

Conférence

Alimentation et performances sportives

*Soutenir la santé de nos athlètes et
de nos intervenants*

La conférence est
présentée par

Image Folie

sérigraphie - broderie - objets promotionnels

601, LeBreton
Longueuil, Qc
J4G 1R9
fax: 450.928.2401
imagefolie.com

Josée LaRose

tél.: 450.928.4706 (#4104)
cell.: 514.942.6262
josee@imagefolie.com

Conférence sur l'alimentation



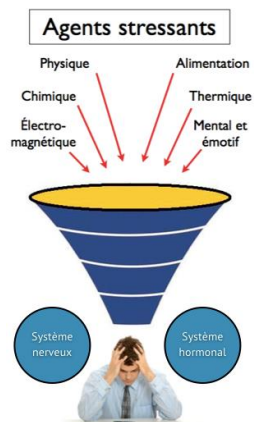
Objectifs :

- 1- Manger de vrais aliments le plus souvent possible.**
- 2- Respecter les besoins de notre corps.**
- 3- Visiter quelques classiques !**

Notre monde évolue et change

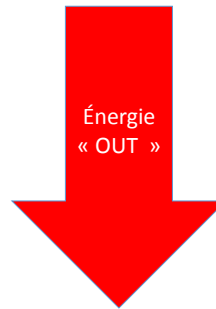
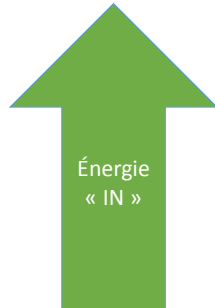


Comprendre le stress et son impact



On se retrouve en déséquilibre lorsque nous sommes stressés au-delà de ce que nous sommes capables de gérer (ressources énergétiques disponibles).

Créer l'équilibre



La réalité



Quelques statistiques

- ☞ 57 % de la population québécoise souffre d'excès de poids. Aux États-Unis, c'est 69% !
- ☞ Les cancers et maladies cardiaques sont en hausse constante, malgré les recherches, les diagnostics, les chirurgies et \$\$\$\$. Ces maladies étaient très rares il y a 100 ans.
- ☞ 22.3 millions d'Américains sont atteints du diabète. En 2007, c'était 17.5 millions.
- ☞ Au cours des 30 dernières années du 20e siècle, le nombre de cancers à l'échelle mondiale a doublé. Les statistiques démontrent que ce chiffre va encore doubler entre les années 2000 à 2020 et même tripler d'ici 2030. 1 personne sur 3 meurt de cancer aux É.U.

La réalité



Quelques statistiques

- ☞ Difficultés d'apprentissage, déficit d'attention, dyslexie: très rares il y a seulement 2 générations.
- ☞ Maladies dégénératives en hausse constante : arthrite, ostéoporose, Alzheimer, fatigue chronique, diabète.
- ☞ 1 personne sur 3 souffre d'allergies. Au Québec, augmentation de 25% chez les moins de 25 ans entre 1997 et 2007 (Santé Canada).

Que s'est-il passé ?



- ☞ Jusqu'à tout dernièrement, les humains s'alimentaient très bien. Les aliments disponibles étaient sains et naturels.
- ☞ Apparition de l'industrialisation, du marketing alimentaire et de la science des aliments (transformation des aliments)
- ☞ Publicité et marketing alimentaire (34 milliards \$/an aux É.U)
- ☞ Industrie et lobby alimentaires (recherches commanditées)

Que s'est-il passé ?



- ⌚ Absence de recherches indépendantes
- ⌚ Concept des portes tournantes
- ⌚ Difficulté individuelle à faire des changements (conditionnements, marketing, science, information)
- ⌚ Difficulté collective à faire un changement

À quoi sert l'alimentation



- ⌚ Acquérir de l'énergie.
- ⌚ Nous reconstruire.
- ⌚ Respecter les besoins du corps.
- ⌚ Créer l'équilibre (particulièrement au niveau hormonal).
- ⌚ Soutenir notre vie, nos objectifs, nos inspirations.

1- Une approche respectueuse...



Manger de vrais aliments

- ☞ Nous sommes faits de 50-75 trillions de cellules.
- ☞ Nous sommes ce que nous mangeons.



Qu'est-ce qu'un aliment ?



- ☞ Provient de la nature.
- ☞ Nutritif
- ☞ Il soutient notre vie (création d'énergie et de vitalité).



Les aliments transformés



Attention aux substances comestibles douteuses !

- ☞ Transformé / modifié
- ☞ Blanchi
- ☞ Dans une boîte
- ☞ Fortifié
- ☞ Annoncé à la télévision
- ☞ Change la couleur de votre lait
- ☞ Longue liste d'ingrédients
- ☞ Coloré
- ☞ Durée de vie interminable



Les aliments transformés



- | | | |
|-------------------------|-----------------------|--------------------------|
| ☞ Céréales à déjeuner | ☞ Jus de fruits | ☞ Muffins |
| ☞ Pains tranchés | ☞ Croustilles | ☞ Desserts et friandises |
| ☞ Barres tendres | ☞ Yogourts aux fruits | ☞ Boissons gazeuses |
| ☞ Repas congelés | ☞ Boissons à boire | ☞ Boissons énergétiques |
| ☞ Biscottes et biscuits | ☞ Mélanges à gâteau | ☞ Etc. |



Les aliments transformés



Produits chimiques ajoutés pour :

- ☞ Préserver
- ☞ Stabiliser
- ☞ Blanchir
- ☞ Ramollir
- ☞ Sucre
- ☞ Masquer des odeurs et des goûts peu agréables
- ☞ Colorer
- ☞ Changer le goût
- ☞ Nous rendre dépendants !

Les aliments transformés et les OGM



Un organisme génétiquement modifié (OGM) est un organisme vivant dont le patrimoine génétique a été transformé par l'homme. Les techniques récentes du génie génétique permettent d'isoler un ou plusieurs gènes sur un organisme (virus, bactérie, animal, plante, etc.) et d'insérer ce gène ou ces gènes dans la génétique d'un autre organisme» (tiré du Guide OGM 101, Vigilance OGM).

Les dangers des OGM pour notre santé :

- ☞ Affectent notre système immunitaire.
- ☞ Perturbent notre équilibre hormonal (croissance, comportement, taux de sucre sanguin, fonctions sexuelles et reproductrices).
- ☞ Passent notre paroi intestinale et attaquent notre ADN et notre système nerveux et hormonal.

Les OGM



Des photos extraites du film « Tous cobayes ? » basé sur une étude faite par le Dr Seralini : deux cents rats nourris au maïs OGM NK603 traité au Roundup de Monsanto ont développé des tumeurs en deux ans. Les académies officielles ont rejeté ces preuves : « scientifiquement insuffisantes ».

Les OGM



Identifier les OGM

Nous ingérons des OGM végétaux principalement sous forme de canola, de maïs et de soya. Au Québec, 50% des cultures de soya sont des OGM, pour le maïs c'est 70% et dans le cas du canola c'est 95% ! À l'épicerie, voici comment les repérer :

Canola : sous les ingrédients huile végétale, margarine, huile de canola.

Maïs : sous les ingrédients amidon de maïs, sirop de maïs, huile de maïs, édulcorant (glucose, fructose). Dans les étalages, on les retrouve sous forme de maïs, flocons de maïs, croustilles de maïs, produits à base de maïs (popcorn).

Soya : sous les ingrédients huile de soya, protéine de soya, lécithine de soya. Dans les étalages, on les retrouve sous forme de tofu, lait de soya et huile de soya.

2- Respecter les besoins de notre corps



2 objectifs principaux au niveau physiologique



Respecter les besoins de notre organisme



- ☞ Au niveau alimentaire, pour bien fonctionner, notre corps a besoin de protéines, de glucides et de lipides. Et ce, dans un certain ratio.
- ☞ Une des clés pour bien fonctionner et récupérer réside dans l'équilibre des macronutriments que nous consommons sur une base régulière.

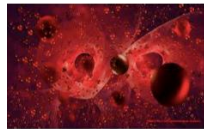
Les aliments et leur combinaison ont un effet sur notre système hormonal (endocrinien)



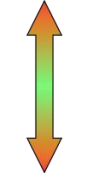
Équilibre hormonal et alimentation



Exemple : taux de sucre sanguin



Insuline



Glucagon



Fonctions de l'insuline :

Abaissier le taux de sucre sanguin.
Hormone d'entreposage :
emmagentent les excès de sucre et les
convertis en tissus adipeux.
Réduit le taux de glucagon et
d'hormone de croissance (responsable
de l'utilisation des graisses et des
sucres comme énergie et du
développement musculaire).

Fonctions du glucagon :

Élever le taux de sucre sanguin.
Hormone libératrice : met en
circulation les excès de gras corporel
afin qu'ils soient utilisés comme
énergie.

Un excès d'insuline dans l'organise
est directement corrélé à
l'apparition du diabète, d'un taux
de cholestérol élevé et d'une
hausse de la pression artérielle.

Respecter les besoins de notre organisme



Quantité de protéines à consommer par repas selon votre poids corporel

Hommes	
120 - 150 lbs	25-30 g.
150 - 180 lbs	30-35 g.
180 - 210 lbs	35-40 g.
220 lbs et plus	40 g.
Femmes	
100 - 130 lbs	20 g.
130 - 150 lbs	20-25 g.
150 - 175 lbs	25-30 g.
180 lbs et plus	30-35 g.

Notes :
10 g. de protéines = environ 1 paquet de carte à jouer
de viande, volaille, poisson.
10 g. de protéines = 2 oeufs.

Quantité de glucides à consommer par repas selon votre poids corporel

Hommes	
120 - 150 lbs	30-35 g.
150 - 180 lbs	35-40 g.
180 - 210 lbs	40-50 g.
220 lbs et plus	50 g.
Femmes	
100 - 130 lbs	20-25 g.
130 - 150 lbs	30-35 g.
150 - 175 lbs	35-40 g.
180 lbs et plus	40 g.

Notes :
10 g. de glucides = environ la grosseur de votre poing
en fruits et légumes
10 g. de glucides = 1/4 de tasse de grains entier
10 g. de glucides = 1/2 tranche de pain

3- Quelques classiques !

Gatorade



Ingrédients :

Eau, sirop de sucrose, **sirop de maïs à haute teneur en fructose**, acide citrique, saveur naturelle d'orange et autres saveurs naturelles, sel, **citrate de sodium**, monophosphate de potassium, **substance jaune 6**, glycérol ester

- ☞ **Sirop de maïs (SMHTF)** : dérivé du sirop de maïs, OGM, contribue au diabète, obésité, maladie cardiaque, démence, problèmes intestinaux, cancer, etc.
- ☞ **Colorant (substance jaune 6)** : Hyperactivité, déficit d'attention, asthme, allergies, problème de peau
- ☞ **Citrate de sodium** : améliore le goût, stabilisateurs d'ingrédients. Peut créer des crampes musculaires,

Solutions alternatives au Gatorade



Recette maison :

- Une à deux tasses d'eau de noix de coco (vitamines, minéraux, glucides, enzymes, acides aminés)
- Une demi à une tasse d'eau de source (facultatif)
- Une légère pincée de sel de mer naturel (éviter le sel de table blanc)
- 10 grammes de protéine de qualité. Je suggère le collagène hydrolysate. Le collagène contient des acides aminés (protéine) qui sont anti-inflammatoires.

En tournoi : afin de remplacer les électrolytes (particulièrement le sodium) perdus dans la sueur, 1/4 c. à thé de bicarbonate de soude peut être ajouté à 200 ml d'eau. On peut répéter ça 2 à 4 fois pendant la journée de tournoi (idéalement après un match)

Électrolyte Vega

Eload

Pain blanc ou multigrains commercial



Ingrédients :

Eau, farine de blé entier à grains entiers avec le germe, farine de blé enrichie, mélange de céréales (graines de lin doré moulues, farine de tritcale, son de blé, flocons d'avoine, seigle concassé, blé concassé), gluten de blé, levure, sel, **esters tartriques** des mono et diglycéridés diacétyles, monoglycérides végétaux, propionate de calcium, stéaroyl-2-lactylate de sodium, **sulfate de calcium**.

- 🌀 **Esters tartriques...** : Émulsifiant, support à colorant. Peut empêcher une bonne croissance, augmenter le volume du foie et des reins, réduire la taille des testicules, peut affecter l'utérus.
- 🌀 **Sulfate de calcium** : Correcteur d'acidité. Utilisé industriellement pour les plâtres, ciments et pesticides ! À forte dose, peut causer des obstructions intestinales.

Solutions au pain blanc ou multigrains commercial



Réduire notre consommation de pain/pâtes/céréales

Pain de la Boulangerie Kiri (Provigo) :

La Boulangerie Artisanale, biologique (épeautre, Kamut) :

Farine d'épeautre, eau, levain naturel, sel de mer

Les pains de la Première Moisson

Subway



Ingrédients du pain (9 grains) :

Eau, farine de blé entier, **farine enrichie**, levure, sucre, gluten de blé, blé, **huile de soja**, sel, maïs jaune, seigle, avoine, lécithine de tournesol, riz brun, graine de lin, millet, sorgho, orge, triticale, sirop raffiné, **saveur naturelle**, miel, acide ascorbique, xylanase, lipase, extrait de levure, glucose oxydase, amylase.

- ☞ **Farine enrichie** : privée de nutriments. Ajouts synthétiques de vitamines et minéraux
- ☞ **Levure (GMS?)** : Le GMS améliore le goût. Plusieurs personnes sont allergiques à ce produit : problème de peau, nausée, vomissement, asthme, arythmie, dépression...
- ☞ **Huile de soja** : perturbe la digestion. OGM fort probablement ainsi que gras trans.
- ☞ **Saveur naturelle** : Attention, peut provenir de presque n'importe quoi présent dans la nature (pétrole, parties animales). Le glutamate peut être utilisé et l'est régulièrement (excitotoxine). Les excitotoxines sont peuvent causer : obésité, Alzheimer, Parkinson, migraines, dépression...

Subway



Ingrédients de l'omelette avec œufs entiers :

Oeufs entiers, blancs d'oeufs, eau, poudre de lait écrémé, mélange d'oeufs premier choix (produit du pois isolé, sel, acide citrique, dextrose, gomme de guar, gomme xanthane, extrait d'épices, **propylèneglycol**, et pas plus de 2 % de silicate de calcium et de glycérine comme agents antiagglutinants), huile de soja, substitut de beurre (huile de soja liquide et hydrogénée, sel, lécithine de soja, arômes naturel et artificiel, bêta-carotène (colorant), **TBHQ** et acide citrique ajouté pour conserver la saveur, **diméthylpolysiloxane** (additif antimoussant), sel, bêta-carotène

- ☞ **Propylène glycol** : Additif (solvant) retrouvé dans les antigels ! Peut provoquer des troubles du système nerveux, problème de reins, éruption cutanée
- ☞ **TBHQ** : Retarde la rancidité (oxydation), conservatif. Peut causer du délire, nausée, vomissement, asthme, déficit d'attention et même le cancer
- ☞ **Diméthylpolysiloxane** : dérivé du silicone (implant mammaire). Risques de problème de reins, foie, système nerveux, allergies. Serait cancérigène (présence de trace de formaldéhyde)

Solutions alternatives au « fast food »



Aller à l'épicerie et amener notre lunch

- ☞ Fruits et légumes frais
- ☞ Eau de qualité
- ☞ Protéine : viande, poulet, crevette, poisson, fromage de qualité, yogourt nature bio (si possible)
- ☞ Restaurant : respecter un ratio protéine/glucide qui respecte le bon fonctionnement de l'organisme

Solutions alternatives au « fast food »



Exemples de collations / petits repas

- ☞ 1 ou 2 fruits (1 poire, 1 pomme, 2-4 clémentines, 2 oranges, 1 tasse d'ananas, 1 tasse de melon, 1-2 tasses de baies...) avec un morceau de fromage de 30-50 g.
- ☞ 1 tasse de yogourt nature avec 1-2 c. à thé de sirop d'érable
- ☞ 50-80 g. de thon en canne, de fromage cottage ou de viande cuite avec 1 ou 2 fruits (1 poire, 1 pomme, 2-4 clémentines, 2 oranges, 1 tasse d'ananas, 1 tasse de melon, 1-2 tasses de baies...)
- ☞ 2/3 à 1 tasse de jus d'orange frais avec une protéine en poudre de qualité (10-15 g.). Ajouter de l'eau au goût.
- ☞ *Pour les suppléments (particulièrement les protéines en poudre), il est très important de s'assurer de la qualité du produit utilisé. Presque toutes les marques de suppléments renferment des impuretés et il est difficile de connaître tous les ingrédients présents dans le produit. Personnellement, je recommande d'utiliser de la gélatine (Great Lakes Gelatin). Les produits Vega sont également une bonne option. Soyez prudents et faites vos recherches.*

Barre tendre (Quaker, avoine, miel et amandes)



Ingrédients :

flocons d'avoine à grains entiers, **huile de canola**, **cassonade**, **sucre**, **sirop doré**, noix de coco sèche non sucrée, riz croquant (farine de riz, extrait de malt d'orge, sirop de canne déshydraté, sel), miel ambré, glucose, amandes, sel, pacanes grillées (pacanes, **huile de coton**).

- ☞ **Huile de canola et de coton** : OGM. S'oxyde très facilement dans notre corps.
- ☞ **Sucre, cassonade, sirop doré** : sucre raffiné sans nutriment. Affecte la glycémie et contribue à l'obésité. Affecte le système immunitaire.

Solutions alternatives au barre tendre



- ☞ Collation avec un ratio protéine/glucide intéressant
 - ☞ Fruit et fromage cottage
 - ☞ Yogourt nature (bio de préférence) + 1-2 c. à thé de sirop d'érable
 - ☞ Yogourt grec nature (bio de préférence) + 1-2 c. à thé de sirop d'érable
- ☞ Barre Vega
- ☞ Barre naturelle avec aliments crus

Lait's Go



Ingrédients :

lait écrémé (palmitate de vitamine a, vitamine d3), eau, isolat protéique de lait , sucre, cacao, concentré protéique de lactosérum, phosphate dipotassique, amidon de maïs, sel, carraghénine, colorant, arôme artificiel.

- ☞ **Amidon de maïs : OGM fort probablement**
- ☞ **Colorant : Hyperactivité, déficit d'attention, asthme, allergies, problème de peau**
- ☞ **Arôme artificiel : Substances chimiques excitotiques. Peut causer obésité, Alzheimer, Parkinson, migraines, dépression...**

Solutions alternatives au Lait's Go



☞ **Recette de « shake » fait maison No 1 (après l'entraînement/match)**

- ☞ 1 à 1.5 tasse de lait biologique si possible (vache, chèvre, brebis)
- ☞ 1 tasse de yogourt nature biologique si possible
- ☞ 1/2 banane et 2/3 à 1 tasse de fraise
- ☞ 1-2 c. à thé de sirop d'érable
- ☞ Quantité d'eau au goût

☞ **Recette de « shake » fait maison No 2 (après l'entraînement/match)**

- ☞ 1 à 2 tasses d'eau de coco
- ☞ 1 tasse de yogourt nature (vache, chèvre, brebis)
- ☞ 2-3 c. à table (5 c. à table si pas de yogourt) de collagène hydrolysate (protéine en poudre très intéressante). Ou encore protéine Vega (15-25 gr.)
- ☞ 1 tasse de baies au choix
- ☞ 1-2 c. à thé de sirop d'érable
- ☞ Quantité d'eau au goût

Jus de fruits fait de concentré (Oasis)



Ingrédients :

Jus de fruits fait de concentré (eau, jus concentrés d'orange, pomme et/ou poire et/ou raisin (sulfites), citron), vitamine C.

🌀 **Jus concentré : c'est en fait de l'eau sucrée.**

La consommation excessive de sucre contribue à plusieurs problèmes de santé : obésité, vieillissement prématuré, affaiblissement du système immunitaire, cancer, diabète, fatigue, baisse d'énergie, problèmes cardiaques, problèmes dentaires, ostéoporose...

Valeur nutritive

Portion de référence : 250mL	
Calories 110	
Lipides 0 g	0 %
Lipides saturés 0 g	0 %
Lipides trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 20 mg	1 %
Glucides 26 g	9 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 24 g	
Protéines 1 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C 100 %	
Calcium	2 %
Fer	2 %

Solutions alternatives au jus concentré



- 🌀 **Jus de fruits frais (vrai jus)**
- 🌀 **Eau de qualité !**
- 🌀 **Fruits frais**

Conclusion



Tout revient à ce que nous choisissons de faire, en lien avec nos valeurs. Nous sommes et devenons nos habitudes.

- 🌀 Réduire notre exposition quotidienne aux sources de toxicité.
- 🌀 Respecter les besoins de notre corps le plus souvent possible.

Que ton aliment soit ton médicament
Hippocrate