Clips sur les sucres

POUR DES RENSEIGNEMENTS À JOUR SUR LES SUCRES ET LA SAINE ALIMENTATION

Du carburant pour vos activités

Les athlètes de tout niveau suivent souvent un régime alimentaire strict pour optimiser leur performance. Mais qu'en est-il pour la plupart d'entre nous, comme le hockeyeur qui joue dans une ligue locale, l'excursionniste du dimanche ou la personne qui s'adonne à la course à pied après le travail? Privilégier une alimentation saine peut aider tous ceux et celles qui pratiquent un sport à l'occasion à améliorer leur performance et à répondre aux besoins énergétiques accrus de l'activité physique.

Un carburant de premier ordre

Il importe de consommer des aliments nutritifs de façon équilibrée à tous les jours pour être en bonne santé et avoir de l'énergie. Ceci dit, les glucides sont le carburant de choix à privilégier pour la pratique de votre activité physique.

On les consomme sous forme de féculents (présents dans les céréales, le pain, les pâtes, etc.) ou de sucres (présents dans les fruits, le lait, le sucre ordinaire, le miel, etc.). Peu importe d'où ils proviennent, les glucides sont digérés et finalement transformés en petits sucres, comme le glucose, et le corps s'en sert comme source d'énergie.

Tout supplément de glucose est emmagasiné sous forme de glycogène dans les muscles et le foie. Lorsque vos muscles entrent en action, ils peuvent utiliser les matières grasses et les glucides (glucose ou glycogène) comme sources d'énergie. À mesure que l'intensité de votre activité augmente, vos muscles ont de plus en plus besoin des glucides tirés du glycogène emmagasiné dans les muscles et du glucose sanguin.

La plupart des gens ont assez de glycogène en réserve pour les soutenir pendant l'exercice. Toutefois, si votre activité physique dure plus d'une heure, vos réserves de glycogène peuvent s'épuiser, et vous devrez manger des glucides pour continuer votre activité.

Faire le plein de carburant

Ceux qui font du sport à l'occasion, n'ont qu'à suivre les recommandations du Guide alimentaire canadien pour consommer les bonnes quantités de glucides. Pour ce faire, il faut se régaler d'une variété d'aliments tous les jours en privilégiant les légumes et les fruits, les produits céréaliers, et consommer aussi des produits laitiers faibles en gras, des viandes maigres. Bien sûr, il importe de toujours boire assez de liquides, surtout de l'eau, pour éviter la déshydratation.

La meilleure façon de vous assurer d'avoir assez d'énergie pour la durée de votre activité physique est de consommer des aliments nutritifs de façon équilibrée, et ce, pas seulement quand vous faites de l'exercice, mais à tous les jours!

CONSEILS À SUIVRE AVANT, PENDANT ET APRÈS L'ACTIVITÉ

AVANT

- Prendre un repas moyen composé surtout d'aliments riches en glucides, comme des fruits, du pain, des céréales, du jus, de une à quatre heures avant l'activité. Boire suffisamment d'eau.

PENDANT

- Boire suffisamment d'eau.
- Si l'activité dure plus d'une heure, consommer des collations ou des boissons riche en glucides (voir suggestions de collations au dos) à toutes les heures.

APRÈS

- Choisir des aliments et des boissons riches en glucides pendant les heures qui suivent l'activité, surtout après un exercice intense ou de longue durée.

DIGESTION DES GLUCIDES

Bouche

- Elle reçoit les glucides sous forme de sucres et de féculents.
- Les féculents commencent à se dégrader au contact de la salive.
- L'aliment consommé descend dans l'œsophage pour se rendre dans l'estomac.

Estomac

- Les glucides se mélangent aux sucs gastriques.
- Ils s'évacuent dans l'intestin grêle.

Intestin grêle

- Les enzymes achèvent de transformer les féculents en sucres. Tous les glucides se transforment en 3 sucres simples, soit le glucose, le fructose et le galactose.
- Les sucres simples sont absorbés dans le sang et transportés jusqu'au foie.

Foie

- Il contrôle la glycémie (glucose sanguin).
- Envoie le sucre dans le sang pour fournir l'énergie et les sucres peuvent être mis en réserve pour usage ultérieur sous forme de glycogène.

Gros intestin

- Il reçoit les déchets de l'intestin grêle.
- Il absorbe l'eau et certaines vitamines
- Il transforme les fibres et excrète les déchets.

Utilisés comme énergie

- Les sucres servent d'énergie aux cellules.
- Les sucres qui restent sont gardés sous forme de glycogène dans le foie et les muscles et peuvent aussi être convertis en graisse.

clips sur les sucres

SUGGESTIONS DE COLLATIONS RICHES EN GLUCIDES ET FAIBLES EN GRAS*

Suggestions de collations	Calories (kcal)	Quantité de glucides
Banane (1 moyenne)	105	27 g
Bâtonnets de bretzels, durs (10)	19	4 g
Bâtonnets de carottes (2 grands)	60	14 g
Biscuits à l'avoine et aux raisins secs (2 moyens)	117	18 g
Biscuits Graham (4)	120	21 g
Cocktail de légumes (250 ml)	49	12 g
Compote de pommes non sucrée (125 ml)	54	15 g
Crème-dessert sans gras, vanille (125 ml)	123	28 g
Jus d'orange (125 ml)	58	13 g
Jus de raisin (125 ml)	80	20 g
Jus de tomate (250 ml)	44	11 g
Kiwi (1 moyen)	46	11 g
Lait au chocolat 1 % (250 ml)	166	28 g
Mini-bouchées de céréales (200-250 ml)	130-170	26-37 g
Muffins maison, nature (1 moyen)	169	24 g
Pomme (1 moyenne)	72	19 g
Raisins secs (50 ml)	92	24 g
Sorbet à l'orange (125 ml)	113	24 g
Tablettes aux figues (2)	111	23 g
Yogourts faibles en gras, vanille (125 ml)	120	20 g

*Chaque suggestion de collation compte plus de 10 g de glucides par portion et moins de 3 g de matières grasses par portion.

Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs 2011, Santé Canada

PARLONS NUTRITION

Les boissons pour sportifs sont populaires de nos jours, même auprès des enfants. Toutefois, vaut-il la peine d'en acheter? Si vous faites de l'exercice pendant moins d'une heure, l'eau demeure la boisson à privilégier. Cependant, quand l'activité dure plus d'une heure, ou par temps particulièrement chaud ou humide, il peut être avantageux de choisir une boisson pour sportifs achetée en magasin ou préparée à la maison (voir la recette en bas de la page).

En plus de vous réhydrater, les boissons pour sportifs vous fournissent de l'énergie grâce à leur apport en glucides (habituellement sous forme de sucres). Elles peuvent également remplacer les minéraux, comme le sodium, que vous perdez quand vous transpirez pendant l'exercice. N'oubliez pas de boire suffisamment pendant l'activité. N'attendez pas d'avoir soif. Quand vous faites de l'exercice, votre corps a besoin de liquides avant que vous ne ressentiez la soif.

Nous vous invitons à consulter le tableau ci-dessous, qui met en comparaison différentes boissons pour sportifs.

Teneur en éléments nutritifs de certaines boissons pour sportif (par 250 ml/tasse)

	Calories (kcal)	Glucides (g)	Sodium (mg)
Eau	0	0	0
Jus d'orange	129	30	5
Boisson commerciale pour sportifs*	64-92	16-24	26-115
Boisson maison pour sportifs**	64	15	62

Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs 2011, Santé Canada

* Écarts présentés par quatre marques et plusieurs saveurs de boissons pour sportifs offertes dans la région de Toronto en 2008.

** Faite en suivant la recette indiquée ci-dessous avec du jus d'orange.

1 American College of Sports Medicine Position Stand (2007). Exercise and fluid replacement. Medicine and Science in Sports and Exercise 39:377-390.

MINI JEU-QUESTIONNAIRE

Une bonne alimentation peut avoir une grande influence sur votre performance sportive. Vérifiez vos connaissances en matière de nutrition en répondant au questionnaire suivant.

1. Les sucres et les féculents fournissent ___ calories par gramme.
2. Les matières grasses contiennent ___ calories par gramme.
3. Le nutriment qui doit être remplacé le plus souvent pendant une activité.
4. Le glucose est emmagasiné sous cette forme dans le foie et les muscles.
5. Ils décomposent les glucides pendant la digestion.
6. Le pain et les céréales sont de bonnes sources de ce glucide.

A. eau
B. neuf
C. féculents
D. enzymes
E. quatre
F. glycogène

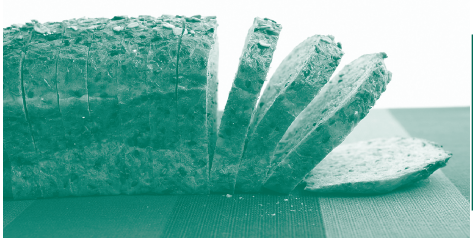
Réponses : 1-E; 2-B; 3-A; 4-F; 5-D; 6-C.

POUR LE CONSOMMATEUR AVERTI

Il existe plusieurs boissons pour sportifs sur le marché. Vous pouvez cependant préparer votre propre boisson économique à la maison en mélangeant :

- 250 ml (1 t.) de jus ou d'autre boisson contenant du sucre
- 250 ml (1 t.) d'eau
- 0,25 ml (pincée) sel

Cette boisson maison vous donnera deux portions de 250 ml (1 tasse) et comprendra 64 calories, 15 grammes de glucides et 62 mg de sodium par portion.



Ce feuillet d'information, préparé en collaboration avec des diététistes professionnels et des chercheurs en nutrition, est une publication de l'Institut canadien du sucre. Si vous avez des questions sur le sucre ou sur la nutrition et la santé, n'hésitez pas à communiquer avec nous :

Institut canadien du sucre
10, rue Bay, bureau 620
Toronto Ontario M5J 2R8
Tél. : (416) 368-8091
Téléc. : (416) 368-6426
Courriel : info@sugar.ca
ww.sugar.ca

INSTITUT CANADIEN DU SUCRE
Service d'information sur la nutrition