

# Saines habitudes de vie du

Centre de santé et de services sociaux  
de Kamouraska

Chronique du 29 février 2016, à 10 h 45

Collaboration

Le **Placoteux**.com

et



Avec Mme Nancy Chénard, inhalothérapeute, CISSS du Bas-St-Laurent (pour les installations du Kamouraska)

Animatrice : Mme Diane Bouchard, CHOIX FM

## **Présentation de la chronique : « Les athlètes n'ont pas nécessairement besoin de supplément de protéines pour augmenter leur masse musculaire »**

Bien que ce soit pratique courante, les athlètes n'ont pas besoin de consommer des suppléments protéinés.

Il est vrai que leurs besoins en protéines sont relativement plus élevés que ceux de la population en général, mais les aliments peuvent suffire à les combler. Par ailleurs, jusqu'à présent, aucune étude n'a prouvé la supériorité des protéines en poudre sur celles que fournissent naturellement la viande, le poisson, les légumineuses, le tofu, les œufs, les noix et les graines, les produits laitiers et les boissons de soya.

Les apports quotidiens recommandés pour les adultes en santé sont d'environ 0,8 g de protéines par kg de poids corporel. Une personne de 60 kg aurait donc besoin d'en consommer 48 g par jour, ce que les aliments fournissent sans peine. Les athlètes, en fonction de leur discipline et de l'intensité de leur entraînement, ont des besoins qui oscillent entre 1,2 et 1,8 g/kg par jour.

- Athlètes d'endurance : de 1,2 à 1,6 g/kg
- Entraînement en force/puissance : de 1,6 à 1,8 g/kg
- Sports « intermittents » (soccer, hockey, basketball, etc.) : de 1,2 à 1,6 g/kg

Comme les grands sportifs dépensent beaucoup d'énergie et qu'ils mangent généralement en conséquence, leur alimentation peut aussi fournir suffisamment de protéines.

À titre indicatif, voici quelques sources alimentaires de protéines :

Aliments	Quantités	Protéines par portion
Environ une demi-poitrine de poulet	100 g	33 g
Filet de porc	100 g	30 g
Bœuf haché maigre	100 g	28 g
Lentilles	250 g	18 g
Fromage cottage 1 % M.G.	125 ml	15 g
Lait	250 ml	9 g
Amandes rôties	60 ml	8 g
Yogourt nature	125 ml	7 g
Œuf	1 gros	6 g

**\*IMPORTANT\*** : L'entraînement est indispensable pour développer votre masse musculaire. Aucun type de protéines ne donne de résultats sans cela!

N'oubliez pas que vous pouvez alimenter la chronique des saines habitudes de vie du CISSS du Bas-Saint-Laurent (pour les installations du Kamouraska) en nous faisant parvenir vos questions par téléphone au 418 856-7000, au poste 3555. La question doit être en lien avec l'alimentation, l'activité physique ou encore l'arrêt tabagique.

Les personnes qui désirent rencontrer une nutritionniste, un kinésologue ou une infirmière doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, au poste 6028. Ne manquez pas notre prochaine chronique!