



## **Conférence #2**

### **Nutrition du nageur**

#### **Prendre soin de son système immunitaire**

**Décembre 2014**

**Stéphanie Ménard, Dt.P**

**Nutritionniste**

## COMMENT RENFORCER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE

Le système immunitaire est un ensemble complexe de moyens de défense de l'organisme contre les agressions extérieures (virus, mauvaises bactéries, agents toxiques). Les larmes, la peau, l'acidité gastrique, la flore intestinale (70% de l'immunité) et des cellules spécialisées sont tous des moyens utilisés par notre corps pour se défendre.

### Les facteurs de risque d'un système immunitaire faible

- Maladies chroniques (diabète, cancer, maladies pulmonaires...)
- Âge
- Habitudes de vie
  - Tabagisme
  - Mauvaise alimentation
    - Carence en énergie et en protéines
    - Carence en certains minéraux et vitamines – Zinc, Sélénium, Fer, Calcium, Acide folique, Vitamines A, B6, C, D et E
  - Obésité
  - Manque de sommeil
  - Sédentarité et syndrome de sur-entraînement
  - Stress important et continu

## Conseils alimentaires pour un bon système immunitaire

- La base.....Suivre les recommandations du **Guide alimentaire canadien** pour obtenir en quantité suffisante les protéines, vitamines et minéraux nécessaires :
  - o On peut faire son propre Guide à l'adresse suivante :  
[http://www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/food-guide-aliment/my-guide-mon-guide/mfg\\_p1-fra.php](http://www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/food-guide-aliment/my-guide-mon-guide/mfg_p1-fra.php)

### Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé à chaque jour

	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18 ans		19-50 ans		51+ ans	
	Fille et garçon			Filles	Garçons	Femme	Homme	Femme	Homme
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viandes et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

**CES QUANTITÉS REPRÉSENTENT UN MINIMUM POUR LA JOURNÉE.**

Voici des exemples de portions du Guide alimentaire :

### **Légumes et fruits**

- 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de légumes ou fruits frais, congelés ou en conserve ou de jus 100 % purs
- 250 mL (1 tasse) de légumes-feuilles ou de salade
- 1 fruit



### **Produits céréaliers**

- 1 tranche (35 g) de pain ou  $\frac{1}{2}$  bagel (45 g)
- $\frac{1}{2}$  pain pita (35 g) ou  $\frac{1}{2}$  tortilla (35 g)
- 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de riz, pâtes alimentaires ou couscous cuits
- 30 g de céréales froides (voir emballage) ou 175 mL ( $\frac{3}{4}$  tasse) de céréales chaudes



## Lait et substituts

- 250 mL (1 tasse) de lait ou de boissons de soya enrichies
- 175 g ( $\frac{3}{4}$  tasse) de yogourt
- 50 g ( $1\frac{1}{2}$  oz) de fromage

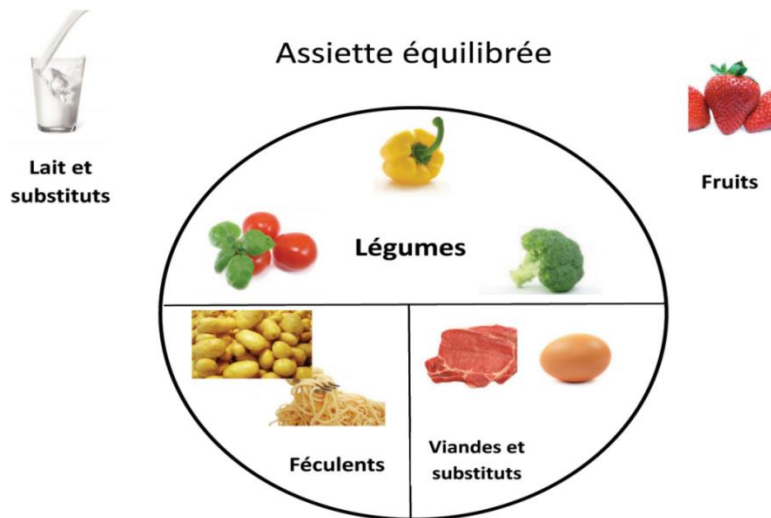


## Viandes et substituts

- 75 g ( $2\frac{1}{2}$  oz) de viande, poisson, volaille (1/2 poitrine ou 1 cuisse),
- 175 mL ( $\frac{3}{4}$  tasse) de légumineuses cuites
- 2 oeufs
- 30 mL (2 c. à tab.) de beurre d'arachide.



## Recommandations pour une alimentation équilibrée



Alexandra Leduc Nutritionniste, Dt.P 2010

**-Manger régulièrement sans sauter de repas**

**-Prendre une collation santé entre les repas**

Une collation devrait être composée d'aliments provenant de 2 des 4 groupes du Guide alimentaire canadien. Une collation santé comprend une source de protéines (yogourt, lait, fromage, noix) et une source de glucides (fruits, crudités, biscottes, biscuit ou barre santé)

**-Chaque repas doit contenir une bonne source de protéines, même le déjeuner!**

- Viandes, volailles, poissons, fruits de mer, œufs, légumineuses, tofu, noix, fromage
- Au déjeuner : beurre d'arachide, œufs, fromage, yogourt grec, lait, noix

**-Augmenter l'apport en fibres alimentaires en choisissant des produits de grains entiers, des fruits et légumes en quantité suffisante.**

**-Consommer de 2 à 3 repas de poisson par semaine**

**-Porter attention à la qualité des matières grasses**

Diminuez les gras saturés et gras trans (gras des viandes, gras des produits laitiers, huile de palme, huile de coco, huiles hydrogénées et produits contenant des huiles hydrogénées)

Choisir des gras monoinsaturés et des oméga-3 (huile d'olive, huile de canola, huile de lin, margarines molles préparées avec ces huiles, poissons gras, crustacés, noix, graines, avocat.

**- Boire de l'eau régulièrement (1,0 à 1,5 Litres par jour) et + lors d'entraînement**

## Des aliments payants pour le système immunitaire

**Huître, boeuf, poulet, légumineuses** ....pour leur contenu en zinc.

**Noix du Brésil, thon en conserve, fruits de mer, germe de blé, champignon shiitake** ....pour leur contenu en sélénium.

**Foie, palourde, sardine, lentilles, tofu, viande**....pour leur contenu en fer.

**Lait, fromage, yogourt** ....pour leur contenu en calcium.

**Brocoli, épinards, choux de Bruxelles, légumineuses, orange** ....pour leur contenu en acide folique.

**Patate douce, carotte, mangue** ....pour leur contenu en vitamine A.

**Pomme de terre (avec pelure) et banane** ....pour leur contenu en vitamine B6.

**Poivron rouge, kiwi, jus d'orange, brocoli** ....pour leur contenu en vitamine C.

**Lait enrichi, lait de soya enrichi, yogourts enrichis et saumon**.... pour leur contenu en vitamine D.

**Huile de soya, de tournesol, de soya, germe de blé, noix et graines** ...pour leur contenu en vitamine E.

**Ail, oignon, poireau, échalote** ...selon certaines études, la consommation régulière d'alliacés permettrait de réduire les infections.

**Poisson, huile d'olive, huile de canola, noix et graines**....pour leur contenu en gras omega-3.

**Probiotiques** : les probiotiques sont de bonnes bactéries qui ne sont pas détruites par l'acidité de l'estomac. Elles arrivent donc intactes dans le colon, là où elles vont prendre la place des mauvaises bactéries. Comme le centre de notre système immunitaire est lié à notre intestin (70% de l'immunité), plus on a un intestin en santé, mieux on se défend contre les agressions extérieures. Les probiotiques devraient être consommés tous les jours pour agir de façon optimale. Il existe plusieurs produits sur le marché qui en fournissent ; rien de plus facile et agréable d'en manger quotidiennement!

***Stéphanie Ménard, Dt.P***

Dietétiste/Nutritionniste

Décembre 2014