PERFORMANCE

DISPONIBILITÉ ÉNERGÉTIQUE

QU'EST-CE QUE C'EST?

La disponibilité énergétique (DÉ) est la quantité d'énergie provenant des aliments qui reste disponible pour les fonctions essentielles (cœur, cerveau, os, etc.) après avoir considéré l'énergie dépensée pendant l'entraînement.

$$\text{DÉ}^* = \frac{\text{Apport énergétique} - \text{Dépense énergétique à l'entraînement}}{\text{Masse Maigre}}$$

**Il s'agit de la formule telle que définie dans la littérature scientifique. Elle n'est pas destinée à l'auto-évaluation par l'athlète.*

RÉPERCUSSIONS SUR LA PERFORMANCE?

Lorsque la quantité d'énergie restante est insuffisante, votre corps est forcé de compenser en ralentissant ou en diminuant certaines fonctions telles que la production d'hormones et la réparation musculaire, et ce, afin de conserver de l'énergie. Lorsque cela se produit, l'adaptation à l'entraînement peut être altérée, pouvant donc entraîner une diminution de la performance et une augmentation des risques de blessure.

QUI EST À RISQUE?

Les athlètes doivent gérer leurs besoins énergétiques pour soutenir leur santé et leur performance. Cela signifie que tous les athlètes sont à risque d'être en situation de DÉ faible. Une situation de faible DÉ peut être causée par une restriction énergétique intentionnelle ou involontaire. Les athlètes qui participent à des sports esthétiques, à catégories de poids ou nécessitant un volume d'entraînement très élevé, tout comme ceux qui ont des antécédents de troubles de l'alimentation, sont les plus à risque.

UNE FAIBLE DISPONIBILITÉ ÉNERGÉTIQUE PEUT CAUSER :

MAUVAISE SANTÉ

en raison d'un risque plus élevé de :

- Blessure
- Maladie
- Faible taux de fer
- Humeur maussade et dépression
- Mauvaise santé sexuelle et reproductive
- Diminution de la densité osseuse
- Troubles gastro-intestinaux

FAIBLE PERFORMANCE

en raison de la diminution de :

- Force musculaire
- Entreposage de glycogène
- Capacité d'endurance
- Concentration et coordination
- Niveaux d'energie
- Adaptation à l'entraînement

Si vous ou une personne que vous connaissez pensez être en situation de faible DÉ, consultez un diététiste-nutritionniste du sport ou un médecin. Ils peuvent aider à gérer la disponibilité énergétique afin d'optimiser la performance et la santé.

AUTO-ÉVALUATION

Posez-vous les questions suivantes pour savoir si vous êtes en situation de faible disponibilité énergétique :

1. EST-CE QUE JE SUIS TOUJOURS FATIGUÉ, MÊME LORSQUE JE DORS SUFFISAMMENT?
2. EST-CE QUE J'AI DES DOULEURS MUSCULAIRES EXAGÉRÉES OU PERSISTANTES ET J'AI L'IMPRESSION DE NE PAS RÉCUPÉRER ENTRE LES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT?
3. EST-CE QUE MA PERFORMANCE NE S'AMÉLIORE PAS AU RYTHME PRÉVU PAR MES ENTRAÎNEURS?
4. EST-CE QUE MON HUMEUR EST MAUVAISE OU TRÈS VARIABLE?
5. AI-JE SUBI DES BLESSURES RÉCURRENTES AU COURS DE LA DERNIÈRE ANNÉE?
6. AI-JE DÉJÀ EU UNE FRACTURE DE STRESS?
7. SUIS-JE SOUVENT MALADE?
8. FEMMES : EST-CE QUE MON CYCLE MENSTRUEL EST IRRÉGULIER, PLUS LÉGER QUE LA NORMALE OU ABSENT?
9. HOMMES : EST-CE QUE MA LIBIDO EST INFÉRIEURE À LA NORMALE?

Si vous avez répondu « oui » à l'une des questions ci-dessus, parlez à un diététiste-nutritionniste du sport, à un médecin ou à une personne de confiance au sujet de la faible disponibilité énergétique.

5 CONSEILS POUR GÉRER LA DISPONIBILITÉ ÉNERGÉTIQUE

MANGEZ TOUTES LES 3 À 4 HEURES

Le fait de trop espacer les repas et les collations peut entraîner une situation de faible DÉ lors d'une journée d'entraînement intense. Il est alors plus difficile de répondre à vos besoins énergétiques.

MANGEZ AVANT-PENDANT-APRÈS VOS ENTRAÎNEMENTS

Assurez-vous de faire le plein avant l'entraînement, puis maintenez vos réserves de glucides pendant les longues séances d'entraînement. Mangez ensuite un repas ou une collation de récupération.

MANGEZ EN FONCTION DE VOTRE VOLUME D'ENTRAÎNEMENT

À mesure que votre volume d'entraînement augmente, votre apport énergétique devrait également augmenter pour aider votre corps à tirer le maximum de l'entraînement qui s'intensifie.

PLANIFIEZ VOS REPAS

Tenez compte de l'horaire de vos journées / semaines d'entraînement et prévoyez d'où proviendra votre nourriture : de la maison, de l'épicerie, d'un restaurant? La planification et la préparation sont essentielles pour éviter les déficits énergétiques.

COLLABOREZ AVEC UN DIÉTÉTISTE-NUTRITIONNISTE DU SPORT

Un diététiste-nutritionniste du sport peut vous aider à gérer vos besoins énergétiques et nutritionnels pour atteindre vos objectifs tout au long de votre plan annuel d'entraînement et de compétition.

CANADIAN SPORT INSTITUTE | INSTITUT CANADIEN DU SPORT | INS INSTITUT NATIONAL DU SPORT DU QUÉBEC | CANADIAN SPORT CENTRE | CENTRE CANADIEN DU SPORT

PACIFIC | CALGARY | SASKATCHEWAN | MANITOBA | ONTARIO | QUÉBEC | ATLANTIC