



# Capsule santé: Ou tout ce que vous avez toujours voulu demander

Jean-Marc Courteau, m.d.





## La créatine

- ✓ Source importante d'énergie => ATP
- ✓ Effort intense / court (< 10 secondes)
- ✓ Utilisation excessive ou doses élevées
- ✓ Bénéfices vs risques





# Les Omégas 3

- ✓ Apport déficient
- ✓ Effets cardio-vasculaires et anti-dépresseurs
- ✓ Sources:
  - ✓ A) Animales (2-3 fois/semaine)
  - ✓ B) Végétales:
    - ✓ Graines de lin
    - ✓ Noix
    - ✓ Germe de blé
    - ✓ Produits enrichis
  - ✓ C) Suppléments??





# La vitamine D

- ✓ Déficience relative (pays nordiques)
- ✓ Effets sur l'ostéoporose, le cancer?? Et cardiovasculaire??
- ✓ Sources:
  - ✓ A) lait enrichi
  - ✓ B) Suppléments
- ✓ Moins de 50 ans: 400-1000 ui/jour
- ✓ Plus de 50 ans: 800-2000 ui/jour
- ✓ Recommandations à venir





# Vitamine et minéraux

- ✓ Antioxydants => vitamine A, C et E
  - ✓ A) Vitamine A: fruits et légumes de couleur
  - ✓ B) Vitamine C: Agrumes, légumes
  - ✓ C) Vitamine E: huiles, noix, graines
- ✓ Vitamines B - Fer
  - ✓ Produits d'origine animale
- ✓ Alimentation variée et équilibrée (guide alimentaire canadien)





# Repas, collation et exercice

- ✓ Réserves de glycogène => 2 à 3 jours avant l'activité
- ✓ Pré – exercice:
  - ✓ 3 – 4 heures avant: gras, protéines; liquide et solide
  - ✓ 2 heures avant: Hydratation, sucre complexe
  - ✓ < 1 heure: sucre concentré???





# Repas, collation et exercice

- ✓ Durant l'exercice:
  - ✓ Hydratation : 4 – 8 gorgées aux 15 – 20 minutes
  - ✓ > 1 heure:
    - ✓ Hydratation
    - ✓ Sucre
    - ✓ Sel
- ✓ Post – exercice:
  - ✓ 15 – 30 minutes: glucides, protéines, liquides
- ✓ Solution maison:
  - ✓ 500 ml eau + 500 ml jus d'orange + 1,5 ml sel
- ✓ Jus, boissons, barres, gel, etc
- ✓ Bilan calorique négatif

