Conseils en nutrition destinés à l'interprète

Une approche pratique à l'alimentation

Par Marie Scioscia, M. Sc., diététiste-nutritionniste

Introduction

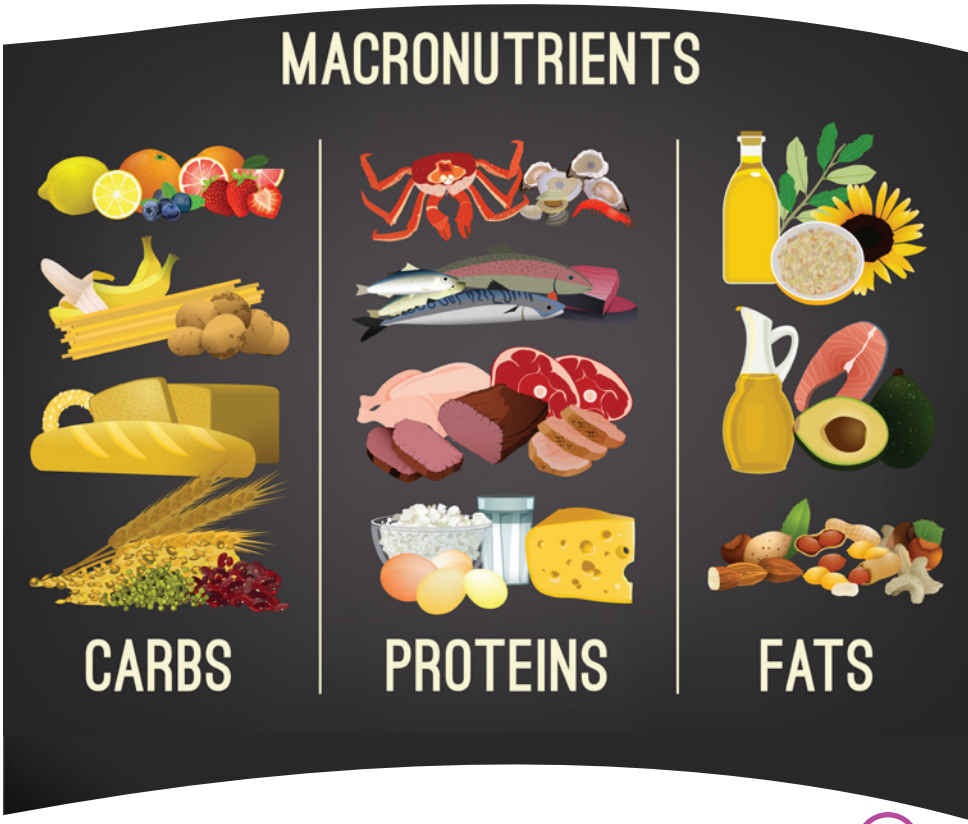
L'artiste de danse tient sa carrière et sa santé à cœur. Il y a un intérêt grandissant pour la nutrition en danse et un désir de trouver des sources d'information fiables. Aux fins du maintien de votre santé comme interprète, ce texte aborde l'énergie, le végétarisme et le végétalisme, ainsi que certains mythes sur les modes en nutrition et le contrôle du poids. Les suggestions suivantes proposent une ligne directrice générale qui peut vous être utile!

L'énergie de l'interprète et la nutrition

Vous le savez : une saine alimentation se traduit en une abondance d'énergie et d'endurance. Puisque vous êtes athlète autant qu'artiste, il est essentiel que vous vous respectiez, et que vous vous tourniez vers le bon « carburant » pour soutenir la réceptivité et la réactivité de votre corps et de votre esprit. Les horaires en danse sont typiquement chargés, alors il est parfois difficile de manger trois bons repas par jour. Pourtant, avec un peu de planification, vous pouvez préparer des repas légers et des collations à manger au fil de la journée et avant un spectacle.

Le corps et la production d'énergie

Le glucose est la première source d'énergie pour le cerveau, le système nerveux et les muscles. Il se trouve dans les glucides de bonne qualité : les grains et les aliments à base de céréales, les fruits et les légumes, et les produits laitiers (le lactose est un glucide). Sans ces aliments, il se peut que votre corps ne réponde pas aussi bien aux exigences, et que vous manquiez d'énergie ou d'attention. En carence de glucides, votre corps dépend d'autres aliments, comme les acides aminés des protéines et les acides gras des lipides, qui ne sont pas idéaux pour soutenir l'exercice et surtout pas la récupération. Une carence chronique de glucides peut être très néfaste pour la santé et le bien-être! Pour danser au sommet de vos



capacités, alimentez-vous bien en glucides tout au long de la journée. Rappelez-vous qu'un mélange de glucides avec des protéines et un gras sain (avocat, noix, huile d'olive, huile de poisson) soutient et stabilise votre énergie. Pensez à l'équilibre dans votre assiette!

Suggestions pratiques
Il est essentiel de manger régulièrement chaque jour pour bien danser! Toutefois, nos besoins caloriques et protéiniques sont propres à nous et changent selon la saison et nos occupations. Vous pouvez consulter des expert·es en nutrition pour vous aider à naviguer vos besoins et changements de niveaux d'activité. Comment s'assurer d'avoir suffisamment de calories et de nutriments pour maintenir la santé et bien danser?

Voici quelques conseils :

1. Il est essentiel de bien déjeuner! Les suggestions suivantes peuvent vous soutenir énergétiquement pour au moins trois heures après le repas. Vous pouvez les ajuster selon vos besoins :

- Du gruau (glucides) avec du yogourt grec à faible teneur en matières grasses (protéines, glucides et gras pour une énergie soutenue) et des bananes ou des bleuets (glucides).
- Des œufs brouillés (protéines et un peu de gras) sur du pain à grains entiers (glucides) avec des tranches d'avocat et de tomate (glucides) et du jus d'orange frais (glucides).
- Des collations prévues aux quelques heures après le déjeuner pour avoir des glucides si vous n'avez pas le temps de vous asseoir pour le lunch (par exemple : beurre d'arachides sur pain à grains entiers, fromage cottage et baies, fromage et poire, yogourt et granola, œuf cuit dur et petites carottes, humus et craquelins à grains entiers).
- Si vous n'avez pas mangé pendant plusieurs heures et que vous avez besoin d'une bouchée rapide sans prendre un repas complet, choisissez des glucides de qualité comme un pain aux bananes, un muffin aux bleuets, une barre de céréales, des fruits séchés ou des céréales à grains entiers.

Ces suggestions peuvent aussi vous aider à danser tout un spectacle, pourvu que vous ayez bien mangé au courant de la journée.

2. Manger après un spectacle en soirée. La majorité des interprètes ont besoin d'un repas léger et satisfaisant après une représentation (par exemple, une omelette avec de la soupe et une rôtie) afin de bien danser le lendemain et par la suite. On conseille de remplacer les glucides par du riz, des pâtes, des patates, du pain ou des craquelins. Ajoutez des protéines et du bon gras pour l'équilibre. Gardez cela en tête et mangez quelque chose qui vous fait plaisir!

3. Hydratez-vous. La déshydratation entraîne l'épuisement et peut se déguiser en sensation de faim. Si vous buvez suffisamment, vous n'aurez peut-être pas besoin d'une collation sucrée. Les besoins en hydratation varient d'une personne à l'autre. L'artiste qui sue beaucoup aura sans doute besoin de plus de fluides. Privilégiez l'eau. Toutefois, une boisson énergétique sport avec une solution de 4 à 6 % de glucides peut être un ajout bénéfique pendant une répétition, surtout si vous n'avez pas de pause pour une collation ou un repas. Vous pouvez vérifier votre niveau d'hydratation en regardant la couleur de votre urine : elle devrait être jaune pâle ou la couleur du foin. Si elle est jaune foncé et dense, vous avez peut-être besoin de boire plus!

On vous encourage à surmonter l'idée que votre régime doit être parfait, et que vous devriez vous conformer à une alimentation rigide qui ne tient pas contre de votre réalité en danse.

Alimentation végétarienne et végétalienne

Plusieurs artistes contemplent le végétarisme et le végétalisme. Il peut être risqué de changer son alimentation abruptement, surtout à l'adolescence, surtout en l'absence d'un suivi d'un·e professionnel·le de la santé. On recommande le soutien d'une personne formée en nutrition pour entreprendre une transition alimentaire.

D'habitude, le végétarisme exclut toutes les protéines animales à l'exception des produits laitiers et des œufs. En général, le végétalisme exclut toutes les protéines animales. Selon les recherches, l'alimentation à base de plantes présente de nombreux avantages, y compris la réduction du risque de maladies cardiaques, du diabète et de l'hypertension. Ces choix alimentaires peuvent être très sains si l'on respecte certains critères. Consultez l'information ci-dessous, car elle est importante si vous envisagez de changer votre régime.

Matière à réflexion

Si vous contemplez le végétarisme, restez à l'écoute de votre ressenti. Chaque personne a des besoins uniques; il est important de porter attention à vos signes physiques et d'être souple. Des choix alimentaires qui occasionnent une fatigue ou une perte de poids involontaire sont malsains. Si vous vous trouvez dans cette situation, il est important de réajuster le tir et de faire des changements assez rapidement. Nombreux sont les interprètes très satisfait·es de leur alimentation végétarienne, alors que d'autres se permettent de manger un repas avec du poisson ou de la viande au besoin. Autrement dit, vous ne devriez pas vous soumettre à une idée rigide qui ne vous soutient pas.

Protéines

Parce que végétarisme et végétalisme éliment la viande, la volaille, le poisson et parfois les produits laitiers, on peut craindre que ces régimes ne soient pas assez riches en protéines. Les besoins protéiniques varient d'une personne à l'autre, mais en général, pour la capacité athlétique, on recommande de 1,2 à 1,5 g de protéines par kilogramme de poids physique.

Que la source de protéine soit animale ou végétale, l'artiste doit consommer suffisamment de calories pour combler ses besoins énergétiques. Souvenez-vous, on trouve les protéines dans les grains et les féculents (3 g par portion) et les légumes (2 g par portion). De plus, les légumineuses, les produits du soya, les lentilles, les noix et la levure alimentaire fournissent de 4 à 7 g par portion. Lorsque votre alimentation est à base de plantes, vous devez satisfaire vos besoins en volume et en calories. Si vous suivez un régime végétarien ou végétalien, il est conseillé de manger un déjeuner copieux avec des glucides, des protéines et un peu de gras (par exemple, une rôtie à l'avocat avec du fromage végétalien et du melon) et de prévoir des collations pour votre journée remplie de danse avant de manger un bon souper. Toutes les suggestions citées précédemment s'appliquent ici!

Considérations particulières

Il peut y avoir une carence de certains minéraux et vitamines dans les régimes végétarien et végétalien. Sans suggérer des suppléments, on conseille d'avoir un bilan de santé annuel avec votre médecin, y compris un bilan sanguin. Notons qu'un bilan sanguin seul révèle certaines carences telles que la ferritine, le fer, et les vitamines D et B12. Toutefois, un bilan sanguin avec une évaluation en nutrition fournit un portrait plus exhaustif de votre santé et de votre bien-être.

Les gras oméga-3, qui se trouvent souvent dans les poissons gras, sont importants pour réduire l'inflammation. Les sources végétales d'oméga-3 incluent le lin, le chia, l'huile de canola et les noix de Grenoble. Avec une garniture de noix de Grenoble, de banane et de lait d'amande sur vos céréales, vous avez un excellent déjeuner ou une excellente collation.

L'hémoglobine est la protéine qui transporte l'oxygène dans le corps. Le fer donne la force à l'hémoglobine pour transporter cet oxygène. Le fer dans sa forme la plus facile à absorber se trouve dans la viande rouge. Une personne végétarienne ou végétalienne devrait consommer des épinards, du pain et des céréales fortifiées, ainsi que des fruits séchés comme des raisins ou des abricots pour avoir suffisamment de fer.

Le zinc est important pour la guérison de blessures et l'immunité. Les sources de zinc dans un régime végétarien ou végétalien comptent les produits à base de soya, les grains, le fromage, les graines et les noix. Variez votre alimentation pour avoir tous les nutriments dont vous avez besoin.
Les autres vitamines à considérer sont l'iode (pensez sel de mer), la vitamine D (pensez lait d'amandes

fortifié et autres boissons à base de plantes), le calcium (pensez bok choy, brocoli, boissons à base de plantes, amandes et produits à base de soya), et la vitamine B12 (pensez œufs, produits laitiers, et levure alimentaire fortifiée). Encore, si vous mangez le volume, la variété et les calories dont vous avez besoin, vous devriez avoir suffisamment de minéraux et de vitamines.

Mythes sur les modes en nutrition et le contrôle du poids

Dans la quête d'une alimentation saine, l'interprète peut malheureusement se trouver plus susceptible à des modes douteuses et éphémères en santé et en nutrition. Cette prochaine section explique des mythes sur certaines tendances populaires afin de vous aider à faire des choix éclairés sur votre alimentation pour une carrière à laquelle vous vous consacrez cœur et âme.

Comme mentionné antérieurement, la littérature scientifique démontre que la première source de carburant pour le corps est le glucose. La meilleure source de glucose, ce sont les glucides : les grains, les aliments à base de céréales, et les fruits et légumes. Les produits laitiers (lactose) et les légumineuses offrent certains glucides, mais la source première se trouve dans les aliments à base de plantes. Certains régimes populaires, y compris les régimes Whole 30, paléo, cétogène, et Atkins, proposent que les glucides soient toxiques et entraînent la prise de poids. Ainsi, ces régimes prônent que la perte de poids passe nécessairement par l'élimination de glucides de notre alimentation. Est-ce une pensée magique? Non. Ces régimes aident à la perte de poids parce que les personnes qui y adhèrent mangent moins. C'est la même idée pour le jeûne intermittent. L'idée de manger dans une période de huit à dix heures soutient la perte de poids pour certaines personnes parce que cela les aide à contrôler leur apport calorique global. Le jeûne est généralement une mauvaise idée pour les artistes de danse qui ont besoin d'énergie à tout moment. Jeûner pour huit à douze heures peut nuire sévèrement à votre capacité de danser.

Biochimie pour l'interprète

Parce que le corps humain ne peut pas vivre sans glucose, la privation alimentaire est nuisible à la santé de l'interprète. En l'absence de glucides ou d'un apport calorique suffisant, le corps – organe brillant et sensible – dépend alors des acides aminés et des acides gras. Toutefois, le sous-produit de la métabolisation des protéines et du gras est l'acide. L'acide influence le pH du sang. Les humains sont alcalins, tout comme les glucides! Si le sang devient acide, c'est dangereux pour le cœur et les organes. Le corps absorbe alors le calcium des os et des dents pour réduire l'acidité du sang. L'acidité est éliminée par l'urine, ce qui cause la déshydratation, et la perte de calcium fragilise le système squelettique. Cela explique pourquoi l'interprète en carence alimentaire est plus vulnérable aux fractures osseuses.

L'industrie multimilliardaire de la perte de poids promeut la poursuite sans fin d'objectifs inatteignables sans considération pour la santé. Aucune mode alimentaire n'est gagnante parce qu'aucune n'enseigne les principes d'une alimentation saine et d'une bonne hygiène de vie. Le poids santé découle d'une bonne hygiène de vie. Il faut apprendre sur l'équilibre, les portions, la structure et la constance, ainsi que la gestion de stress et d'émotions au-delà de la nourriture. L'artiste de danse devrait savoir que la poursuite d'un corps mince plutôt qu'un corps sain ouvre la porte à de nombreux problèmes de santé mentale, y compris une mauvaise image corporelle, la dysmorphie physique, les désordres alimentaires et la dépression.

Conseils pour une alimentation équilibrée

1. Ne suivez pas les tendances. Apprenez à cerner ce qui est sain pour vous de sources fiables, comme un·e professionnel·le en nutrition ou en danse. Chaque personne a sa propre perspective; découvrez la vôtre.

2. Manger régulièrement. Pour de nombreux artistes, cela veut souvent dire un déjeuner à haute teneur en protéines avec des glucides de qualité pour une énergie soutenue, ainsi que de petites collations ou un smoothie pour vos classes ou répétitions, et un bon souper après un spectacle. Trouvez un équilibre entre protéines, glucides et un peu de gras pour une bonne digestion et une énergie optimale. Des glucides lorsque vous avez besoin d'énergie rapidement : pain aux bananes, fruits, barres de céréales, smoothie au yogourt, muffin sain, boisson sport.

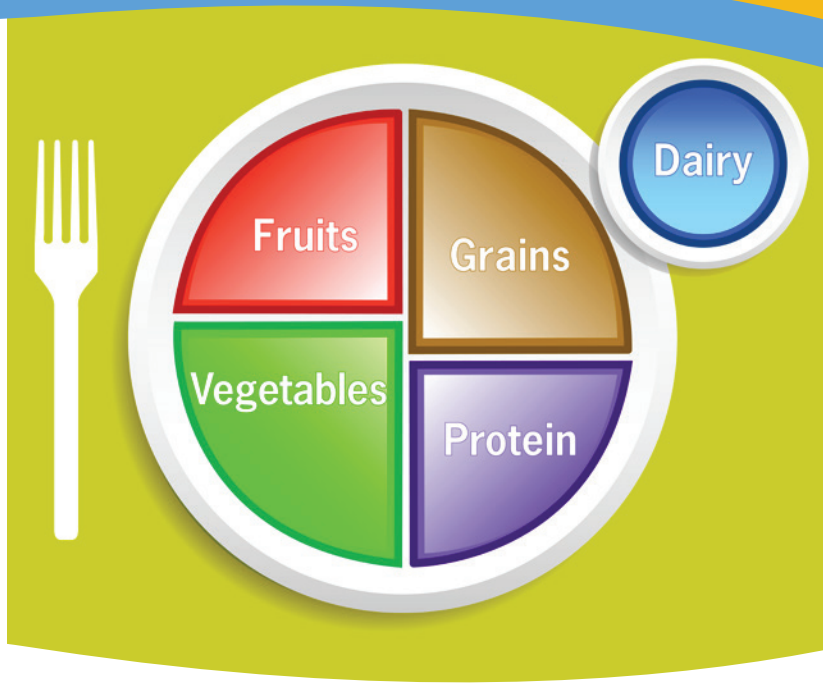
3. La majorité des interprètes n'ont pas besoin de perdre de poids. Si votre poids est un souci, consultez un·e nutritionniste professionnel·le pour vérifier votre constitution physique. Bien des personnes ont des croyances et des perceptions irréalistes sur la quantité de tissus adipeux et de muscles nécessaire pour la danse. Vous avez peut-être besoin d'un soutien en alimentation.

4. Les interprètes n'ont pas besoin de se désintoxiquer ou de prendre des suppléments douteux. Les brûleurs de graisse sont dangereux : ils contiennent des stimulants qui peuvent faire grimper la pression artérielle et le rythme cardiaque. Évitez-les à tout prix. Le foie, les poumons et les reins nous détoxifient tout le temps, tous les jours. La meilleure façon de se détoxifier est de manger de bonnes quantités de grains, de fruits et de légumes pour la fibre, des protéines maigres, des gras sains comme l'avocat, les noix, l'huile de poisson et l'huile d'olive. Purifiez-vous naturellement en mangeant des aliments riches en fibres et en vous hydratant.

Conclusion

Si vous vous préoccupez outre mesure de la quantité ou de la qualité de votre alimentation, cherchez conseil auprès d'un·e professionnel·le en nutrition ou en santé mentale. Ces personnes vous

aideront à planifier une alimentation adaptée à vos besoins et à votre bien-être.



Afin d'honorer votre santé et votre carrière, déterminez ce qui est sain pour vous à partir de sources fiables comme un·e nutritionniste ou un·e spécialiste en médecine sportive, et informez-vous sur les modes avant de tomber dans le piège.

Chaque personne a des besoins particuliers. Il est important de faire des choix alimentaires qui vous conviennent, et qui ne sont pas dictés par un idéal de santé abstrait. Parce que la nutrition est une composante importante de la santé personnelle, engagez-vous à trouver un équilibre dans toutes les choses, dans votre régime et dans votre hygiène de vie. Manger bien et régulièrement soutient l'énergie, l'endurance et la force pour bien danser, en plus de maintenir votre poids naturellement.

Prenez les habitudes alimentaires saines en considération, faites des choix qui vous conviennent et oubliez le reste. Considérez que tous les aliments peuvent faire partie de votre régime, et qu'il est motivant de manger vos aliments préférés souvent. On vous invite à délaisser les idéaux de perfection, ainsi que les « bonnes » et « mauvaises » perceptions de la nourriture, à pratiquer l'acceptation de soi et à faire la paix avec votre assiette!!

Références

1. American College of Sports Medicine (ACSM). Academy of Nutrition and Dietetics, and Dietitians of Canada. (2016). Joint Position Statement: Nutrition and Athletic Performance. Medicine & Science in Sports & Exercise, 48 (3): 543-568.
2. American College of Sports Medicine (ACSM). (2007). ACSM Position Stand on Exercise and Fluid Replacement. Medicine & Science in Sports & Exercise, 39 (2)377-390.
3. Academy of Nutrition and Dietetics: (2016). Vegetarian Diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. https://www.eatright.org/food/nutrition/vegetarian-and-special-diets/vegetarianism-the-basic-facts
4. Scioscia, M. (2018). *Eat Right Dance Right*. Steuben Press, ISBN9780692139387.

© 2021 Healthy Dancer Canada - The Dance Health Alliance of Canada et Marie Scioscia, M. Sc., diététiste-nutrionniste

Healthy Dancer Canada
The Dance Health Alliance of Canada