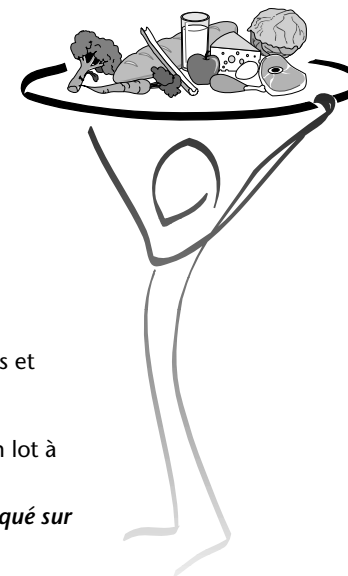


POUR ÉVALUER LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES : PILULES, POUDRES, BOISSONS ET BARRES



La nourriture, c'est plus que des nutriments. Il est plus satisfaisant de manger des aliments que d'avaler une pilule.

La nourriture a du goût et elle est économique en comparaison des compléments.

Les tableaux suivants vous permettent de déterminer si les aliments peuvent vous donner tous les glucides, les protéines et les lipides dont vous avez besoin en situation d'entraînement et de compétition.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES, DONT LES PRODUITS À BASE DE PLANTES, NE SONT PAS RÉGLEMENTÉS AU CANADA.

AYEZ CONSCIENCE DES FAITS SUIVANTS :

- les produits peuvent contenir des ingrédients, des contaminants ou des substances prosrites;
- les plantes et les herbes contiennent des milliers de produits chimiques, dont des drogues ou des substances apparentées, qui peuvent produire un résultat positif à un test antidopage;
- la composition chimique des ingrédients rares ou inusités (écorce, racines et fleurs) est difficile à déterminer – ces ingrédients pourraient contenir des substances prosrites;
- la concentration des ingrédients actifs d'un complément peut varier d'un lot à l'autre.

Vérifiez s'il y a un numéro DIN (numéro d'identification du médicament) sur l'étiquette. Ce numéro signifie que le complément contient exactement ce qui est indiqué sur l'étiquette et rien de plus.

Les compléments alimentaires peuvent être coûteux : Pouvez-vous manger des aliments au lieu de prendre des compléments alimentaires? Utilisez les tableaux suivants pour faire des comparaisons :

- utilisez les boîtes d'informations qui se trouvent sur les étiquettes des aliments courants afin de comparer la teneur en glucides, en protéines, en lipides, en vitamines et en minéraux de ces aliments avec le profil nutritif des produits complémentaires;
- calculez le coût hebdomadaire ou mensuel de chaque produit nutritif – la nourriture est-elle plus économique?
- évaluez le goût des produits nutritifs et de la nourriture – lequel préférez-vous?

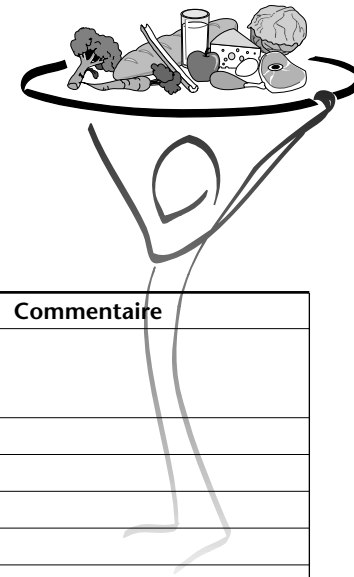
SOURCES D'ÉNERGIE À FORTE TENEUR EN GLUCIDES :

Produit	Glucides	Protéines	Lipides	Prix	Goût	Commentaire
1 barre aux figues (16 g)	11 g	1 g	1 g			
1 tranche de pain de céréales mélangées avec 5 ml de confiture	12 g 4 g	3 g Trace	1 g Trace			
1 bagel ordinaire (10 cm)	48 g	9 g	1 g			
175 g de yogourt avec fruits au fond (1 à 2 % de M.G.)	31 g	7 g	3 g			
Votre barre granola ou énergétique préférée						
Votre paquet de gel préféré						

PRODUITS OU ALIMENTS À FORTE TENEUR EN PROTÉINES :

86 g de bifteck de surlonge – environ 1 portion	0 g	25 g	6 g			
98 g de poitrine de poulet – environ 1 portion	0 g	32 g	2 g			
250 ml de lait (0,1 % de M.G.)	12 g	8 g	3 g			
125 ml de lait écrémé en poudre	19 g	13 g	Trace			
1 gros œuf à la coque	1 g	6 g	5 g			
Complément de protéines ou d'acides aminés						





BOISSONS POUR SPORTIFS ET SPORTIVES : La recommandation actuelle est de 40 à 80 g de glucides et de 0,5 to 0,7 g de sodium par litre

Produit	Glucides	Protéines	Lipides	Prix	Goût	Commentaire
1 litre d'eau avec 45 à 90 ml de sucre, 39 à 1,25 à 1,75 ml de sel et du jus de citron ou du thé, au goût	78 g	0 g	0 g			
500 ml d'eau, 500 ml de jus d'orange et du sel	52 g	4 g	2 g			
1 litre de Gatorade						
1 litre de PowerAde						

BOISSONS PENDANT LA RÉCUPÉRATION :

Produit	Glucides	Protéines	Lipides	Prix	Goût	Commentaire
500 ml de lait au chocolat (1 %)	56 g	18 g	6 g			
175 g de yogourt nature (1 à 2 % M.F.) mélangé avec 125 ml de jus d'orange et une banane moyenne	12 g 13 g 27 g	9 g 1 g 1 g	3 g 0,5 g 1 g			
250 ml de boisson au soya enrichie 250 ml de jus d'ananas	5 g 36 g	7 g 1 g	5 g Trace			
500 ml de Boost ou d'Ensure						

Évaluez l'utilité du produit et la précision des informations sur ce produit :

- les allégations sont-elles fondées sur des informations scientifiques (revues scientifiques évaluées par des collègues) ou bien sur des anecdotes ou des témoignages (commentaires d'autres utilisateurs et utilisatrices)?
- les allégations sont-elles réalistes ou suggèrent-elles que l'athlète peut obtenir une performance extraordinaire?
- l'allégation est-elle appropriée à votre sport?

Soyez conscient ou consciente du fait que les informations présentées dans l'Internet ne sont pas toutes fiables.

Demandez l'avis d'un ou d'une diététiste professionnel ou bien d'un ou d'une nutritionniste de sport qui se trouve au Centre canadien multisport de votre région ou dont le nom est indiqué à www.coach.ca/f/nutrition/trouver.htm

Rappelez-vous de toujours essayer un nouveau produit pendant l'entraînement et non pendant une compétition.

ENTRAÎNEZ-VOUS VIGOREUSEMENT ET MANGEZ BIEN. VOS NUTRIMENTS SONT DANS VOS ALIMENTS!

