

La perte de poids chez les athlètes



Avant d'essayer de perdre du poids, prenez en considération ce qui suit :

- Le poids que l'on espère perdre correspond à de la graisse.
- La perte de graisse est souhaitable seulement si elle entraîne une amélioration de la performance sportive et permet de rester en bonne santé.
- De nombreux et nombreuses athlètes, qui se considèrent encore trop gros ou trop grosses bien qu'ils aient déjà atteint leur poids optimal, sacrifient leur masse musculaire, leur force, leur santé et leur performance en essayant d'atteindre un poids impossible.
- La réduction excessive de calories peut causer une perte de masse musculaire et un ralentissement du métabolisme.
- Une perte rapide de poids par déshydratation ou par réduction de la consommation de liquide est une perte d'eau qui peut réduire la force, l'endurance et la performance sportive globale de l'athlète.

La planification de repas équilibrés et un programme d'entraînement approprié sont les clés de la réussite. Si vous devez perdre du poids, consultez un ou une diététiste-nutritionniste professionnel ou professionnelle qui a des connaissances spécialisées dans le sport. 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.

Buts

1. Réduire les réserves lipidiques de l'organisme.
2. Conserver la masse musculaire existante.
3. Permettre une croissance et une récupération normales.
4. Fournir à l'organisme de l'énergie en quantité suffisante pour l'entraînement et les fonctions métaboliques normales, tout en créant un léger déficit de calories.
5. Conserver une consommation adéquate d'éléments nutritifs et de liquides.
6. Avoir un régime alimentaire équilibré comprenant des aliments familiers et substantiels.

Directives

1. Prévoyez suffisamment de temps pour atteindre les objectifs de perte de poids, en planifiant la réduction de graisse bien avant toutes les compétitions importantes.
2. Assurez-vous que votre régime est riche en glucides et comprend des protéines et des lipides en quantité modérée, en choisissant des aliments dans les quatre groupes alimentaires. Vous aurez ainsi suffisamment d'énergie pour vous entraîner.
3. Buvez beaucoup de liquide, surtout de l'eau. Rappelez-vous que la perte de poids par déshydratation ou par réduction de la consommation de liquide n'est pas une perte de graisse, qu'elle est dangereuse pour la santé et qu'elle nuit à la performance.



La perte de poids chez les athlètes

PAGE 2



Attachez de l'importance à la qualité

Notez quotidiennement ce que vous mangez et vérifiez les aliments que vous pouvez remplacer par d'autres. Voici quelques suggestions :

| CHOISISSEZ | MODÉRÉMENT |
|--|---|
| Les aliments bouillis, grillés ou cuits à la vapeur, au four ou sur le barbecue. | Les aliments cuits dans la graisse ou l'huile, c.-à-d. frits, cuits en friture ou sautés. |
| Les herbes et les épices, l'ail, le jus de citron, le vinaigre et les fruits. | Le beurre, la margarine, la sauce brune, les sauces, les miettes de bacon et la mayonnaise. |
| Les aliments nutritifs riches en glucides : les produits à grains entiers, les céréales, les légumes, les fruits et les légumineuses. | Des aliments peu nutritifs riches en gras ou en sucre. |
| Les produits laitiers faibles en matières grasses : du lait écrémé ou à 1 %, du yogourt, du fromage cottage, du yogourt glacé et du fromage à faible teneur en gras, etc. | Les produits laitiers riches en matières grasses, c.-à-d. le beurre, la crème, la crème glacée, etc. |
| Les viandes maigres dont on a enlevé le gras, le poisson, les volailles sans la peau, et les substituts de la viande comme les haricots, etc. | Les coupes de viande grasses, le saucisson de Bologne, le salami, les saucisses, le bacon, les saucisses à hot-dog, les viandes froides, etc. |
| Des collations comprenant des muffins à grains entiers, des biscuits aux flocons d'avoine, des fruits frais, du yogourt glacé à faible teneur en gras, du maïs soufflé sans beurre, des figues Newton, des galettes de riz, des bâtonnets de légumes, etc. | Les aliments peu nutritifs comme les barres de chocolat, les croustilles, les bonbons, les gâteaux, les pâtisseries, les feuilletés aux fruits, le sucre, le sirop de table, les boissons gazeuses, le miel, etc. |
| Les noix, les graines et les huiles (comme l'huile d'olive, l'huile de canola, l'huile de soja, etc.) en petite quantité. | |

Conseils pratiques

1. Prenez fréquemment des repas et des collations pour qu'ils vous aident à contrôler votre faim et à éviter de trop manger plus tard.
2. Prenez un petit déjeuner, même si vous vous levez tard.
3. Mangez la majorité de vos aliments pendant la journée plutôt que le soir, afin d'avoir de l'énergie pour vous entraîner.
4. Si vous avez faim le soir avant de vous coucher, mangez des aliments nutritifs comme des légumes, des fruits, des céréales de grains entiers, du lait écrémé ou du yogourt à faible teneur en gras.
5. Planifiez votre consommation d'aliments pour la journée. Préparez et emportez des aliments appropriés au lieu de compter sur les cafétérias et les restaurants à repas-minute.
6. Mangez lentement, en mastiquant longtemps vos aliments. Prenez plaisir à manger!
7. Apprenez à manger juste suffisamment pour satisfaire vos besoins. Ne faites pas d'excès!
8. Buvez beaucoup d'eau. Ne vous déshydratez pas pour perdre du poids. Limitez la consommation de jus, de boissons gazeuses et de boissons alcoolisées.
9. Préparez une liste d'épicerie et soyez-y fidèle. N'allez pas faire des achats à l'épicerie quand vous avez faim.
10. Faites des provisions de collations saines que vous pouvez emporter. Fixez-vous le but de manger au moins 3 fruits et 3 légumes par jour; ce sont une excellente source de glucides.
11. Au restaurant, évitez les entrées grasses et oubliez le pain. La plupart des restaurants servent de larges portions comptant environ 1 000 calories par plat. Optez pour du poulet rôti, un sandwich ou même un simple hamburger sans frites.
12. Faites-vous plaisir. Quel «écart alimentaire» vous fait le plus plaisir : des croustilles ou du chocolat? Tenez-vous-en à une petite quantité une ou deux fois par semaine. Vous ne prendrez pas de poids et cela rendra votre alimentation plus agréable.

