

# LE GAIN DE POIDS CHEZ LES ATHLÈTES



## VOUS AVEZ BESOIN DE PLUS D'ÉNERGIE POUR AUGMENTER VOTRE MASSE MUSCULAIRE

*Il faut que vous augmentiez votre consommation de glucides, de protéines et de lipides.*

Les glucides contribuent à l'augmentation des protéines dans les muscles.

- Choisissez des aliments très énergétiques et riches en éléments nutritifs dans les quatre groupes d'aliments.
- Augmentez la grosseur des portions de nourriture et de boissons.
- Pendant les repas, mangez en premier les aliments très énergétiques et mangez les salades ou la soupe en dernier.

*Prévoyez-vous du temps pour manger dans votre horaire quotidien?*

- Planifiez (les repas et les collations ainsi que les périodes d'exercice et de repos).
- Ne sautez pas de repas, surtout le petit déjeuner.
- Mangez fréquemment pendant la journée – **au moins 3 repas et 3 collations par jour.**

*Buvez-vous des liquides très énergétiques?*

- Buvez des jus, du lait, du lait frappé ou des boissons qui sont des substituts de repas.
- Si les liquides vous gonflent l'estomac pendant les repas, essayez de boire entre les repas.

## Suggestions d'aliments très énergétiques et riches en éléments nutritifs :

- Choisissez des céréales très énergétiques (par exemple, le muesli, les céréales Granola, Shreddies, Shredded Wheat ou Raisin Bran) ou des barres énergétiques.
- Préparez-vous des céréales chaudes avec du lait.
- Ajoutez des fruits frais ou secs (comme des abricots, des raisins secs, des dattes ou des figues), des noix, des graines ou du sucre aux céréales.
- Mangez des aliments contenant des protéines de grande qualité : viande, volaille, poisson, œufs, produits du soja, produits du lait, etc.
- Achetez du pain non tranché et coupez-le en tranches épaisses.

## Quatre facteurs influencent le gain de poids :

- Les gènes
- L'exercice
- La consommation alimentaire
- Le repos et la récupération

Le facteur génétique influence les effets des trois autres facteurs, mais souvenez-vous que vous ne pouvez pas modifier la composition de votre héritage génétique.

- Inclure un programme progressif d'entraînement de la force en résistance.
- Avoir une consommation alimentaire suffisante. Il se peut que vous deviez l'augmenter\*\*.
- Avoir des périodes de repos et de récupération adéquates.

## VISEZ UN GAIN DE POIDS EN MUSCLES ET NON EN GRAISSE! FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS RÉALISTES. \*\*

*\*\* Consultez un ou une nutritionniste de sport ou bien un ou une diététiste professionnel pour que cette personne vous aide à planifier des repas nutritifs.*

## QUE FAITES-VOUS POUR GAGNER DU POIDS? FAITES PENCHER LA BALANCE EN VOTRE FAVEUR

*Suivez-vous un programme progressif d'entraînement de la force en résistance?*

Le gain de muscles est graduel. Un ou une athlète adulte prend rarement 10 lb de muscles par an.

- Consultez un ou une spécialiste certifié de conditionnement physique et d'entraînement de la force.
- Prévoyez des périodes de repos et de récupération suffisantes entre les séances d'exercices.
- Dormez suffisamment.



# LE GAIN DE POIDS CHEZ LES ATHLÈTES

## Page 2

### Suggestions d'aliments très énergétiques et riches en éléments nutritifs : (suite)

- Choisissez des légumes féculents (tels les pois, les pommes de terre, les haricots de Lima, le maïs, etc.).
- Choisissez souvent des fruits secs (raisins secs, abricots secs, poires sèches, etc.).
- Ajoutez aux jus de fruits congelés moins d'eau que la quantité suggérée.
- Choisissez des jus de fruits plus énergétiques (comme le jus de raisin, le nectar d'abricot, le jus d'ananas ou le jus de pomme) ou du cocktail de canneberge.
- Ajoutez de la poudre de lait ou de déjeuner instantané à votre lait ou lait de soja enrichi.
- Faites-vous du lait aromatisé ou du lait frappé avec du lait glacé, du yogourt, de la crème glacée et des fruits.
- Ajoutez des fruits et des céréales Granola à votre yogourt.
- Manger du lait glacé, du sorbet ou de la crème glacée au dessert.
- Pour vos collations, choisissez des mélanges montagnards (noix, graines de tournesol et fruits secs).
- Mettez du beurre d'arachides, de la confiture, de la gelée ou du miel sur vos muffins, votre pain, vos biscuits, etc.
- Prenez des collations composées de pouding au lait ou de flan, de biscuits d'avoine aux raisins secs, de carrés aux dattes, de pain aux bananes, de produits laitiers glacés (crème, lait ou yogourt), de fruits frais ou secs ou de mélanges montagnards.

### Suggestions de collations simples :

1. Un fruit et une barre de céréales avec du yogourt.
2. Un sandwich de banane et de beurre d'arachide avec du lait.
3. Un sandwich de viande, de laitue et de tomate avec du lait.
4. Des biscuits Graham, un baguel ou un muffin anglais avec du beurre d'arachide.
5. Un lait frappé, composé de lait, de crème glacée et d'un fruit.
6. Un mélange montagnard composé de raisins secs, d'arachides, de brisures de chocolat, de fruits secs, de croustilles de banane, de dattes, de bretzels et de céréales.

7. Une pizza aux légumes et au fromage (de 10 po avec une croûte épaisse).

**NE VOUS DÉCOURAGEZ PAS.  
PRENDRE DU POIDS  
PREND DU TEMPS!**

*\*\* Consultez un ou une nutritionniste de sport ou bien un ou une diététiste professionnel pour que cette personne vous aide à planifier des repas nutritifs.*

Vous pouvez communiquer avec le ou la nutritionniste de votre **Centre canadien multisport** ou avec une personne dont le nom figure sur le **Registre des nutritionnistes de sport** dans le site Web de l'ACE. Si ce registre ne mentionne dans votre région aucun ou aucune nutritionniste possédant des connaissances spécialisée dans le sport, **Les diététistes du Canada** pourraient vous indiquer le nom d'un ou d'une nutritionniste qui se trouve à proximité de votre domicile.



**SNAC** Sport Nutrition Advisory Committee  
Comité consultatif sur la nutrition sportive

Association canadienne des entraîneurs  
613-235-5000 www.coach.ca

