

ENDORPHINE

NUTRITION SPORTIVE

GUIDE COMPLET

NUTRITION SPORTIVE

POUR VÉGÉTARIENS ET
VÉGÉTALIENS

PAR LES NUTRITIONNISTES DE
ENDORPHINE NUTRITION SPORTIVE





AVEZ-VOUS LA STRATÉGIE NUTRITIONNELLE OPTIMALE POUR RÉUSSIR VOTRE PROCHAINE COURSE?

NOTRE MISSION:

vous dévoiler les meilleurs conseils nutritionnels pour franchir la ligne d'arrivée avec fierté et plaisir.

Endorphine nutrition sportive est une équipe de nutritionnistes spécialisées en sports d'endurance, membres de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.

Notre approche collaborative vous permettra d'atteindre vos objectifs sportifs en adoptant de saines habitudes alimentaires s'adaptant à vos besoins spécifiques.

Que vous soyez un athlète, un sportif récréatif ou que vous ayez envie de commencer à bouger, nous pouvons vous accompagner dans votre démarche et vous aider à relever vos défis!



AVANT-PROPOS

Nous avons cofondé Endorphine nutrition sportive puisque nous avons une passion commune pour l'alimentation en contexte de sport d'endurance. Nous voulions aider les gens à structurer leurs choix alimentaires afin de mieux relever leurs défis sportifs tout en ayant du plaisir en cuisine et à l'entraînement. Depuis, nous avons accompagné des centaines de sportifs récréatifs et d'athlètes dans l'atteinte de leurs objectifs.

Marathonienne et triathlète, nous carburons nous-même aux plantes depuis plusieurs années. En voyant le végétarisme prendre de l'ampleur auprès de notre clientèle, nous avons décidé de créer ce guide de nutrition complet pour informer, guider et mettre en pratique une alimentation 100% végétale tout en optimisant les performances sportives. Nous sommes fières du résultat et espérons que vous prendrez autant de plaisir à le lire que nous avons eu à l'écrire.

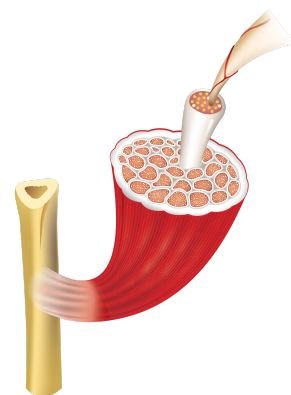
Karine et Valentina, vos nutritionnistes du sport





LES PROTÉINES

Les protéines sont souvent associées au sport et au gain de masse musculaire. En effet, lorsqu'un muscle est stimulé à une intensité suffisamment élevée, des microdéchirures se produisent au niveau des tissus. Ces microdéchirures peuvent engendrer la sensation de courbature que nous pouvons ressentir au niveau des quadriceps le lendemain d'une séance de musculation de jambes difficile ou d'intervalles d'intensité élevée par exemple. Ce sont les protéines qui vont réparer ces microdéchirures pour rendre le muscle plus fort et ainsi, mieux répondre à la demande au prochain entraînement.



Outre leur rôle au niveau des muscles, les protéines jouent aussi plusieurs autres fonctions dans le corps dont les rôles d'enzymes, d'anticorps et d'hormones. Nous retrouvons les protéines végétales dans une panoplie d'aliments : les noix et les graines, les légumineuses, les produits céréaliers, les produits de soya tels que le tofu, le tempeh, les edamames, la boisson de soya et les légumes.

Une question revient souvent lorsqu'il s'agit d'alimentation végétale : pouvons-nous manquer de protéines lorsque nous sommes végétarien ou végétalien ? Bien qu'il y ait certains facteurs à prendre en considération, surtout en contexte sportif, il est tout à fait possible de combler les besoins en protéines avec une alimentation végétale.

Tout d'abord, végétalien ou pas, le problème avec les protéines n'est pas le manque, mais bien souvent la surconsommation. En effet, selon Santé Canada, près de 100% des Canadiens combleront et même dépassent leurs besoins en ce nutriment. Cela dit, bien qu'une alimentation à base de végétaux procure généralement moins de protéines qu'une alimentation omnivore, il n'y a pas de souci au niveau de l'apport total en protéines.

La principale préoccupation avec les protéines végétales est plutôt au niveau de la qualité de ces dernières. Une protéine est une combinaison d'acides aminés et chaque acide aminé joue un rôle spécifique dans l'organisme. Parmi les acides aminés, il en existe neuf qui sont dits « essentiels » puisque nous devons absolument les retrouver en quantité suffisante dans l'alimentation. Lorsque nous parlons d'une protéine de très haute qualité ou d'une protéine complète, nous parlons d'une protéine qui contient tous les acides aminés essentiels.

ACIDES AMINÉS ESSENTIELS

ACIDES AMINÉS NON-ESSENTIELS

PROTÉINE



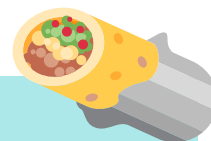
Les protéines animales contiennent tous les acides aminés essentiels : elles sont toutes des protéines complètes. Lorsque nous parlons des protéines végétales comme étant de moins bonne qualité ou incomplètes, c'est parce que certains acides aminés essentiels sont manquants ou en quantité insuffisante. Par exemple, dans le blé, c'est la lysine qui manque, alors que dans les légumineuses, c'est la méthionine. Il est toutefois facile d'aller chercher tous les acides aminés nécessaires du moment que vous mangiez une variété d'aliments à tous les jours. Il n'est donc plus nécessaire de combiner différentes sources de protéines incomplètes au même repas, comme cela a déjà été enseigné par le passé.

COMBINER OU PAS SES PROTÉINES AU REPAS?

La complémentarité des protéines est considérée comme un concept dépassé. Pendant longtemps, il était conseillé de varier les sources de protéines au même repas afin de s'assurer que tous les acides aminés soient présents. Nous savons maintenant depuis plusieurs années que l'important est d'avoir des sources de protéines variées dans la journée afin d'assurer un apport complet de tous les acides aminés essentiels.

En contexte sportif, nous nous intéressons particulièrement à la leucine, un acide aminé qui joue un rôle important dans la récupération et le gain de masse musculaire. La teneur en leucine est moins importante dans les aliments d'origine végétale. Par contre, des études n'ont démontré aucune différence significative entre le gain de masse musculaires chez des athlètes végétaliens en comparaison à des athlètes omnivores. Cela pourrait être attribuable au fait que, même si les protéines végétales sont moins riches en leucine en comparaison aux protéines animales, l'apport total en protéines serait suffisant pour fournir la quantité nécessaire de cet acide aminé.

De plus, comparativement aux protéines animales, les protéines végétales sont moins faciles à digérer puisque nous les retrouvons dans des aliments qui sont également riches en fibres, ce qui peut rendre l'absorption des acides aminés un peu plus complexe. Afin de compenser la faible digestibilité des protéines végétales, les apports recommandés en protéines chez les végétaliens sont légèrement plus élevés que chez les omnivores. En effet, les recommandations en protéines chez les athlètes d'endurance adoptant une alimentation omnivore sont de 1,2 à 1,4 g/kg alors que pour **les athlètes végétaliens, les recommandations sont de 1,4 à 2,0 g/kg de poids.**



MANGER DES PROTÉINES PENDANT L'EFFORT?

La consommation de protéines lors d'un sport d'endurance n'aurait pas d'effet bénéfique sur la performance. Toutefois, dans le cadre d'épreuve dont l'effort dure plusieurs heures, les sportifs rapportent qu'un faible apport en protéines leur permet de se sentir mieux. En effet, la consommation répétée de glucides durant l'effort ne comble pas le sentiment de faim puisqu'ils sont digérés et absorbés rapidement par l'organisme. Après plusieurs heures d'efforts physiques, la faim non comblée peut se traduire en symptômes gastro-intestinaux et même mener à des nausées. Ainsi, une petite quantité de protéines pour accompagner vos apports en glucides pourrait avoir un effet positif en jouant un rôle sur le sentiment de satiété.

Ces recommandations restent tout de même assez larges puisque les besoins en protéines varient grandement d'une personne à l'autre, entre autres, en fonction du niveau d'activité physique et des objectifs de l'individu. Une nutritionniste sera en mesure de déterminer la quantité optimale de protéines à consommer selon votre contexte.



PROTÉINES : OÙ LES TROUVER

ALIMENTS	TENEUR EN PROTÉINES	TENEUR EN FIBRES
150 g (5 oz) de tofu	12 g	1 g
150 g (5 oz) de tempeh	27 g	4,5 g
100 g (3 1/2 oz) de seitan	27 g	0,6 g
125 ml (1/2 tasse) de pois chiches	8 g	4 g
125 ml (1/2 tasse) de lentilles vertes	9 g	4,5 g
125 ml (1/2 tasse) de lentilles roses	10 g	4 g
125 ml (1/2 tasse) de haricots rouges	8 g	6 g
125 ml (1/2 tasse) de edamames	9 g	4 g
80 ml (1/3 tasse) de pois chiches grillés	6 g	5 g
60 ml (1/4 tasse) d'arachides	9 g	3 g
60 ml (1/4 tasse) de noisettes	5 g	3 g
60 ml (1/4 tasse) d'amandes	7 g	4 g
60 ml (1/4 tasse) de noix de Grenoble	4 g	2 g
60 ml (1/4 tasse) de noix de cajous	6 g	1 g
60 ml (1/4 tasse) de noisettes	5 g	3 g
60 ml (1/4 tasse) de pacanes	3 g	3 g
60 ml (1/4 tasse) de pistaches	6 g	3 g
30 ml (2 c. à table) de beurre d'arachide	7 g	3 g
30 ml (2 c. à table) de beurre d'amande	7 g	3 g
30 ml (2 c. à table) de beurre de sésame (tahini)	5 g	3 g
60 ml (1/4 tasse) de graines de citrouilles	10 g	2 g
15 ml (1 c. à table) de graines de lin	2 g	3 g
15 ml (1 c. à table) de graines de chia	2 g	4 g
15 ml (1 c. à table) de graines de chanvre	3 g	0,5 g
250 ml (1 tasse) de boisson de soya nature	6 g	1 g
250 ml (1 tasse) de boisson d'avoine	4 g	2 g
250 ml (1 tasse) de boisson de pois	8 g	g
250 ml (1 tasse) de boisson d'amande	1 g	1 g
125 ml (1/2 tasse) de quinoa cuit	4 g	3 g
125 ml (1/2 tasse) de flocons d'avoine secs	8 g	6 g
125 ml (1/2 tasse) de pâtes de blé entier cuit	4 g	2 g
125 ml (1/2 tasse) de riz blanc cuit	3 g	1 g
125 ml (1/2 tasse) de riz brun cuit	2 g	2 g



Recette de Pad thai au tofu disponible sur notre blogue:
www.endorphinenutrition.com



ENDORPHINE

NUTRITION SPORTIVE

WWW.ENDORPHINENUTRITION.COM

