



L'alimentation du cycliste

Anne-Marie Roy

diététiste-nutritionniste
www.annemarie-roy.com



Commission d'enquête

COMMISSION
CHARBONNEAU

? Tant d'intérêt ? Offusqués



Construction Nutrition

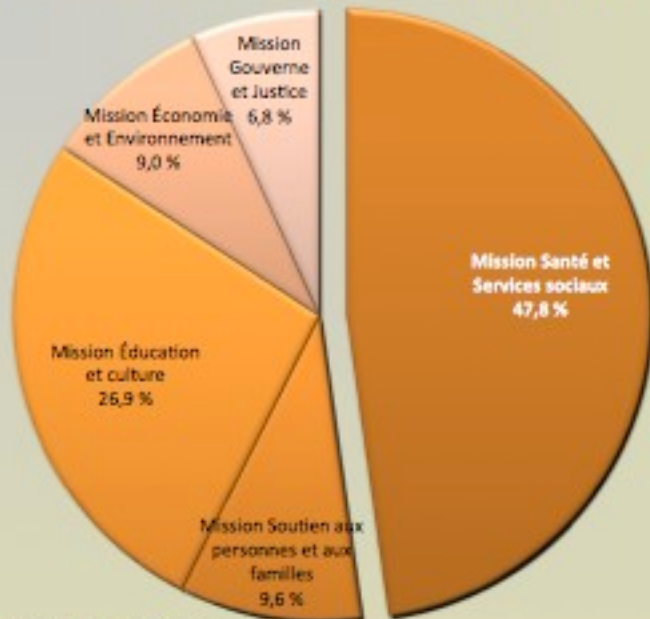
- Collusion
- Argent

- Collusion
- Argent
- +

- Santé
- Souffrance



Répartition, en pourcentage, du budget de dépenses par mission* du gouvernement québécois, en 2012-2013



* Répartition excluant le paiement de la dette.

Source(s) : Budget de dépenses, Secrétariat du Conseil du trésor du Québec.
Compilation(s) : MSSS, Service du développement de l'information (SDI), mars 2012.

Événements sportifs



Si on avait une police alimentaire ?



Est-ce génétique ?



Éducation

**Manque de:
vision politique,
prévention,
conviction, ...**



Promotion

**Puissance
des lobby**



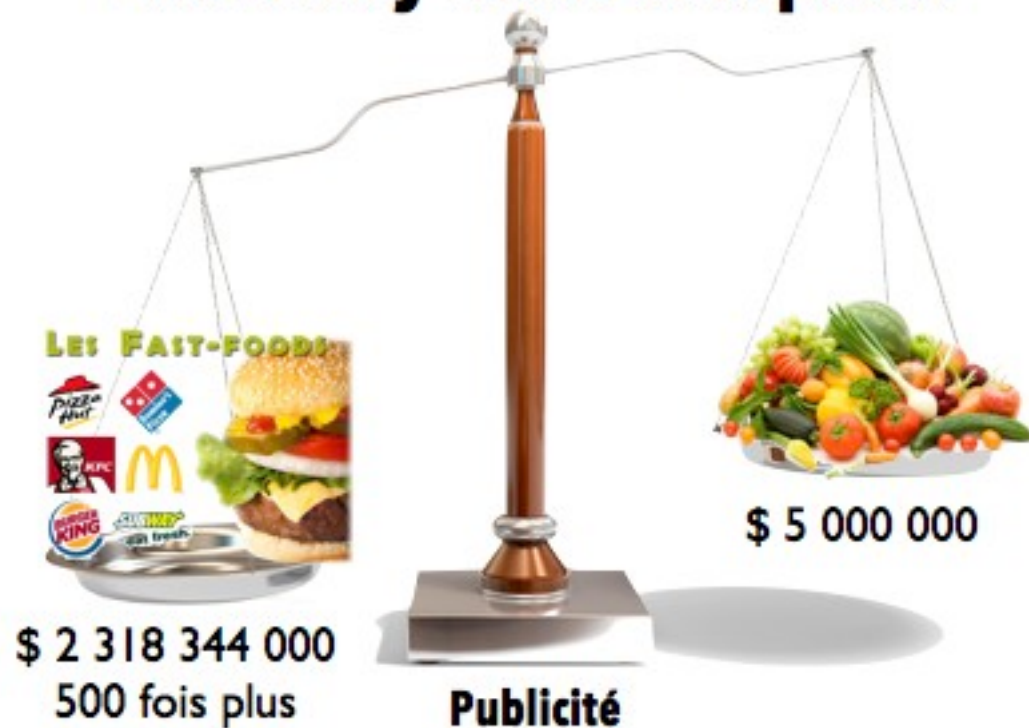
**Qui nous
éduque ?**



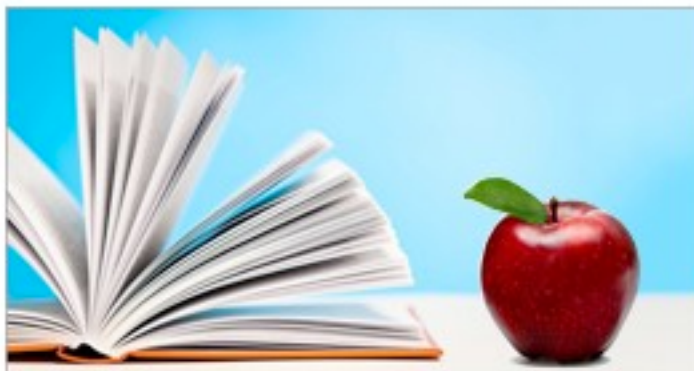
À l'école ?



Les lobby nous éduquent



Code de conduite



10 critères à se soucier



8 critères alimentaires



1. Donner le bon carburant au corps
2. Avoir une bonne circulation sanguin
3. Faible densité calorique
4. Haute densité nutritive
5. Indice glycémique faible (protéines/gras)
6. Moins transformé possible
7. Grande variété de végétaux
8. Logique, le gros bon sens
9. Preuves scientifiques valides
10. Être adaptivore

1. Donner le bon carburant



3 sources d'énergie

Glucides

Protéines

Gras



Mythe



ou

Réalité



Mythe



Réalité



Les protéines sont le
carburant de choix du
corps humain

LES PROTÉINES =



LES GLUCIDES =



LE GRAS =

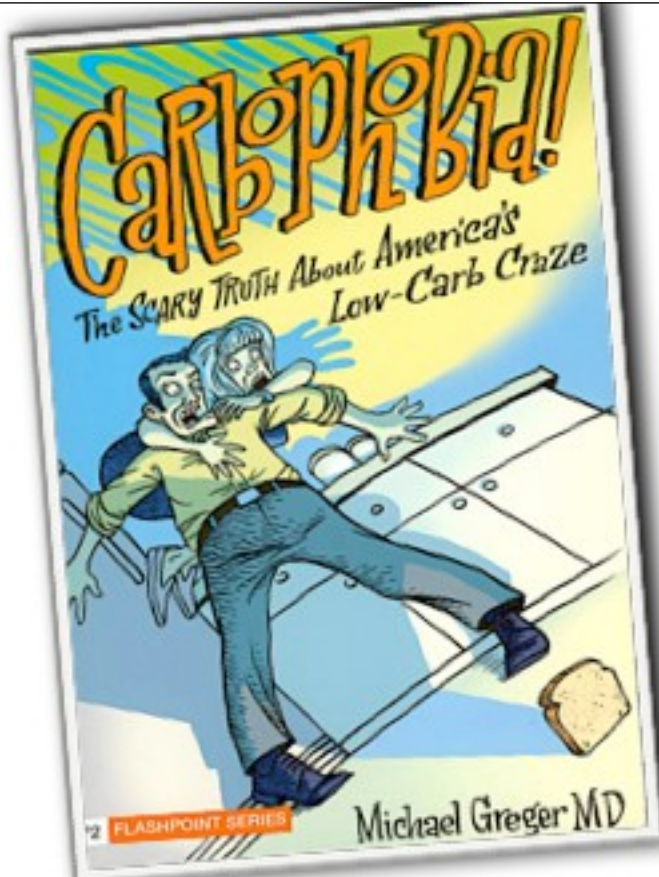


Idéale:

**GLUCIDES
(sucres non-raffinés)
65-70 %**

**GRAS
10-20%**

**PROTÉINES
15%**



LES PROTÉINES



Latest studies: A third of Americans are overweight, and an additional quarter are obese.

Evidence that protein requirements have been significantly underestimated.

Elango R, Hymowitz MA, Bell RO, Pencharz PB.

The Research Institute, The Hospital for Sick Children, Toronto, Canada.

Abstract

PURPOSE OF REVIEW: This review discusses recent evidence that suggests a significant underestimation of protein requirements in adult humans.

RECENT FINDINGS: Traditionally, total protein requirements for humans have been determined using nitrogen balance. The recent Dietary Reference Intake recommendations for mean and population-safe intakes of 0.66 and 0.8 g/kg/day, respectively, of high-quality protein in adult humans are based on a meta-analysis of nitrogen balance studies using single linear regression analysis. We reanalyzed existing nitrogen balance studies using two-phase linear regression analysis and obtained mean and safe protein requirements of 0.91 and 0.99 g/kg/day, respectively. The two-phase linear regression analysis is considered more appropriate for biological analysis of dose-response curves. Considering the inherent problems associated with the nitrogen balance method, we developed an alternative method, the indicator amino acid oxidation technique, to determine protein requirements. The mean and population-safe requirements in adult men were determined to be 0.91 and 0.99 g/kg/day, respectively. Therefore, there is a significant underestimation of protein requirements in the current Dietary Reference Intakes.

h-quality protein in adult humans are based on a meta-analysis of nitrogen balance studies using single linear regression analysis. We reanalyzed existing nitrogen balance studies using two-phase linear regression analysis and obtained mean and safe protein requirements of 0.91 and 0.99 g/kg/day, respectively. The two-phase linear regression analysis is considered more appropriate for biological analysis of dose-response curves. Considering the inherent problems associated with the nitrogen balance method, we developed an alternative method, the indicator amino acid oxidation technique, to determine protein requirements. The mean and population-safe requirements in adult men were determined to be 0.91 and 0.99 g/kg/day, respectively. Therefore, there is a significant underestimation of protein requirements in the current Dietary Reference Intakes.

Glucides 4 cal/g

Protéines 4 cal/g

Gras 9 cal/g

Besoins en protéines

- Femme: 132 lb = 60 kg
X 1 g / kg = 60 g prot. / jr
X 4 cal / g = 240 cal / 1800 cal = 13 %
- Homme: 165 lb = 75 kg
X 1 g / kg = 75 g prot. / jr
X 4 cal / g = 300 cal / 2300 cal = 13%

Biochimie 101

PROTÉINES

C H O N

Azote

GRAS

C H O

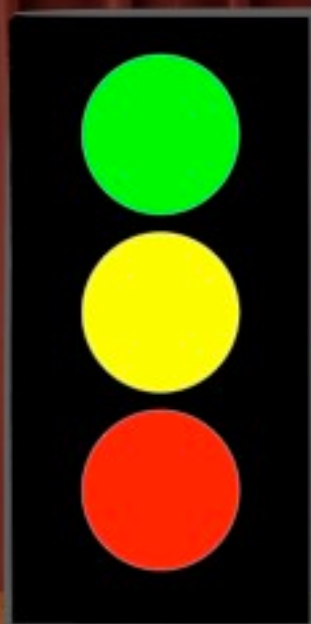
GLUCIDES

C H O

Hydrate de carbone

Urée
Acide Urique
Ammoniac
Créatinine

Insuffisance rénale
Pierres aux reins
Etc.



Glucides

Protéines

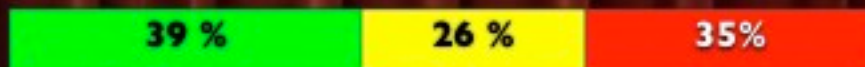
Gras

Lait :

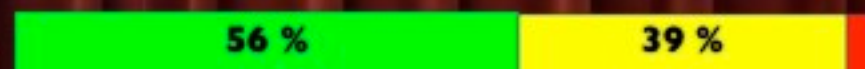
Lait 3.25%



Lait 2%



Lait écrémé



Fromage :

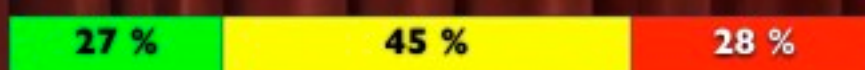
Cheddar



17 % m.g.



7 % m.g.



Pour calculer le % de gras

1. On trouve le nombre de grammes de gras (lipides) (dans le tableau de la valeur nutritive);
2. Pour savoir combien de calories ça représente, on multiplie ce nombre par 9 (il y a 9 calories dans un gramme de gras). Puisqu'on ne traîne pas de calculatrice à l'épicerie, je vous propose d'utiliser le chiffre 10 pour rendre le calcul plus facile.
3. Ensuite on compare avec le nombre de calories.

Voici l'exemple du fromage
Petit Québec

Valeur nutritive	
Pour un cube d'environ 1 1/4 po (30 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 120	
Lipides 10 g	20 %
saturés 6,0 g	32 %
+ trans 0,3 g	
Cholestérol 30 mg	10 %
Sodium 210 mg	9 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 7 g	
Vit A 6 %	Vit C 0 %
Calcium 20 %	Fer 0 %

10 g X 9 =
90 calories de gras

sur un total de
120 calories =

75% des calories
provenant du gras
(90/120)

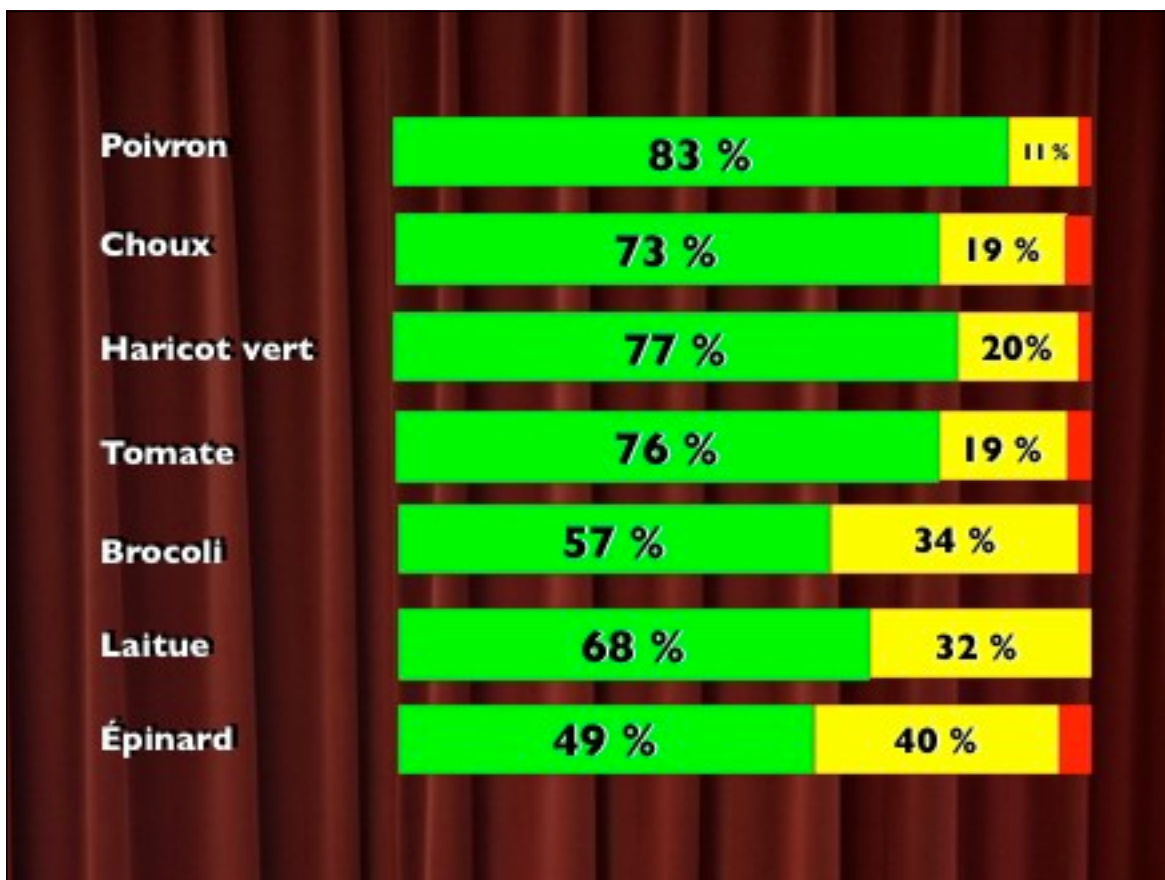
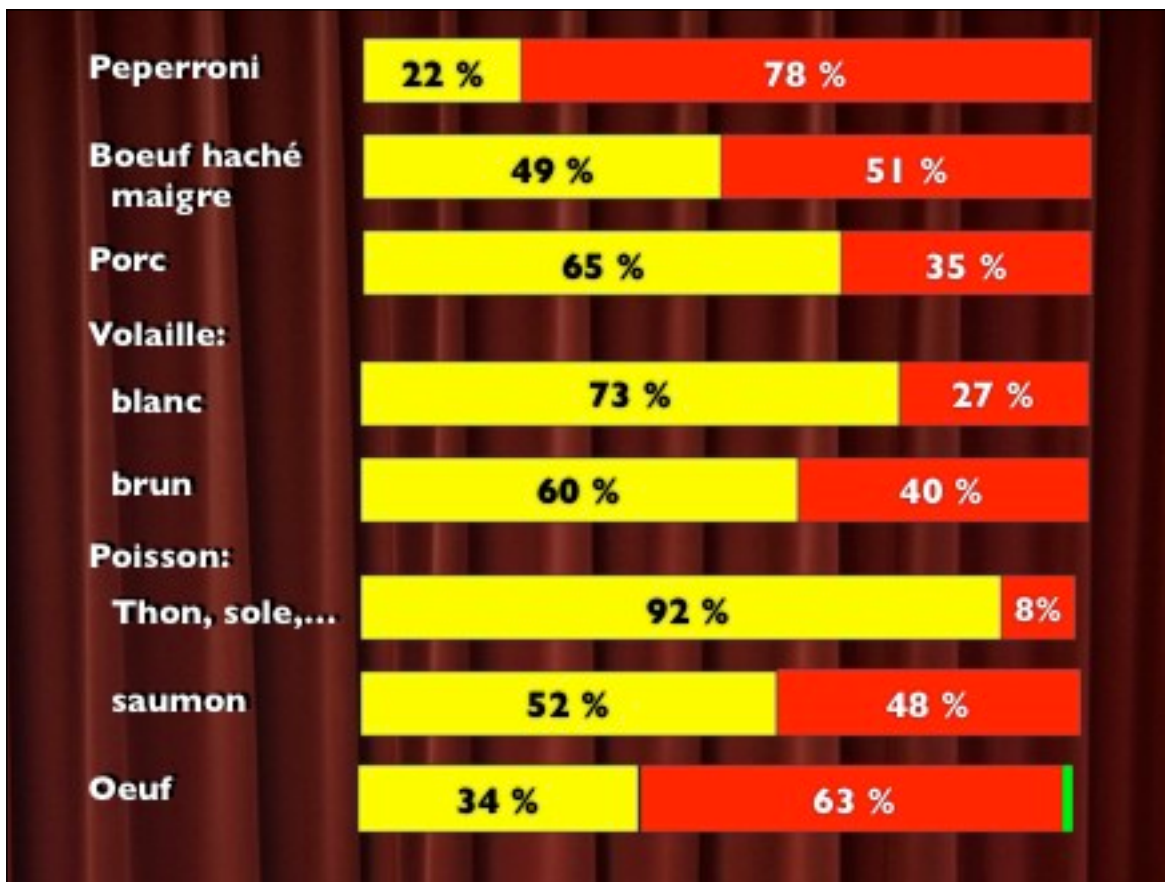
Mythe

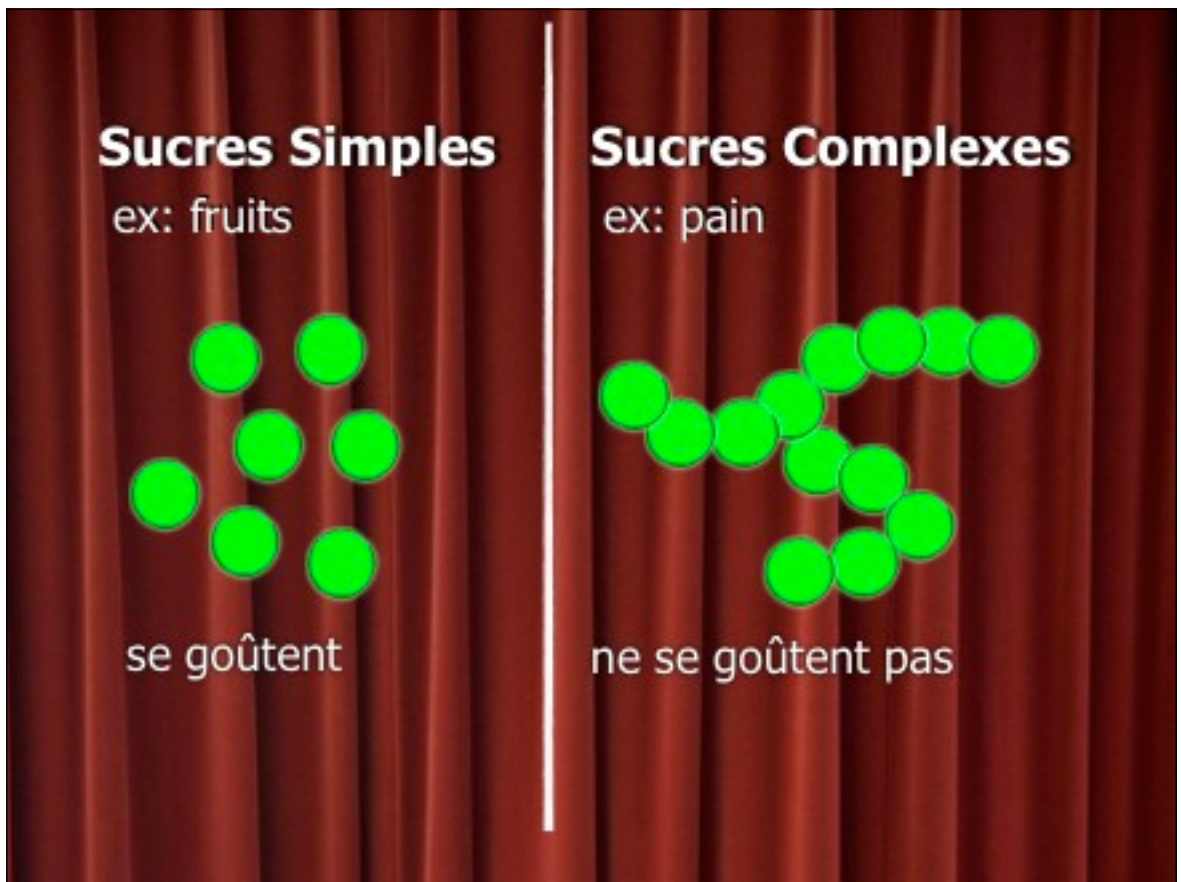
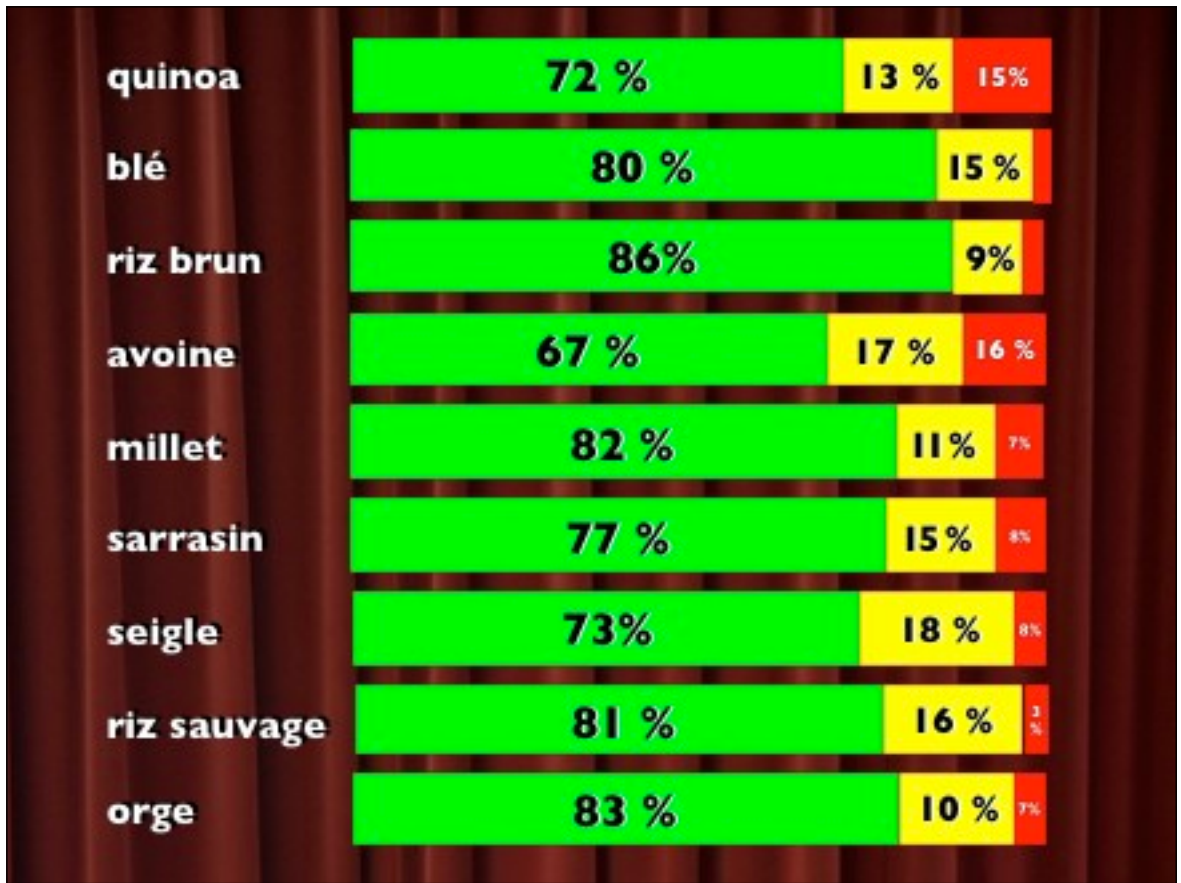


Réalité



Les viandes contiennent des glucides





Mythe



Réalité



Les légumineuses
contiennent surtout
des protéines.

Légumineuses:

lentilles

67 %

30 %

haricots rouges

71 %

28 %

Fruits:

pomme

67 %

30 %

ananas

67 %

30 %

Noix:

amandes

14 %

78 %

arachides

15 %

71 %

gr. tournesol

17 %

71 %

Graines, sésame, graines, entières, rôties et grillées / Seeds, sesame seeds, whole, roasted and tosted					Huile végétale, sésame / Vegetable oil, sesame						
Code de l'aliment: 4241					Code de l'aliment: 424						
Statut des données nutritionnelles					Statut des données nutritionnelles						
2. Grande densité nutritive					2. Grande densité nutritive						
Liste des valeurs nutritives					Liste des valeurs nutritives						
Nom de l'aliment nutritif	Unité	Valeur pour 100g de portion consommable	Nombre d'observations	Écart-type	Source des données WHO Data	Nom de l'aliment nutritif	Unité	Valeur pour 100g de portion consommable	Nombre d'observations	Écart-type	Source des données WHO Data
Macronutriments						Macronutriments					
Eau	g	3.35	2		0	Eau	g	0.00	0		0
Cendres	g	0.000	0		0	Cendres	g	0.000	0		0
Protéines	g	14.30	0		0	Protéines	g	0.00	0		0
Lipides totaux	g	148.50	0		0	Lipides totaux	g	100.00	0		0
Glucides	g	25.74	0		0	Glucides	g	0.00	0		0
Alcool	g	0.0	0		12	Alcool	g	0.0	0		0
Énergie (kcal)	kCal	3445	0		0	Énergie (kcal)	kCal	885	0		0
Énergie (kJ)	kJ	1444	0		0	Énergie (kJ)	kJ	3693	0		0
Fibres alimentaires						Fibres alimentaires					
Fibres alimentaires totales	g	14.3	0		0	Fibres alimentaires totales	g	0.0	0		12
Minéraux						Minéraux					
Calcium, Ca	mg	980	0		0	Calcium, Ca	mg	0	0		0
Fer, Fe	mg	14.24	0		0	Fer, Fe	mg	0.00	0		0
Magnésium, Mg	mg	250	0		0	Magnésium, Mg	mg	0	0		0
Phosphore, P	mg	658	0		0	Phosphore, P	mg	0	0		0
Potassium, K	mg	475	0		0	Potassium, K	mg	0	0		0
Sodium, Na	mg	11	0		0	Sodium, Na	mg	0	0		0
Zinc, Zn	mg	7.18	0		0	Zinc, Zn	mg	0.00	0		0
Cuivre, Cu	mg	2.470	0		0	Cuivre, Cu	mg	0.000	0		0
Manganèse, Mn	mg	2.495	0		0	Manganèse, Mn	mg	0.000	0		0
Sélénium, Se	µg	34.4	0		0	Sélénium, Se	µg	0.0	0		0
Vitamines						Vitamines					
Acide caroténoïque	µg	0	0		0	Acide caroténoïque	µg	0	0		0
Alpha-carotène	µg	0	0		0	Alpha-carotène	µg	0	0		0
Bêta-carotène	µg	0	0		0	Bêta-carotène	µg	0	0		0
Équivalent d'activité du bêta-carotène (EAC)	µg	0	0		0	Équivalent d'activité du bêta-carotène (EAC)	µg	0	0		0
Paléatine, totale	µg	0	0		0	Paléatine, totale	µg	0	0		0
Acide folique, forme synthétique	µg	0	0		0	Acide folique, forme synthétique	µg	0	0		0
Folates présents naturellement	µg	98	0		0	Folates présents naturellement	µg	0	0		0
Équivalent de folate alimentaire (EFA)	µg	98	0		4	Équivalent de folate alimentaire (EFA)	µg	0	0		4
Niacine	mg	4.881	0		0	Niacine	mg	0.000	0		0
Niacine, équivalent	mg	10.764	0	0.000	4	Niacine, équivalent	mg	0.000	0	0.000	0
Acide panthothémique	mg	0.251	0		0	Acide panthothémique	mg	0.000	0		0
Riboflavine	mg	0.251	0		0	Riboflavine	mg	0.000	0		0
Thiamine	mg	0.803	0		0	Thiamine	mg	0.000	0		0
Vitamine B-6	mg	0.803	0		0	Vitamine B-6	mg	0.000	0		0
Vitamine B-12	µg	0.00	0		0	Vitamine B-12	µg	0.00	0		0
Vitamine C	mg	0.0	0		0	Vitamine C	mg	0.0	0		0
Vitamine D	µg	0.000	0		0	Vitamine D	µg	0.000	0		0
Tocophérol, alpha	mg	0.24	0		4	Tocophérol, alpha	mg	1.40	0	0.10	0

Grande densité nutritive

100%

Légumes verts feuillus (collard, kale, cresson, épinards...)

Légumes verts (brocoli, chou, céleri...)

Légumes autres (oignon, chou-fleur...)

Légumineuses

Fruits

Légumes féculents (pomme de terre, panais...)

Grains entiers

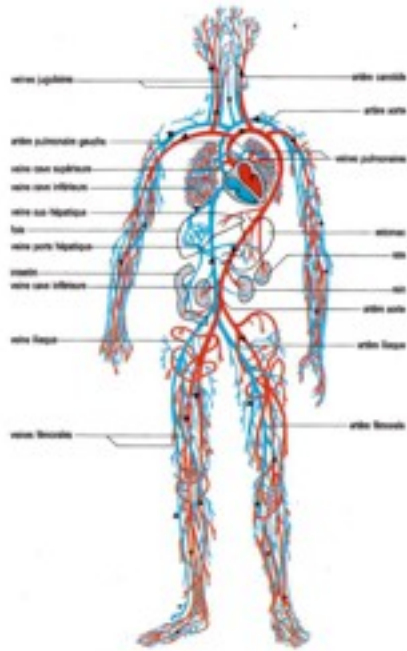
Noix

Produits animaux (poissons, pr. laitiers, viandes, œufs)

0%

Farine raffinée, huile raffinée, sucre raffiné

3. Avoir une bonne circulation



L'oxide nitrique ?

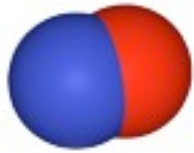


Abime les vaisseaux sanguins

Émit par le bétail

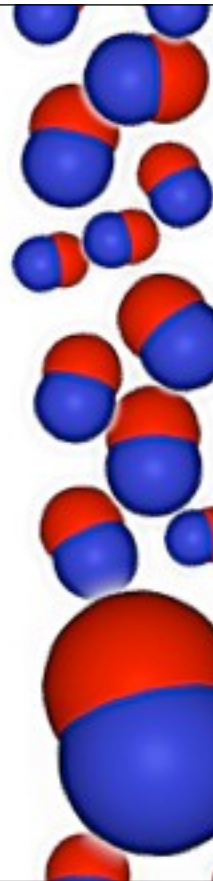
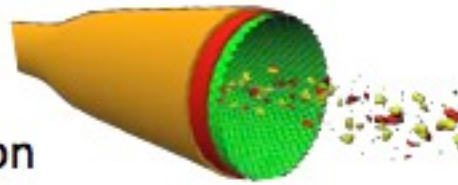


Se produit quand on prend du viagra

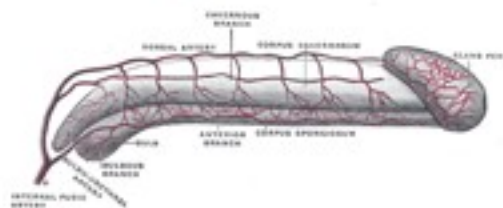
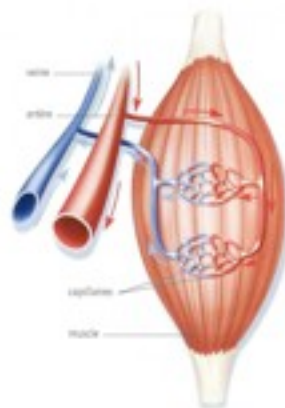


L'OXYDE NITRIQUE

- ✓ facilite la vasodilatation
- ✓ prévient la formation de caillots
- ✓ réduit l'inflammation des vaisseaux sanguins
- ✓ Il joue un rôle important dans la relâche et la recapture des neurotransmetteurs et dans le développement des neurones. Il pourrait intervenir dans des mécanismes d'apprentissage et de la mémoire courte.



Avoir du bon sang partout !

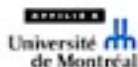


La santé sexuelle

Une **baisse de production d'oxyde nitrique** peut être responsable de la **dysfonction érectile**.



Contrairement au Viagra qui a un effet plutôt instantané, une saine alimentation agit plus à long terme et a un effet durable.



COMMUNIQUÉ DE PRESSE
SOUS EMBARGO JUSQU'AU 30 OCTOBRE 2012 À 00h01 HEURE DE L'EST

Prévention des maladies cardiaques : Un seul repas de malbouffe est mauvais pour les artères

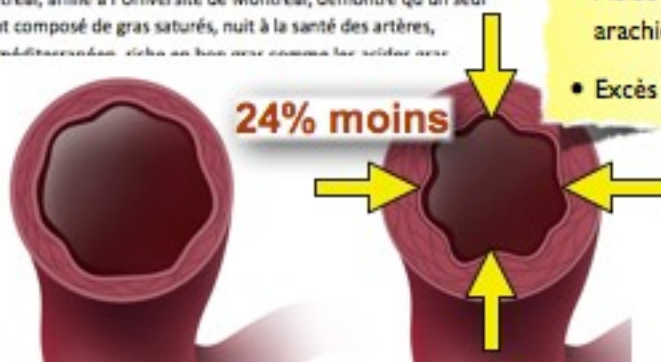
Montréal et Toronto, le 30 octobre 2012 – Une étude menée par des chercheurs du Centre ÉPIC de l'Institut de Cardiologie de Montréal, affilié à l'Université de Montréal, démontre qu'un seul repas de malbouffe, principalement composé de gras saturés, nuit à la santé des artères, contrairement à un repas de bons lipides, riches en bons gras comme les acides gras mono et polyinsaturés, qui favorise la santé des artères.

Mauvais gras vs. bon gras
L'étude du Dr Nigam vise à évaluer l'impact d'un seul repas de malbouffe sur l'endothélium des artères. En mesurant la dilatation des artères après un repas avec des bons ou mauvais gras, les chercheurs ont constaté que les artères se dilatent moins après un repas de malbouffe.

puisque la fonction endothéliale est étroitement liée au risque de développer une maladie coronarienne à long-terme. Les résultats sont probants.

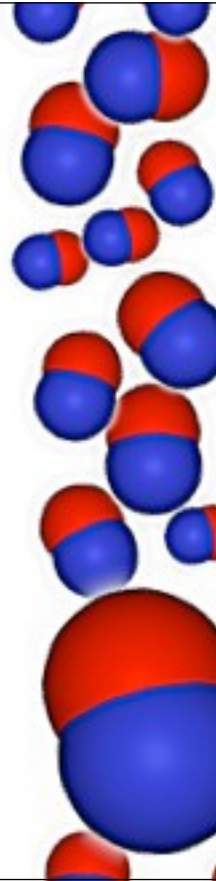
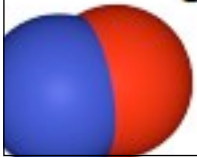


- Gras saturé
- Cholestérol postprandial
- Acide arachidonique
- Excès de sel



Aide la production de ON

- Arginine
- Nitrates
- Omega-3 (DHA/EPA), antioxydants, etc.



Nitrites/nitrates du jambon

Les nitrites et les nitrates contenus dans les charcuteries (bacon, jambon, ...)...

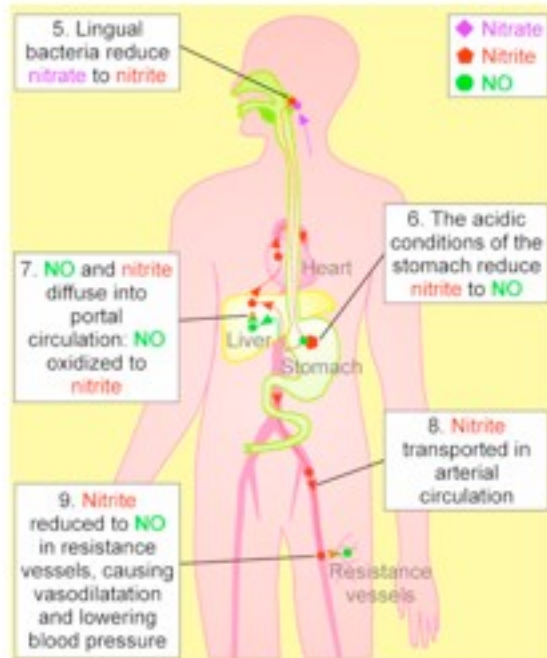


peuvent se transformer en **nitrosamines**, une classe de **cancérogènes**...

ce qui explique pourquoi la consommation de hot-dog a été associé avec les deux principaux cancers pédiatriques, les **tumeurs cérébrales** et la **leucémie infantile**.



Nitrites/nitrates des légumes



Stimulent les performances sportives et nous protègent contre les maladies cardiaques et l'hypertension.



Nitrates

Les légumes les plus riches en nitrates sont:

- ✓ les légumes verts (roquette, mesclun, bette à carde, ...)
- ✓ les fines herbes (basilic, coriandre, ...)
- ✓ les betteraves, les carottes
- ✓ l'ail, l'oignon
- ✓ l'aubergine, les courges, le céleri, ...

4. Réduire la densité calorique pour perdre du poids sans souffrir



Calories: Combien de fois plus ?
Pour 100 g



2X

3X

5X

7X

La densité calorique



Calories
<
poids (g)

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 125 mL (87 g) / par 125 mL (87 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 80	
Fat / Lipides 0.5 g	1 %
Saturated / saturés 0 g + Trans / trans 0 g	0 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 0 mg	0 %
Carbohydrate / Glucides 18 g	6 %
Fibre / Fibres 2 g	8 %
Sugars / Sucres 2 g	
Protein / Protéines 3 g	
Vitamin A / Vitamine A	2 %
Vitamin C / Vitamine C	10 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	2 %

Calories par 100g



Calories / 100g





- 3 mauvais sucres dans les 5 premiers ingrédients
- mauvais gras
- 5 fois plus de calorie qu'une banane

INGRÉDIENTS : ARACHIDES GRILLÉES, SIROP DE MAÏS, SUCRE, FLOCONS D'AVOINE ENTIÈRE, GLUCOSE-FRUCTOSE, HUILE DE PALMISTE, FRUCTOSE, BEURRE D'ARACHIDE (ARACHIDES, SEL), POUDRE DE YOGOURT (SUBSTANCES LAITIÈRES MODIFIÉES, CULTURES BACTÉRIENNE, HUILE D'ARACHIDE, AMANDES, HUILE DE COPRA MODIFIÉE, BICARBONATE DE SODIUM, MONOGLYCÉRIDES, EXTRAIT DE SON DE RIZ, MIEL. CONTIENT DES SUBSTANCES LAITIÈRES ET DES INGRÉDIENTS DE L'ARACHIDE, DE L'AMANDE, DU BLÉ ET DU SOYA. PEUT CONTENIR D

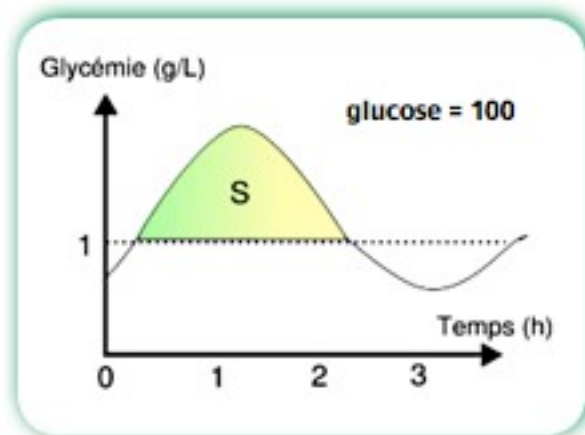
5. Réduire l'indice glycémique



INDICE GLYCÉMIQUE

Index qui permet de classer les aliments par rapport à leur effet sur le taux de sucre sanguin.

On donne 50g de sucre et on mesure le taux de sucre dans le sang pendant 3 heures.



Les aliments à IG élevé

Entraînent :



un moins bon contrôle de la faim



↑ taux de sucre et la demande en insuline



↑ triglycérides et ↓ cholestérol HDL



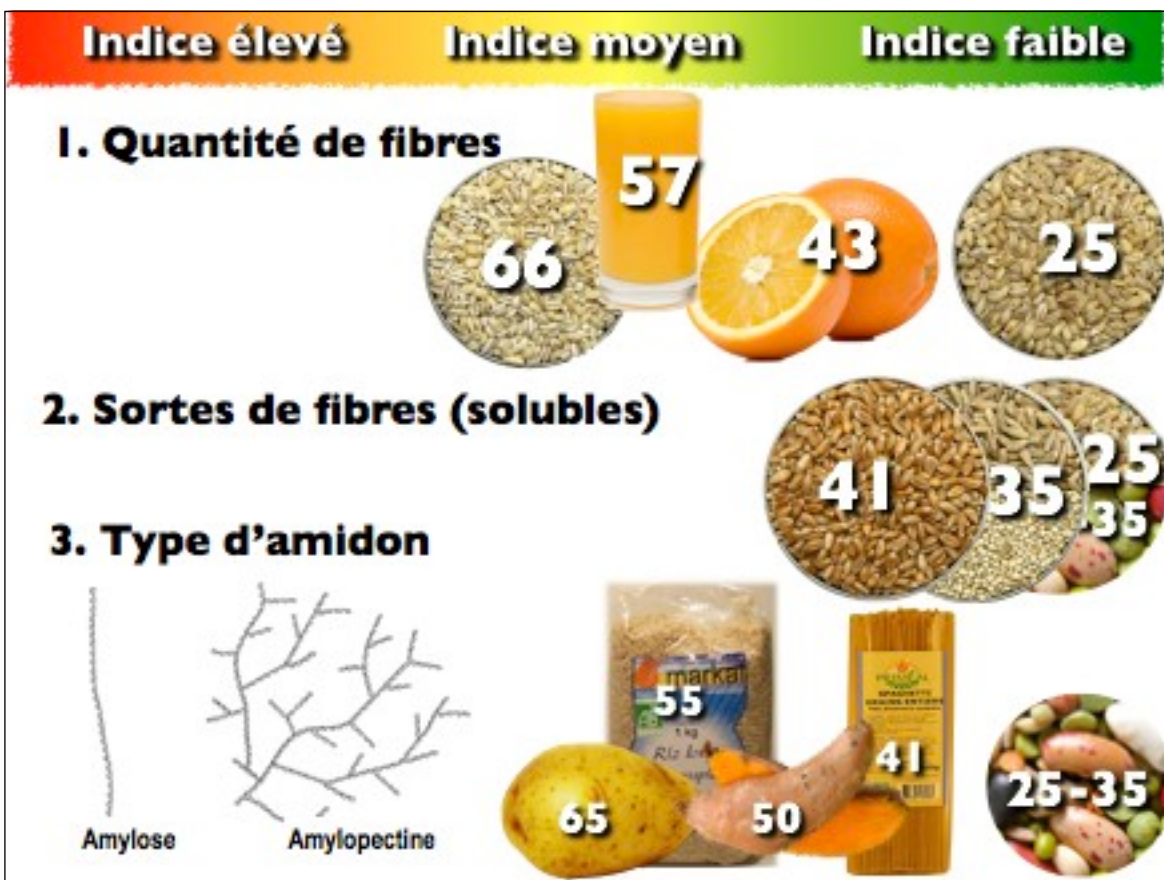
favorise l'inflammation



le vieillissement précoce



Lequel de ces aliments a le plus haut indice glycémique?



Fibres : 30 g et +



Les fibres

Solubles/Visqueuses



**Insoluble/
Non-visqueuses**



Prébiotique/Fermentescibles

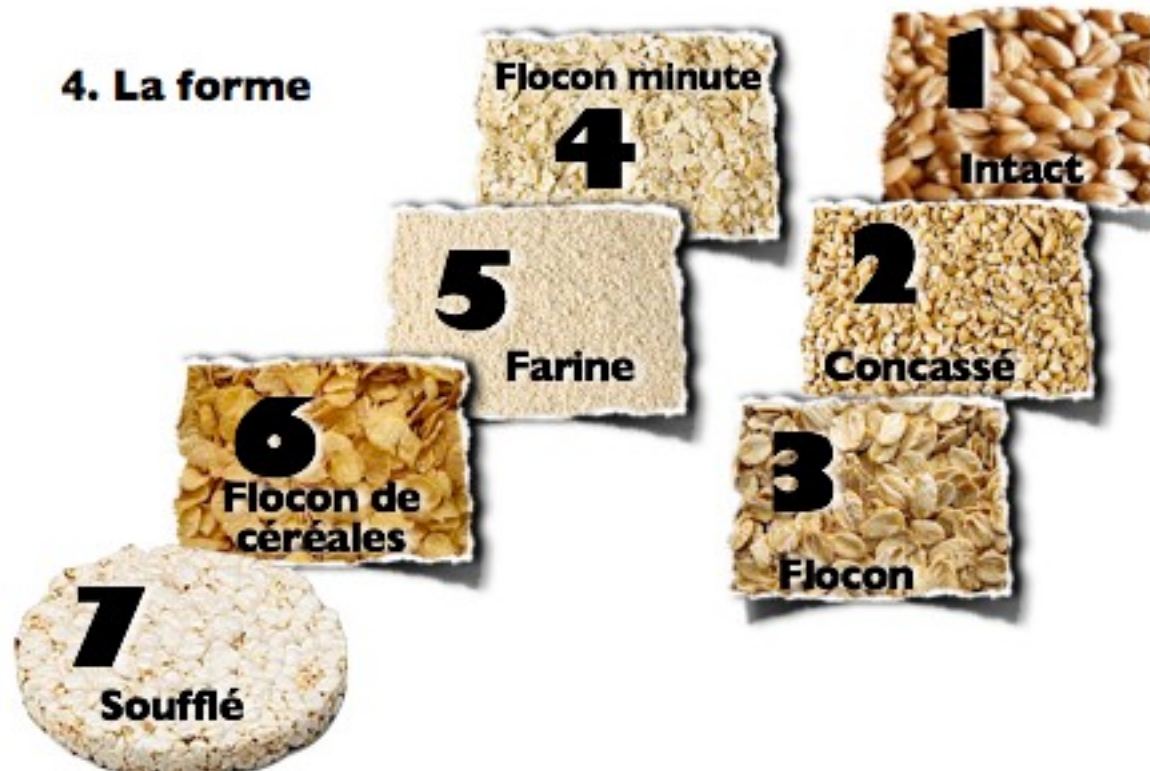


Indice élevé

Indice moyen

Indice faible

4. La forme



Indice élevé

Indice moyen

Indice faible

5. Cuisson



6. La densité

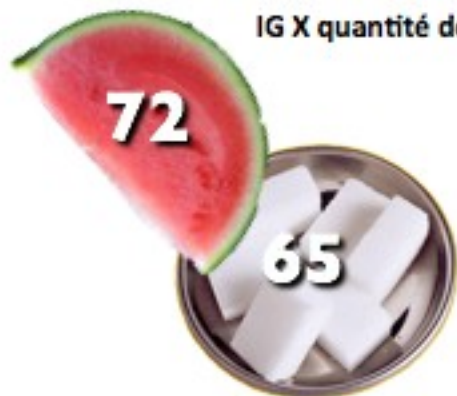


7. L'acidité



Indice élevé**Indice moyen****Indice faible****8. La concentration en sucre****LA CHARGE GLYCÉMIQUE**

IG X quantité de glucides par portion / 100



CG élevé : au dessus de 20 (ex: sucre, céréales prêtes à manger, ...)

CG moyenne : entre 11 et 20 (ex: riz brun, pain de seigle, pâtes, ...)

CG faible : de 5 à 10 (ex: gruau, légumineuses, quinoa, ...)

CG très faible : en dessous de 5 (ex: fruits, légumes, ...)

Guide Glycémique rapide

IG élevé	IG bas
Pain blanc ou blé entier à la levure	Pain au levain multigrains, intégral, de seigle
Gruau rapide Céréales à déjeuner	Gruau entier, avoine steel cut/ concassé
Grains raffinés: (riz minute, orge perlé, couscous blanc, ...)	Grains non-raffinés: (Riz brun, orge mondé, bulgur, pâtes alimentaires ...)
Pomme de terre	Patate sucrée ou pomme de terre nouvelle ou bouillies avec pelure
Sucre blanc	La majorité des légumes Légumineuses (pois, haricots, lentilles...) Les fruits (charge glycémique basse)

6. Moins transformé possible



Bonnes transformations



Massage, déchiquetage

Broyage

Déshydratation

Cuisson vapeur, à l'eau

Germinations

7. Grande variété de végétaux



8. Logique, le gros bon sens

Sucre Chloré

Découvert en 1976



Sucre blanc



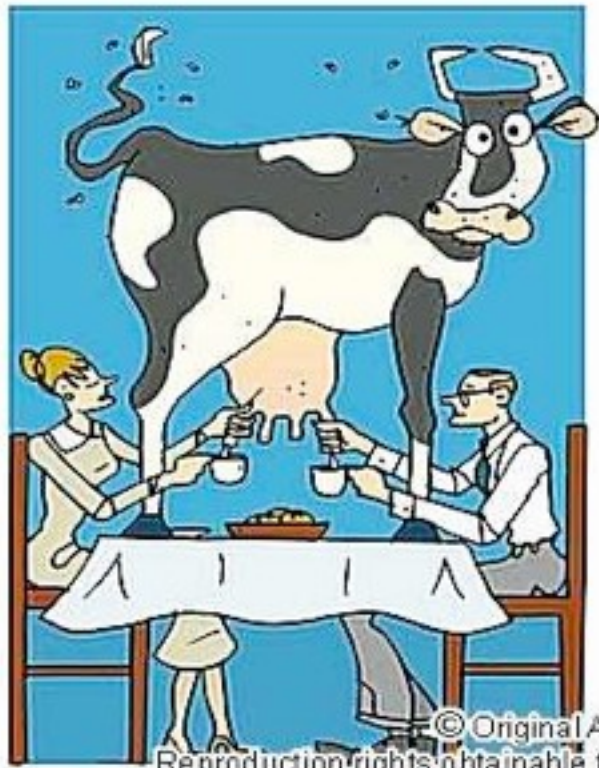
Chlore



Sucralose


Logique, le gros bon sens






© Original Artist
 Reproduction rights obtainable from
 www.CartoonStock.com

9. Preuves scientifiques valides





DR. MICHAEL GREGER M.D.
 Physician, author, and internationally recognized speaker who shares the world's nutrition research to bring you informative daily videos.

Home
Main Page

Nutrition Videos
Over 1,000 Health Topics

Ask the Doctor
Q&A with Dr. Greger

Blog
News & Articles

Donate
Show some love!

About
Find out More

Search NutritionFacts.org

Browsing Home / Videos / Breast Cancer Survival and Soy

Health Topics

Browse through 1,242 different health topics (A-Z)

A B C D E F G H I J K L
 M N O P Q R S T U V W X
 Y Z

▲ **What's new**

- arginine
- Arisept
- Arkansas
- aromase
- arsenic
- artichoke
- artificial colors
- artificial flavors
- artificial sweeteners
- asbestos
- ascorbic acid
- Azale**
- Asian markets
- asparagus

Breast Cancer Survival and Soy

All three human studies on soy and breast cancer survival suggest that soy in sufficient amounts may improve survival in women diagnosed with breast cancer.

Soy Food Intake and Breast Cancer Survival

Yan Liu, M.D., MSc, PhD
 Ting Zhang, MSc, PhD
 Xia Gu, MSc, PhD
 Kai Gu, MSc
 Xu Chen, MSc, PhD
 Wei Zhang, MSc, PhD

Context: Soy foods are rich in isoflavones, a group of phytoestrogens that have been hypothesized to reduce the risk of breast cancer. However, the strength of the effect of isoflavones and the potential interaction between isoflavones and cancer have not been clear, and soy food consumption among breast cancer patients.

Objective: To evaluate the association of soy food intake after diagnosis of breast cancer with total mortality and cancer recurrence.

Design, Setting, and Participants: The Shanghai Breast Cancer Survival Study, a population-based case-control study of breast cancer patients, was conducted in Shanghai, China, and was followed up 3 follow-up assessments conducted at 18, 36, and 60 months after diagnosis. Annual record linkage with the Shanghai Vital Statistics Register database was carried out to obtain survival information for participants who were lost to follow-up. Deaths in death were reviewed to verify disease and treatment information.


Main Outcome Measures: Total mortality and breast cancer recurrence or breast cancer-related deaths. Cox regression analysis was carried out with adjustment for known breast predictors and other lifestyle factors. Soy food intake was treated as a time-dependent variable.

Results: During the median follow-up of 3.9 years (range, 0.0-6.2 years), 606 deaths and 658 recurrences of breast cancer-related deaths were documented in 6,656 subjects.

Conclusion: Among women with breast cancer, soy food consumption was significantly associated with decreased risk of death and recurrence.

Limitations and Caution: The long-term effect of isoflavones, either by affecting angiogenesis or by affecting estrogen production, has been widely used in breast cancer treatment and adverse effects. Isoflavones rich in phytoestrogens, found in soy foods of isoflavones, which are natural estrogen receptor modulators that possess both estrogen-like and antiestrogenic properties.

Next Video




Coffee and Cancer

Coffee consumption is associated with a modest reduction of total cancer incidence.

[Watch Now](#)

Previous Video



Flax and Fecal Flora

The influence of novel bacteria in our

100% / 1:57

April 2, 2012, Volume 8

★★★★★

10. Être adaptivore




FIN