Comment bien s’alimenter lors d’une journée d’arbitrage

Volleyball Québec

Émilie Dumont, Dt.P.
Institut national du sport du Québec, nutritionniste

30 septembre 2023

INS QUÉBEC

Objectifs

1. Informer sur les principes de base d’une saine alimentation

2. Informer sur comment bien se préparer pour les journées d’arbitrage

1. Principes d’une saine alimentation

Mise en situation

Simon

Mise en situation

8h :
Match 1

9h30 :
Match 2

11h :
Match 3

13h30 :
Match 4

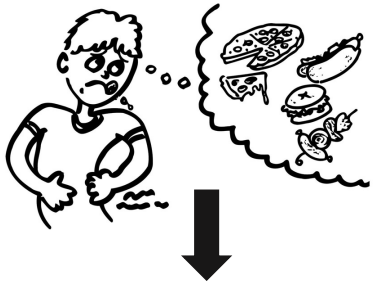
15h :
Match 5

16h30 :
Match 6

7h :
Déjeuner

12h30 :
Diner

19h :
Souper



Que pensez-vous de la situation de Simon?

- Qu’est-ce qui n’est pas normal?
- Vous reconnaissez-vous dans cet exemple?

Pour vous, qu’est-ce qu’une saine alimentation?

Pourquoi est-ce important de se tourner vers une saine alimentation?

Nutriment

Substance apportée par l’alimentation qui assure le développement et l’entretien de l’organisme

Macronutriment vs micronutriment

Macronutriments:

- Glucides, lipides et protéines
- Se trouvent en grande quantité dans l'organisme
- Fournissent de l'énergie (valeur calorique)

Micronutriments:

- Vitamines et minéraux
- Se trouvent en petite quantité
- Ne fournissent pas d'énergie

Où les retrouve-t-on?

Glucides	Lipides	Protéines
Principale source d'énergie utilisée par le corps lors de l'activité physique	**Nutriment riche en énergie qui permet diverses activités dans le corps, dont le transport des vitamines**	**Permet la récupération et la synthèse musculaire**
• Fruits • Produits céréaliers (pain, pâtes, riz, etc.) • Produits laitiers (lait, yogourt) • Muffin, gruau • Légumineuses • Miel et sirop d'érable • Sucreries	• Huile • Beurre • Poisson (chair foncée) • Avocat • Noix et graines • Aliments frits	• Viande et volaille • Légumineuses • Noix et graines • Tofu • Poisson • Produits laitiers (lait, yogourt, fromage) • Œufs

***À noter que chaque macronutriment assure plusieurs autres fonctions dans le corps**

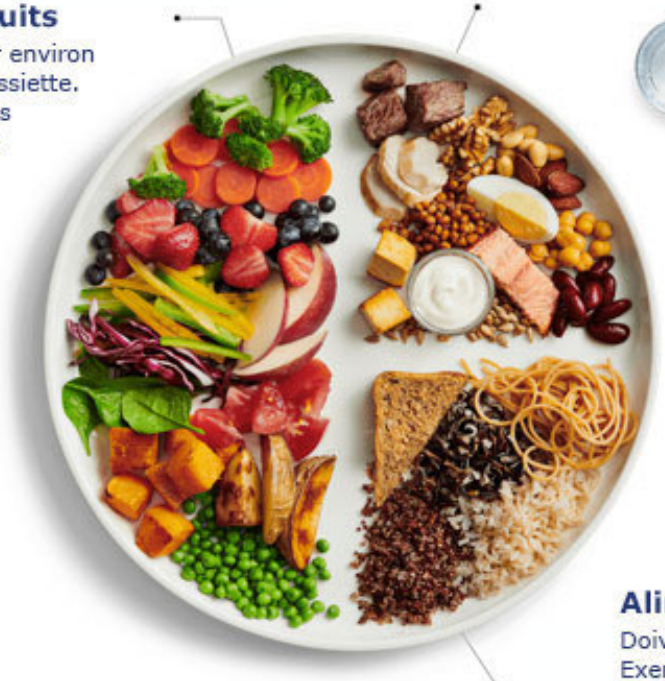
Assiette équilibrée

Aliments protéinés

Doivent représenter environ un quart de votre assiette. Mangez plus souvent des aliments protéinés d'origine végétale. Exemples d'aliments protéinés : légumineuses, viandes maigres, volaille, poisson, fruits de mer, œufs, tofu, tempeh, noix/beurre de noix et graines, fromage, yogourt, lait non sucré.

Légumes et fruits

Doivent représenter environ la moitié de votre assiette. Mangez des légumes et des fruits colorés en abondance.



Buvez de l'eau plus souvent

Évitez les boissons sucrées, comme les jus et les boissons gazeuses.

Aliments à grains entiers

Doivent représenter environ un quart de votre assiette. Exemples d'aliments à grains entiers : pain à grains entiers, pâtes de blé entier, avoine, riz brun, riz sauvage, quinoa.

Source: Santé Canada

Assiette équilibrée

<u>Fruits et légumes:</u>

- Sources de vitamines et minéraux
- Contenu en fibres→ satiété
- Manger des fruits et légumes de couleurs variées

Source: Santé Canada

Assiette équilibrée

<u>Aliments protéinés:</u>

- Permet d’être rassasié plus longtemps
- Intégrer davantage de protéines végétales

Source: Santé Canada

Assiette équilibrée

<u>Aliments à grains entiers:</u>

- Contenu en fibres→ satiété
- Riches en glucides → maintien d’un bon niveau d’énergie à plus long-terme

Source: Santé Canada

Hydratation

- Faire de l’eau notre boisson de choix
- Éviter les boissons sucrées et les boissons gazeuses
- Boire régulièrement
  - Déshydratation modérée → baisse de concentration et jugement

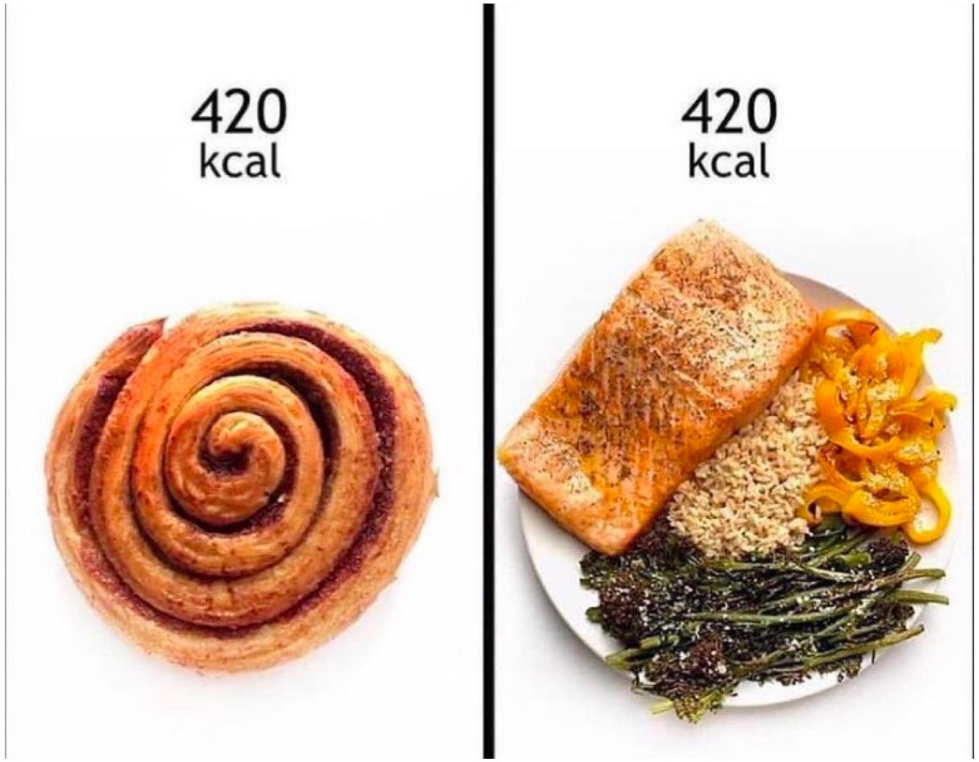
Concepts d’une saine alimentation

La saine alimentation ne se limite pas seulement au contenu de votre assiette!

Importance de cuisiner

- Repas prêts-à-manger souvent de plus faible valeur nutritive
- Renforcement des bonnes habitudes alimentaires
- Transmission des connaissances et des traditions par l’alimentation

Importance de cuisiner



Ressources pour idées de repas

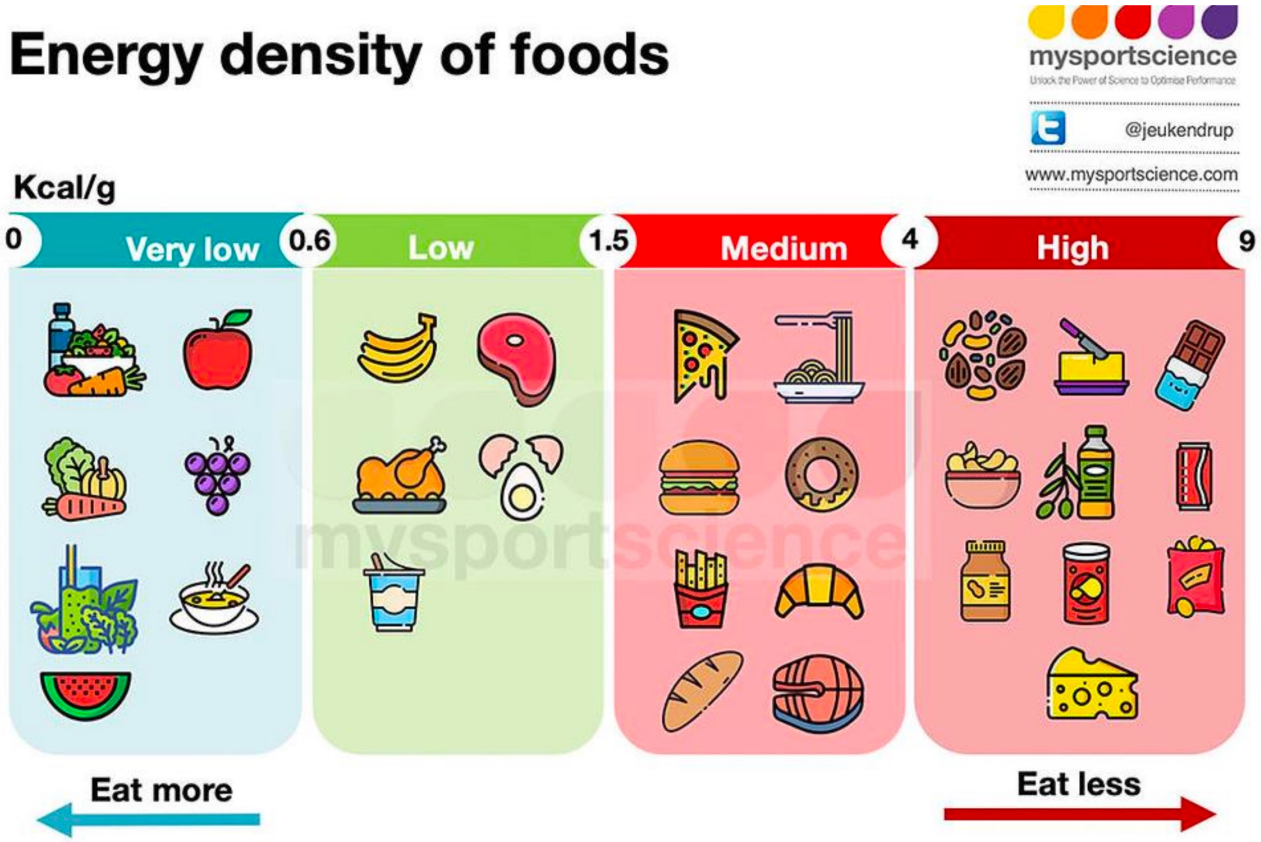
- Viens manger! (version végétarienne disponible)
- Sites internet de cuisine:
  - Ricardo
  - Mordu
  - Libre De Manger

Aliments ultra-transformés

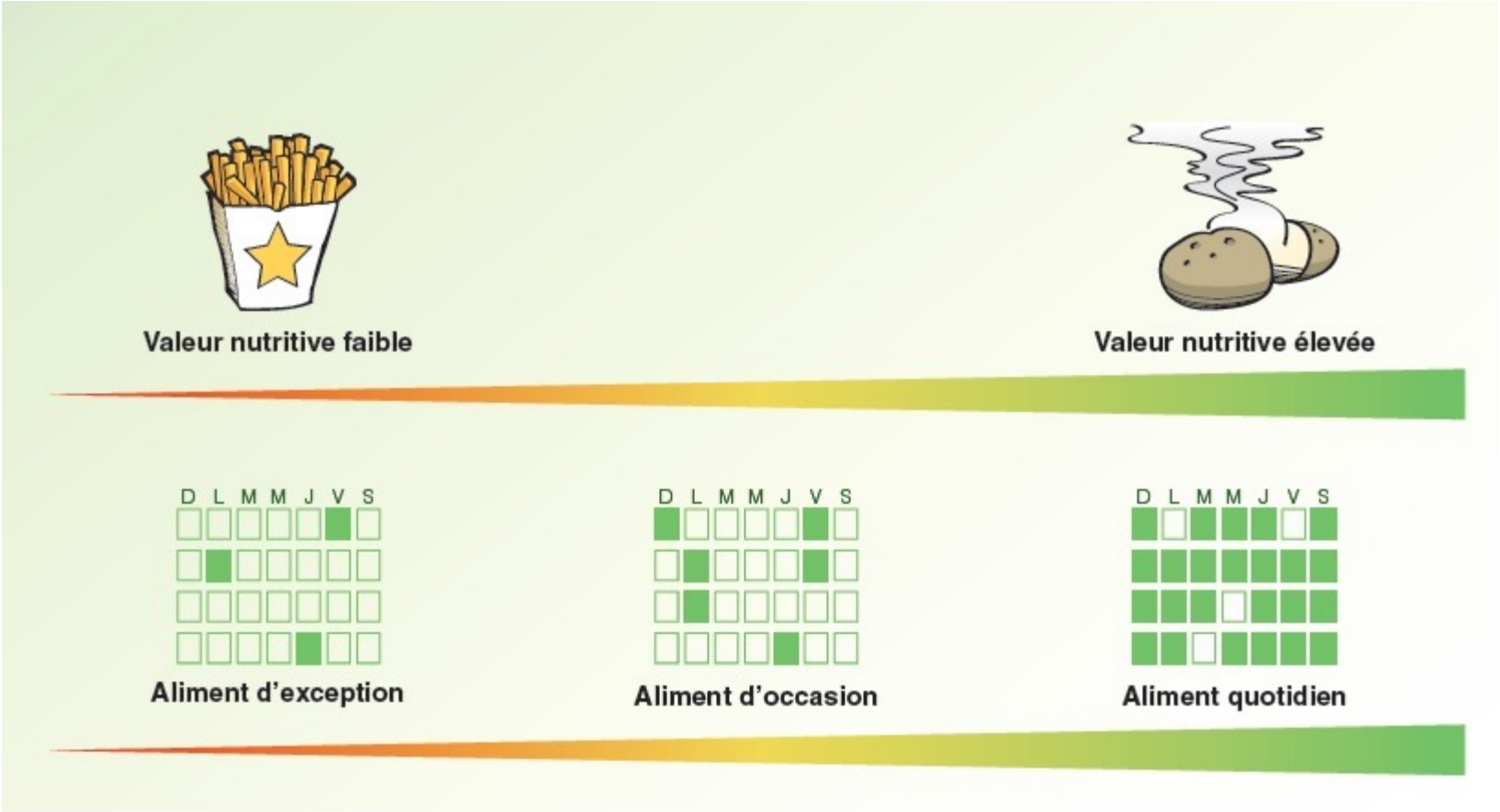
- Aliments ou boissons transformés par l'industrie et dont on a ajouté du sel, du sucre, du gras et/ou des additifs pour rehausser les saveurs
- ↓ valeur nutritive
- ↑ risque maladies chroniques (diabète, obésité, maladies cardiovasculaires)
- Représente près de 50% de l'apport énergétique quotidien des Canadiens

https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2020011/article/00001-fra.htm

Aliments ultra-transformés



Aliments ultra-transformés



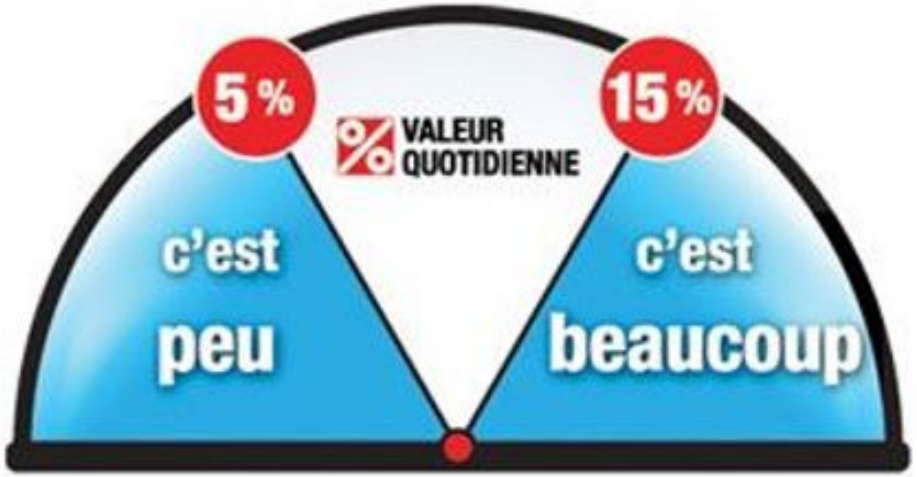
Source: Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec

Étiquetage nutritionnel

On souhaite avoir peu de :

- Lipides saturés et *trans*
- Sodium
- Sucres

(Éléments nutritifs surlignés en rouge dans le tableau ci-haut)



Source : Santé Canada

On souhaite avoir beaucoup de :

- Fibres
- Autres vitamines & minéraux

(Éléments nutritifs surlignés en vert dans le tableau ci-haut)

Habitudes alimentaires

Vitesse de consommation

- Association entre la vitesse de consommation et le risque d'obésité
- Écoute des signaux de faim et satiété
- Importance de prendre le temps de manger!

Kolay, E., Bykowska-Derda, A., Abdulsamad, S., Kaluzna, M., Samarzewska, K., Ruchala, M., & Czlapka-Matyasik, M. (2021). Self-Reported Eating Speed Is Associated with Indicators of Obesity in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, *9*(11), 1559. https://doi.org/10.3390/healthcare9111559

Habitudes alimentaires

Partager les repas en bonne compagnie

- Famille, amis, voisins, collègues de travail, etc.
- Avantages:
  - Découvrir de nouveaux aliments/ recettes
  - Meilleures habitudes alimentaires en général
  - Moment pour socialiser
  - ↓ risque de symptômes dépressifs et de stress

Kim, Y., Lee, E., & Lee, H. (2020). Characteristics of Eating Alone Affecting the Stress, Depression, and Suicidal Ideation. *Community mental health journal*, *56*(8), 1603–1609. https://doi.org/10.1007/s10597-020-00621-8

Concepts d’une saine alimentation

- Favoriser les aliments à haute valeur nutritive
- Cuisiner régulièrement
- Favoriser la lecture d’étiquette nutritionnelle
- Prendre le temps de manger
- Partager les repas en bonne compagnie

2. Planification des journées d’arbitrage

Planification d’une journée d’arbitrage

1. Aperçu de l’horaire de la journée d’arbitrage
2. Identifier les moments de pause (collations et repas)
3. Planification des repas et collations

Collation

- **Pourquoi prendre des collations?**
  - Combler notre faim entre les repas
  - Éviter de trop manger au prochain repas

- **Quand prendre une collation?**
  - Lorsque le temps entre les repas s’étire à plus de 5 heures
  - Idéalement à chaque 2-3 heures

Composition d’une bonne collation

Les glucides nous assurent une source d’énergie rapide et les protéines nous permettent d’être rassasié jusqu’au prochain repas

Glucides		Protéines
• Fruits (frais ou séchés) • Craquelins • Céréales à déjeuner • Tranche de pain • Smoothie maison	+	• Noix • Yogourt • Pois chiches grillés • Fromage • Œuf à la coque • Hummus • Beurre d’arachide

Repas

Est-ce un bon choix de lunch pour une journée d’arbitrage?

Repas

- Risque d’avoir faim rapidement
- Manque une source de protéines
- Manque une source d’aliments à grains entiers

Repas

Salade de pâtes au poulet et légumes

Repas

Poke bol au tofu

Repas

Sandwich au thon

Revenons à Simon

Simon: avant les changements

8h :
Match 1

9h30 :
Match 2

11h :
Match 3

13h30 :
Match 4

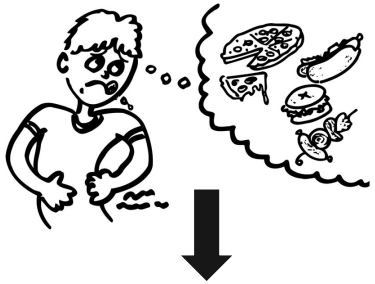
15h :
Match 5

16h30 :
Match 6

7h :
Déjeuner

12h30 :
Diner

19h :
Souper



Simon: après les changements

8h :
Match 1

9h30 :
Match 2

11h :
Match 3

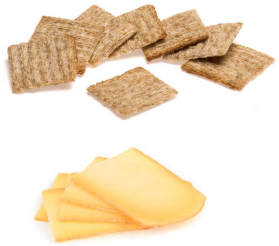
13h30 :
Match 4

15h :
Match 5

16h30 :
Match 6

7h :
Déjeuner

10h45 :
Collation



12h30 :
Diner

16h15 :
Collation

19h :
Souper

Pour conclure

On peut dire que la saine alimentation…

- Est l’ensemble des habitudes alimentaires qui contribue au maintien d’une bonne **santé physique** et **mentale**
- Ne se limite pas seulement au contenu de notre assiette
- La planification des repas/collations est une bonne stratégie afin de faciliter le choix d’aliments sains

Merci!

Émilie Dumont, Dt.P.
Institut national du sport du Québec, nutritionniste
edumont@insquebec.org

INS QUÉBEC