



nutrition  
**sportive** et  
**PERFORMANCE**



**ACTION**  
**TOXICOMANIE**



Depuis mon plus jeune âge, j'ai su que le sport occuperait une place centrale dans ma vie. C'est pourquoi, tout au long de mon parcours scolaire, j'ai fait des choix déterminants pour réaliser mon rêve de devenir athlète professionnel. Ces décisions, bien qu'exigeantes, ont porté leurs fruits dans ma carrière. Ce chemin n'a pas été sans défis; c'est avec persévérance et discipline que j'ai réussi à me rendre aux quatre coins du monde et décrocher le titre de Champion Canadien 2019. J'ai travaillé sans relâche pour cultiver ces valeurs, qui m'accompagnent aujourd'hui et me permettent d'atteindre mes objectifs.

J'ai également eu la chance d'être entouré de personnes de confiance, qui ont cru en mes capacités et m'ont soutenu tout au long de mon parcours. Je savais que je pouvais compter sur elles en cas de besoin et qu'elles m'accompagneraient dans l'adoption d'un mode de vie sain. Les concessions nécessaires pour atteindre les portes des Jeux Olympiques n'ont pas toujours été faciles à faire, mais grâce à ma foi en moi-même, ma capacité à demander de l'aide aux bonnes personnes et mes choix éclairés, j'ai pu me démarquer, gagner et même, pulvériser des records.

**Stevens Dorcelus**

## Pour un maximum d'énergie

L'alimentation est un critère important pour une bonne santé. Elle est aussi un facteur déterminant, directement lié à la performance sportive, qui augmente l'apport énergétique aux muscles sollicités et qui favorise la récupération après l'entraînement.

### Boire de l'eau, indispensable pour performer

Il est primordial de maintenir une bonne hydratation avant, pendant et après l'entraînement. Les boissons pour sportifs peuvent convenir lors d'une activité sportive soutenue d'une durée d'une heure et plus. Toutefois, il est important de ne pas oublier que l'eau demeure le meilleur choix pour maintenir une hydratation optimale en tout temps.

### Avant l'entraînement

Un repas ou une collation consommée avant l'activité doit être riche en glucides, faible en protéines et en matières grasses. C'est ce qui vous permettra de faire le plein d'énergie, de ne pas être incommodé par la faim ou la digestion et de récupérer plus facilement.

**Exemples de collations et de repas légers :** barre tendre; fruit et morceau de fromage; bol de céréales avec lait et fruits; pâtes avec du fromage ou une viande maigre et jus de légumes.

#### Références :

- Le dopage sportif, ça touche le médecin de famille, Richard Blanchet, le médecin du Québec, volume 42, janvier 2007
- Je garde mon sport en santé. Guide et conseils pour améliorer la performance. Éducation Loisir et Sport Québec.
- Je performe sans drogue, guide de l'entraîneur 2002. Secrétariat au loisir et au sport.
- Quand la compétition va trop loin : la santé des jeunes sportifs. Une petite pilule, une petite granule. Février 2012
- Boissons énergisantes : risques liés à la consommation et perspectives de santé publique. INSPQ, 2010.



### Pendant l'entraînement

L'hydratation est un facteur directement lié à la qualité de la performance. Si l'entraînement dure moins d'une heure, il est préférable de boire de l'eau. Si l'entraînement dure plus d'une heure, il est recommandé de consommer un breuvage contenant du sucre et un peu de sel.

### Après l'entraînement

Pour refaire le plein d'énergie, vos muscles ont besoin de glucides, combinés à une quantité modérée de protéines. Ces dernières contribueront à la réparation des dommages musculaires ainsi qu'au développement des muscles à la suite de l'entraînement.

Exemples de collations : lait au chocolat, bol de céréales avec lait, yogourt et fruits, noix et fruits séchés.

# L'EXCELLENCE, SANS COMPROMIS NI RISQUE POUR VOTRE SANTÉ

L'amélioration de la performance passe notamment par des programmes d'entraînement rigoureux ainsi que le développement de techniques liées au sport que vous choisissez. Il s'avère également essentiel que vous soyez encadré et conseillé par un professionnel de l'activité physique et du sport.

**Pour performer de façon maximale et éviter les blessures sportives, il convient de maintenir :**

- une alimentation saine, faible en gras et composée d'aliments riches en glucides complexes (pâte de blé entier, riz brun, céréales à grains entiers) et en protéines maigres (viande maigre, poisson, volaille, tofu, œuf, soya, légumineuses);
- des heures de sommeil régulières et suffisantes (adolescents : 9 heures; adultes : 7 heures);
- des temps de repos pour faire d'autres activités ou d'autres loisirs;
- la pratique d'activités physiques et sportives diversifiées afin de développer d'autres aptitudes sportives que celles spécifiques à votre sport.

Pour obtenir des renseignements supplémentaires sur la nutrition sportive : [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)





**La pratique régulière d'activités physiques et sportives procure de grands bienfaits sur le plan de la santé physique et psychologique. Que ce soit pour le plaisir, la mise en forme, la gestion du stress ou le dépassement de soi, pratiquer une activité physique demeure le choix par excellence.**

Le sport est reconnu comme étant une activité qui favorise la santé. Mais qu'arrive-t-il lorsque la soif de la performance et de la réussite sportive mène à la tricherie?

La perspective de faire carrière dans les sports de haut niveau, la pression de l'entourage, les calendriers de compétition chargés ainsi que la banalisation de certains produits et de certains médicaments sont des facteurs qui pourraient rendre attrayante l'idée d'en consommer pour améliorer votre performance sportive, mais à quel prix?

Il n'en demeure pas moins qu'une alimentation équilibrée, une hydratation suffisante, un entraînement adéquat ainsi que des périodes de repos convenables sont les éléments à prioriser afin d'atteindre un niveau maximal de performance.

Les renseignements suivants vous permettront d'obtenir une information juste sur les suppléments alimentaires, les différents produits dopants et les risques associés à leur utilisation.

# SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Un supplément alimentaire est une substance ou un produit consommé en plus du régime alimentaire habituel. Le but visé est d'augmenter l'ingestion des composés alimentaires essentiels, d'ajouter des nutriments à l'alimentation ou de fournir une solution de rechange commode pour remplacer un repas.



## Recommandation

La créatine devrait être utilisée seulement dans le but de vous aider, comme athlète, à surmonter un plateau d'entraînement. Elle devrait toujours être utilisée de façon ponctuelle et sur une courte période.

## Attention

La consommation de la créatine est déconseillée aux enfants ainsi qu'aux adolescents en période de croissance. De plus, il est important de savoir que la pureté de ce type de suppléments est loin d'être assurée : des substances illégales peuvent facilement y être mélangées.

## La créatine

La créatine n'est pas un élément essentiel de l'alimentation. Sous forme de poudre, de gaufrettes ou de liquide, les athlètes qui la consomment désirent améliorer leur performance et modifier leur apparence en développant l'aspect esthétique de leur corps.

Même si la créatine n'apparaît pas sur la liste des produits dopants, voici les raisons pour lesquelles elle n'est pas recommandée.

## Effets indésirables et risques associés :

- crampes abdominales;
- raideurs aux articulations;
- rétention d'eau importante qui augmente rapidement le poids total sans toutefois développer davantage la masse musculaire;
- augmentation du risque de blessures due aux heures plus nombreuses d'entraînement et à l'augmentation des charges utilisées;
- déséquilibre métabolique et problèmes rénaux.





## Cannabis et ses dérivés

Le cannabis est une plante cultivée notamment pour la production de substances stupéfiantes (cannabis, haschich, marijuana). Ces produits sont généralement utilisés dans le but de diminuer le stress lié à la compétition. La consommation de cannabis n'est pas recommandée pour plusieurs raisons.

### Effets indésirables et risques associés :

- désorientation;
- troubles de l'humeur;
- troubles de la mémoire;
- accélération du pouls;
- dommages à la gorge et aux poumons;
- dépendance;
- etc.

## Boissons alcoolisées

Ces produits sont généralement utilisés dans le but de diminuer le stress lié à la compétition. Il n'est toutefois pas recommandé d'en consommer lors de la pratique d'activités physiques.

### Effets indésirables et risques associés :

- troubles de la coordination;
- troubles de l'attention;
- hypertension;
- tachycardie  
(accélération des battements cardiaques);
- dépendance;
- etc.



# Stéroïdes

## Agents anabolisants

Les stéroïdes anabolisants sont une version synthétique de la testostérone. Ils sont utilisés pour deux raisons : ils font grossir rapidement et augmentent la force. Ils comportent toutefois plusieurs risques, c'est pourquoi il n'est pas recommandé d'en consommer. De plus, leur utilisation à long terme peut avoir des conséquences graves pour la santé.

### Effets indésirables et risques associés :

- arrêt de croissance chez l'adolescent;
- acné grave;
- changement de comportements;
- troubles sexuels;
- complications cardiaques pouvant mener au décès.

Pour obtenir des renseignements complémentaires notamment en ce qui concerne le dopage, n'hésitez pas à consulter les sites Web suivants :

- [www.cces.ca](http://www.cces.ca) (Information générale)
- [www.globaldro.com](http://www.globaldro.com) (Pour vérifier vos médicaments)

# Analgésiques narcotiques

Les analgésiques sont des médicaments utilisés en médecine dans le but de combattre la douleur d'un patient. Parmi les narcotiques les plus répandus, mentionnons : la codéine, la morphine, l'hydromorphone (Dilaudid) et l'oxycodone (Supeudol), etc. Ils sont principalement utilisés dans le but de réduire ou de masquer la douleur limitant l'effort. Il n'est pas recommandé de les utiliser lors de la pratique d'activités physiques.

### Effets indésirables et risques associés :

- nausées et vomissements;
- perte d'équilibre et de coordination;
- diminution de la vigilance;
- état dépressif;
- danger d'aggraver des blessures;
- dépendance physique et psychologique;
- dépression respiratoire.

Mise à part la caféine<sup>4</sup>, toutes ces substances sont interdites en compétition et font partie de la liste des produits et des méthodes interdites par l'Agence mondiale antidopage.

<sup>4</sup> Même si la consommation de caféine n'est pas interdite, cette substance figure dans le programme de surveillance de l'Agence mondiale antidopage.



# Les protéines

Plusieurs types de suppléments protéinés sont présentement disponibles sur le marché. Souvent sous forme de barres, de poudre ou de «shake», ils sont généralement utilisés dans le but d'améliorer la performance, de gagner de la masse musculaire ou pour combler les besoins alimentaires lors d'horaires irréguliers de repas ou de besoins accrus associés à un grand nombre d'heures d'entraînement. Dans les faits, la consommation de protéines devrait contribuer à combler les besoins énergétiques et permettre le développement des muscles en réparant les fibres musculaires déchirées lors d'un entraînement. C'est pourquoi il est essentiel d'avoir une alimentation équilibrée qui respecte vos besoins en protéines. Une consommation excessive en protéines n'est donc pas recommandée.

## Effets indésirables et risques associés :

- problèmes rénaux;
- gain de masse grasse corporelle.

## Besoins en protéines

<b>Personne active</b> (pratique régulière d'activités physiques)	0,8-1g/kg de poids	Entre 56 g et 70 g de protéines/jour*
<b>Athlète de sports d'endurance</b> (ex : bicyclette, patinage, natation, tennis)	1,2-1,4g/kg de poids	Entre 84 g et 98 g de protéines/jour*
<b>Athlète en entraînement ciblant l'endurance musculaire</b> (ex : haltérophilie)	1,6-1,7g/kg de poids	Entre 112 g et 119 g de protéines/jour*

\* Besoins en protéines pour une personne pesant 70 kg.

## Recommandation

La majorité des gens consomment suffisamment de protéines dans une journée et même trop. Le Canadien âgé entre 20 et 40 ans, sédentaire, consomme en moyenne 123 g de protéines par jour, ce qui comble les besoins d'un haltérophile. Ainsi, la consommation de suppléments protéinés n'est pas nécessaire, sauf pour les athlètes de haut niveau qui doivent se soumettre à un nombre important d'heures d'entraînement au cours de la même journée.

Dans l'optique où l'ajout de suppléments protéinés vous paraît nécessaire afin de combler vos apports nutritionnels, il est fortement recommandé de consulter un expert en nutrition sportive qui sera en mesure de vous recommander des produits sécuritaires et de qualité, adaptés à vos besoins et qui ne comportent aucun risque pour votre santé.

Pour connaître la liste des suppléments alimentaires certifiés et obtenir plus de renseignements, vous pouvez consulter le site : « Certified for sport » [www.nsfspor.com](http://www.nsfspor.com)

## Attention

Les suppléments peuvent contenir des substances interdites telles que des agents anabolisants (stéroïdes), des stimulants ou encore des diurétiques. Même si ces produits sont légaux, la réglementation au Canada et ailleurs dans le monde ne garantit ni le contenu, ni l'étiquetage exact de ces produits. Les athlètes qui consomment des suppléments le font donc au risque d'obtenir un contrôle antidopage positif et de commettre une infraction en matière de dopage sportif <sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Le Médecin du Québec, volume 42, numéro 1, janvier 2007.  
Les suppléments alimentaires sont-ils nécessaires à une bonne performance?

# PRODUITS DOPANTS

Le dopage sportif, c'est l'utilisation, avant ou pendant une compétition, d'une substance ou d'une méthode visant à améliorer artificiellement la performance. Cette pratique est interdite par les autorités sportives<sup>2</sup>, car elle est contraire à l'éthique et peut porter préjudice à l'intégrité physique et psychique de l'athlète.

## Les stimulants

Les stimulants sont des substances qui agissent surtout sur le système nerveux central et cardiovasculaire<sup>3</sup>. Parmi les stimulants les plus répandus, mentionnons : la caféine, les amphétamines (speed), la pseudoéphédrine (Sudafed), la cocaïne, les produits contre l'asthme pris en inhalation.

Ils sont principalement consommés dans le but d'augmenter l'état d'éveil, de réduire la fatigue, d'augmenter la ventilation et de réduire l'appétit. L'utilisation de stimulants dans le but d'améliorer la performance sportive comporte plusieurs risques, c'est pourquoi il n'est pas recommandé d'en consommer.

### Effets indésirables et risques associés :

- insomnie;
- agitation nerveuse;
- déshydratation;
- douleurs musculaires;
- troubles du rythme cardiaque;
- dépendance;
- hémorragies cérébrales;
- etc.

<sup>2</sup> Association Québécoise des Médecins du Sport

<sup>3</sup> Je performe sans drogue. Secrétariat au loisir et au sport



# Boissons et produits énergisants

Les boissons énergisantes sont des produits ayant la propriété de rehausser le niveau d'énergie et de vivacité. Sous forme de boissons, de gommes ou d'un concentré «Energy shot», les athlètes qui en consomment désirent augmenter ou prolonger le niveau d'énergie ainsi que l'état d'éveil. Il n'est toutefois pas recommandé de les utiliser avant, pendant et après une activité physique.

## Recommandation

Les boissons pour sportifs, quant à elles, sont des breuvages désaltérants qui ne contiennent pas de caféine et qui sont majoritairement constitués d'eau, de glucides (sucres) et d'électrolytes (sodium, sel et potassium). Contrairement aux boissons énergisantes, les boissons pour sportifs conviennent pour s'hydrater de manière convenable lors d'une activité sportive soutenue d'une durée d'une heure ou plus. N'oubliez pas que l'eau demeure le meilleur choix pour maintenir une hydratation optimale lors d'une activité physique ou en toute autre circonstance.

## Attention

Les boissons énergisantes ne sont pas conçues pour les périodes d'effort intense notamment parce qu'elles présentent une teneur élevée en caféine qui peut provoquer la déshydratation. De plus, sa haute teneur en sucre et en acidité peut entraîner certaines blessures sportives. Enfin, elles sont déconseillées chez les moins de 18 ans et chez les adultes sensibles à la caféine (personnes ayant des troubles déficitaires de l'attention, d'hypertension, des troubles cardiaques, etc.).

## Effets indésirables et risques associés :

- palpitations cardiaques;
- arrêt cardiaque;
- tremblements;
- insomnie;
- baisse de la concentration et de la vigilance;
- déshydratation;
- maux de tête;
- troubles gastro-intestinaux;
- gain de poids;
- arythmie;  
(irrégularité du rythme cardiaque)
- déséquilibre électrolytique;
- crampes musculaires;
- blessures musculaires;
- nausées;
- dépendance.



# RSEQ

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

Québec 

ACCRO  SANTÉ

**HUBERT  
CORMIER**

DOCTEUR EN NUTRITION

**JUMP  
L'ike ME**



**ACTION  
TOXICOMANIE**

59, rue Monfette (Local 251), Victoriaville (Québec) G6P 1J8  
819.758.6574 | 1.866.673.8837

[www.actiontox.com](http://www.actiontox.com)