

"Collation 101"



Mylène Boisvert

Thérapeute du sport agréée

Réadaptation spécialisée à la clinique Action Sport Physio Parc Olympique

Formatrice de titulaires en santé et sécurité au Québec

Réf. Édition Hockey, Oct 2005

La cloche annonçant la fin des cours vient de sonner et vite, on court jusqu'à la maison. On se prend une petite collation et on repart à l'aréna pour sa pratique. Souvent, dans une telle situation, on attrape en passant une barre énergétique histoire de remplir le "p'tit creux" de fin d'après-midi. Ces barres, très variées dans leur composition sont offertes pour convenir à tous les goûts. Elles sont habituellement une collation facile à avoir sous la main. Mais au fait, qu'est-ce qui rend ces barres remplies d'énergie si attirantes?

Au début des années 80, un Canadien nommé Brian Maxwell inventa par hasard dans sa cuisine la première PowerBar. À l'époque, elles étaient composées de moins de 280 calories et leur source d'énergie principale était sous forme d'hydrates de carbone (environ 75 % du nombre total des calories). Elles ont été conçues principalement pour les coureurs de longue distance, afin de les aider à ne pas frapper le fameux "mur" en fin de course. Depuis, on assiste à une véritable explosion dans le monde des barres énergétiques. Beaucoup améliorées, elles sont maintenant offertes dans une plus grande variété et leur utilisation est beaucoup plus fréquente et accessible à tous.

Aujourd'hui, la nouvelle "tendance" concernant ces barres vient de leur apport important en protéines. Elle part du principe que les athlètes ont besoin dans leur alimentation de plus de protéines que le commun des mortels. Une barre peut donc contenir entre 20 et 35 grammes de protéines. Pourtant toutes ces protéines ne sont pas nécessaires en soi dans les collations d'un athlète puisque normalement, celui-ci a une bonne alimentation. Ces protéines sont alors en trop, et deviennent inutiles.

Il faut aussi prendre en considération que la source d'énergie principale lors des activités physiques provient des hydrates de carbone qui est le principal ingrédient pour maintenir un niveau d'énergie optimal et un taux de sucre normal dans le système. Ainsi, une barre composée de beaucoup d'hydrates de carbone et d'une quantité modérée de protéines devient une barre plus profitable et plus efficace pour une collation qu'une barre composée principalement de protéines. Toutefois, si la barre est prise comme un substitut de repas, son apport plus élevé en protéines deviendra un élément clé et créera un effet de satiété, principalement dû à son taux plus élevé en matières grasses.

La barre idéale devra toutefois être composée d'environ 25 à 48 grammes d'hydrates de carbone, entre 7 et 14 grammes de protéines et avoir le moins de gras possible, soit moins de 6 grammes. Une telle barre saura donner de l'énergie rapidement, aidera au maintien du taux de sucre dans le sang et saura remplacer les réserves de glycogène dans les muscles, avant, pendant ou après une activité physique.

Il est préférable de goûter une nouvelle marque de barre avant un entraînement plutôt qu'avant un match. Il arrive que des personnes éprouvent de la difficulté à digérer certaines barres, alors il faut les "magasiner" et le meilleur truc pour trouver celle qui nous convient demeure la technique d'essais/erreurs. Quand vous achetez une barre, faites toujours très attention puisque certaines d'entre elles peuvent contenir des produits naturels, des herbes et/ou des substances bannies dans certains sports. Il faut se renseigner avant et bien lire les étiquettes avant de passer à la caisse.

Un autre point non négligeable : buvez beaucoup d'eau quand vous consommez une barre énergétique. Les barres sont généralement pauvres en eau et ont tendance à entraîner de la déshydratation. Elles peuvent même provoquer un effet de constipation chez certaines personnes compte tenu de leur faible teneur en eau et en fibres. Plus la barre est riche, plus elle risque de faire des dommages au niveau digestif (maux de ventre, constipation, sensation d'avoir trop mangé...).

Il peut arriver qu'on utilise la barre énergétique pour remplacer un repas, bien que je ne recommande pas cette pratique. Mais si tel est le cas, cette façon de faire doit rester très sporadique et "de dépannage". Pour ceux qui s'en servent comme collation, selon la composition de la barre énergétique, elle peut être consommée 1 à 2 heures avant de sauter sur la glace (si elle est légère et composée principalement d'hydrates de carbone) et 2 à 3 heures avant l'activité (si elle est plus riche et comporte un apport important de protéines). Ce n'est toutefois pas une recette miracle... Une barre énergétique peut très bien être remplacée par du jus de fruits, des breuvages sucrés, du pain, des bagels, des fruits, du yogourt, des barres tendres, des céréales...

Peu importe la collation choisie, on doit garder en tête qu'elle doit être en mesure de donner de l'énergie rapidement au corps et qu'elle doit maintenir le taux de sucre dans le sang tout au long de l'activité physique. Il incombe donc de choisir des aliments que l'on aime et de savoir varier les collations. Finalement, si la barre énergétique répond à vos besoins et demeure l'option choisie, faites-vous plaisir. Laissez libre cours à votre imagination. Étant donné la variété de saveurs de celles-ci, elles peuvent également apporter un côté plus "chocolaté" à vos snacks!