont épuisés. Lorsque vous choisissez surtout des sources de glucides et de protéines faibles en gras, il est facile d'avoir une diète équilibrée en glucides et en protéines. Concentrez-vous sur les viandes, les produits laitiers faibles en gras, les légumineuses et les grains entiers.

Ce que nous suggérons :

Consommez des aliments qui constituent les meilleures sources de protéines comme le poisson, la volaille, la viande, les produits laitiers (mais attention au gras dans la crème glacée) et les légumineuses. Ceux-ci devraient représenter environ 15 % de votre apport calorique quotidien.

**Vitamines :** Les vitamines sont des catalyseurs métaboliques qui régulent les réactions chimiques dans notre corps. Le corps ne les fabrique pas alors il faut les obtenir en consommant les bons aliments. Les principales vitamines sont le complexe vitaminique B et les vitamines A, C, D, E et K.

Ce que nous suggérons :

En mangeant des aliments variés, surtout des grains entiers, des légumes et des fruits, vous vous assurez un apport quotidien suffisant en vitamines.

**Minéraux :** Il s'agit d'éléments, contenus dans les aliments, qui aident à la formation de la charpente du corps (p. ex. le calcium dans les os) et qui régulent le métabolisme (p. ex. le fer dans le sang). Il existe au moins 15 minéraux essentiels.

Ce que nous suggérons :

Optez pour une diète composée d'aliments variés et méfiez-vous des lipides et des sucres dissimulés. Ceci vous aidera à obtenir tous les minéraux dont vous avez besoin pour performer.

**Eau :** L'eau est la substance principale qui représente environ 65 % du poids corporel d'un athlète mince. Plus vous avez de gras corporel, plus la proportion d'eau de votre corps diminue puisque les cellules grasses, qui contiennent beaucoup de lipides, contiennent peu d'eau. L'eau permet au corps de réguler sa température. Elle est une des principales composantes du sang et du fluide qui se trouve à l'intérieur et à l'extérieur des cellules somatiques. De plus, elle transporte des nutriments aux cellules et les déchets provenant de celles-ci.

Ce que nous suggérons :

Soyez toujours bien hydraté. Sans une quantité suffisante d'eau, vous ne pourrez bien performer.

### **D'aliments en carburants – Le processus simple**

Les aliments contiennent plusieurs molécules complexes qui doivent être digérées en petites composantes pouvant être absorbées par le sang. La digestion commence dans la bouche, mais l'estomac et les intestins en sont les principaux responsables. Pendant la digestion, les glucides se décomposent en sucres simples et en protéines,

puis en leurs éléments constitutifs appelés acides aminés. Les vitamines et les minéraux sont libérés des éléments complexes formant les aliments. Les sucres simples, les acides aminés, les vitamines et les minéraux sont absorbés par le sang dans l'intestin grêle. L'énergie alimentaire contenue dans les lipides se trouve en grande partie dans les acides gras. Puisque la majeure partie d'entre eux sont insolubles dans l'eau, ils retardent l'absorption.

La présence d'acides aminés dans le sang est essentielle à toutes les cellules, mais elle est d'autant plus importante pour les athlètes, car elle permet la croissance et la réparation des protéines musculaires. Les cellules peuvent utiliser les sucres simples comme carburant immédiat, mais les molécules de sucre excédentaires sont emmagasinées dans le foie et les muscles sous forme d'un complexe appelé glycogène. Entre les repas, le glycogène du foie est constamment décomposé pour fournir le sucre (glucose) au sang. Le cerveau utilise le glucose comme seul carburant. Le glycogène des muscles est décomposé pour créer de l'énergie quand nous travaillons, jouons ou nous entraînons à une intensité modérée ou élevée. Vous comprenez mieux maintenant?

Voilà pourquoi il est important de bien manger, et ce, au moment opportun avant de faire de l'exercice afin que les aliments soient digérés et emmagasinés, prêts à fournir de l'énergie au moment de l'exercice. Manger des aliments qui sont digérés trop rapidement avant l'exercice signifie que le corps ne pourra y puiser de l'énergie.

### **Le processus énergétique**

Quand nous participons à un match ou une séance d'entraînement sur glace ou en gymnase, les glucides emmagasinés dans les muscles sous forme de glycogène constituent le carburant le plus important. Le corps utilise aussi le sucre dans le sang (glucose) et certains lipides. Sans aucune autre source de carburant, la quantité de lipides que nous avons emmagasinée pourrait fournir assez d'énergie pour au moins 50 matchs, mais nous devrions alors jouer à demi-vitesse et moins. Donc, lors d'un match ou d'un entraînement intense, nous utilisons notre glycogène musculaire. Après un match ou un entraînement, il faut le remplacer pour être en mesure de bien performer le lendemain. Ceci s'explique par le fait que notre corps a une très faible capacité d'emmagasiner le glycogène musculaire. Lorsqu'il est épuisé, il faut environ 24 heures pour remplir le réservoir. Connaissant ces faits, il est possible de bien planifier son alimentation – quand manger, quoi manger et quelle quantité manger.

Faites-le maintenant!

Voici quelques bons conseils pour vous assurer que votre réservoir de glucides est rempli au maximum en vue d'une performance optimale.

- Puisque les glucides sont le carburant du cerveau et qu'ils fournissent la majeure partie de l'énergie requise lors des matchs et des entraînements, insistez sur une diète riche en glucides.
  - Fruits

- Grains entiers
  - Légumes
  - Produits laitiers faibles en gras
  - Les légumineuses sont aussi une excellente source de glucides et elles contiennent aussi des protéines!
- Consommez des grains entiers plutôt que ceux à base de farine blanche – vous obtiendrez plus de nutriments et performerez mieux.
  - Consommez le moins de gras possible pour vous aider à emmagasiner plus de glucides.
  - Puisqu'il faut environ 24 heures pour remplir un réservoir de glycogène vide, commencez à manger dès la fin du match ou de l'entraînement. N'oubliez pas qu'il est plus facile de remplir votre réservoir de glycogène musculaire immédiatement après un match ou un entraînement, alors ayez une collation dans votre sac.

### Points clés sur les fluides

Quand vous travaillez fort, vous transpirez. Plus il fait chaud, plus vous transpirez. Si vous portez un équipement complet de hockey, vous transpirez plus. La transpiration est un processus que le corps utilise pour ne pas surchauffer. La sueur contient surtout de l'eau, mais aussi des minéraux connus sous le nom d'électrolytes, incluant du sel. Si vous ne remplacez pas les fluides évacués par la transpiration, cela peut avoir des effets néfastes sur plusieurs de vos systèmes, surtout sur votre circulation. Le remplacement des fluides perdus par la transpiration est très important et il permet d'améliorer la performance. Vous devez être conscient que perdre une grande quantité de fluides par la transpiration sans les remplacer peut mettre votre vie en danger.

Voici d'autres faits sur l'eau.

L'eau est à la base de toute forme de vie. Votre corps est composé d'eau. Chaque jour, vous perdez environ 1,5 litre (6-7 tasses) d'eau par la transpiration, la respiration et autres processus corporels. Lors d'activités intenses, vous en perdez plus. Un gardien de but peut perdre jusqu'à deux (2) litres par heure.

Nous avons tous entendu qu'il faut « boire » huit (8) verres d'eau par jour, mais est-ce un bon conseil? La quantité d'eau que vous devriez boire dépend de votre taille, de votre niveau d'activité et du climat dans lequel vous vivez. Un bon indice consiste à boire la moitié de votre poids corporel en onces.

Par exemple, vous pesez 140 lb. La moitié de votre poids est donc 70.

Par conséquent, vous devriez boire 70 onces d'eau par jour.

Divisez cette quantité par huit (8) onces pour obtenir le nombre de tasses (verres).

Selon cet exemple, une personne pesant 140 lb devrait boire environ neuf (9) verres d'eau par jour.

**HOCKEYCANADA.CA/2013OTTAWA**  
**HOCKEYCANADA.CA/OTTAWA2013**



Tout joueur de hockey ou toute personne active, devrait en boire plus, tout comme ceux habitant un pays chaud.

Vous transpirez? Alors, buvez!

Voici quelques conseils pour vous aider à rester hydraté :

- Buvez autant de liquides que vous le pouvez avant, pendant et après l'exercice.
- Pour remplacer la quantité de fluides perdus par la transpiration, buvez surtout de l'eau, mais aussi quelques électrolytes clés comme du sodium. Ajoutez une petite quantité de sel de table à votre eau pour une excellente source de sodium.
- Si la perte de poids vous préoccupe, pesez-vous avant et après l'activité et buvez deux tasses de liquide pour chaque livre perdue. Puisque l'eau représente environ les deux tiers de votre poids, tout changement à court terme dans votre poids nous renseigne sur l'état de l'eau dans votre corps.
- Ne vous fiez pas à la soif, car elle est un mauvais indice pour déterminer si vous devriez boire ou non.

### **Recommandations avant, pendant et après l'activité**

- La meilleure façon d'emmagasiner du glycogène musculaire est de consommer régulièrement des glucides les jours précédant un événement et dans l'heure qui suit l'activité. Les gros repas ne doivent pas être pris dans les 3 ou 4 heures précédant l'activité.
- N'essayez pas quelque chose de nouveau avant une activité. Faites-en l'essai à un moment moins important afin d'en évaluer les effets et le résultat.
- La consommation de glucides dans l'heure précédant une activité vous aidera à combattre la faim, mais n'ajoutera pas grand-chose à votre énergie musculaire. Ils doivent provenir de sources facilement et rapidement digérables comme le jus d'orange, les bananes et les biscuits « Digestive ». Plus l'exercice est intense, plus il faut allouer de temps à la digestion. N'oubliez pas de boire aussi pour faire descendre la nourriture.
- Manger pendant une activité n'est peut-être pas nécessaire, mais boire l'est.
- Immédiatement après une activité intense comme un match ou une séance d'entraînement, il est crucial de boire et de consommer des glucides en mangeant une banane, un yogourt ou des biscuits « Digestive » afin de lancer le processus de remplacement du glycogène. Les collations sont utilisées immédiatement, simplement parce qu'elles sont plus faciles à prendre et qu'elles sont efficaces.

[http://cmha.goalline.ca/files/hockey\\_nutrition\\_tips.pdf](http://cmha.goalline.ca/files/hockey_nutrition_tips.pdf)