



Healthy Dancer Canada

The Dance Health Alliance of Canada

UNE ALIMENTATION SAINNE POUR UNE PERFORMANCE OPTIMALE

Publié par Healthy Dancer Canada: The Dance Health Alliance of Canada, Comité Ressources, 2014.

Écrit par Stefanie De Paolis, RD. Révisé par Stefanie Senior, RD.

Traduit par Sébastien Hamel, M.Pht., révisé par Gisele Lamontagne.

Les danseurs passent d'innombrables heures en studio pour arriver à maîtriser le mouvement. Malgré le fait que la plupart des danseurs connaissent bien l'importance qu'a la nutrition dans leur entraînement, une confusion est souvent présente autour de ce qu'est une alimentation optimale. En réalité, l'âge, l'intensité de l'entraînement et des conditions médicales associées sont parmi les facteurs qui influencent grandement les besoins nutritionnels individuels. Ces derniers sont donc spécifiques à chaque personne. Malgré ces variations individuelles, certaines habitudes alimentaires et besoins nutritionnels sont tout de même applicables à une vaste majorité de danseurs. Le tableau ci-dessous présente des ressources fiables ayant produit des guides contenant les grands principes de l'alimentation pour une performance optimale.

Organisation	Document	Hyperlien
Société Canadienne de Pédiatrie	La nutrition sportive des jeunes athlètes	http://www.cps.ca/fr/documents/position/nutrition-sportive-des-jeunes-athletes (Purcell, 2013)
Les Diététistes du Canada	La nutrition pour une performance athlétique optimale	http://www.dietitians.ca/Downloads/Public/naap-position-paper.aspx
International Association for Dance Medicine and Science	Fiche sur la nutrition: Bien nourrir le danseur	http://c.ymcdn.com/sites/www.iadms.org/resource/resmgr/resource_papers/dance_nutrition.pdf
International Association for Dance Medicine and Science	La santé des os en question chez les danseuses	http://c.ymcdn.com/sites/www.iadms.org/resource/resmgr/resource_papers/bone_health_female_dancers.pdf
ActSafe	Lignes directrices sur l'entraînement physique et la nutrition	http://www.actsafe.ca/wp-content/uploads/resources/pdf/dancernutrition.pdf

À l'Attention des Danseurs

Comblez vos besoins nutritionnels quotidiens

Il peut parfois sembler difficile d'atteindre à tous les jours les recommandations des guides alimentaires. Avec un peu de planification et de préparation, c'est beaucoup plus facile! Les aliments non-modifiés devraient être la base de votre alimentation; les aliments préparés ou dits industriels devraient être réservés lors des moments où il vous est difficile de faire autrement. Ci-dessous, vous trouverez quelques trucs pour vous aider à fournir à votre corps l'énergie nécessaire pour une performance optimale et ce, au bon moment et avec les bons aliments:

- Il est souvent recommandé de manger un repas ou une collation à toutes les 3 ou 4 heures après avoir débuté la journée avec un déjeuner. Cela peut être très intéressant pour les danseurs, puisque votre horaire (répétitions, classes) ne vous donne pas toujours l'occasion de vous installer à table (Les Diététiciens du Canada, 2008).

- Un repas plus consistant peut être mangé directement après avoir dansé. Toutefois, pour les repas pris avant la danse, il est préférable de manger au moins 3 heures avant l'activité physique pour permettre à votre corps de digérer convenablement (Comité sur la Nutrition Sportive, 2011).
- Les aliments riches en glucides comme les fruits, les féculents ou les aliments à grains entiers, sont les aliments idéaux pour une collation avant de danser (Les Diététiciens du Canada, 2008). La quantité à manger varie en fonction du temps que votre corps a pour digérer. Le type, quant à lui, varie en fonction de vos préférences et de ce qui donne les meilleurs résultats; il est parfois nécessaire d'essayer différents aliments riches en glucides pour trouver ce qui répond le mieux à nos besoins, que ce soit avant les classes ou les compétitions.
- Une combinaison des protéines et de glucides (par exemple: lait au chocolat, un morceau de fruit avec des pois chiches, des craquelins de riz brun avec du beurre d'amande) dans les 30 minutes suivant la fin de vos classes de danse favorise la récupération musculaire (Les Diététiciens du Canada, 2008).
- N'oubliez pas l'hydratation – buvez quelques gorgées d'eau avant, pendant et après les classes. Si vous dansez pendant plus de 90 minutes, il peut être préférable d'utiliser des boissons sportives, comme du Gatorade ou du Powerade, qui aident à maintenir votre niveau d'énergie tout en favorisant le maintien de votre équilibre électrolytique (Clarkson, 2005).
- Pour plus de conseils et des idées de recettes de collations et de repas, visitez Saine Alimentation Ontario (en français, <https://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Activite-physique>) et l'Association des Entraîneurs du Canada (www.coach.ca).

Il est possible que vous perceviez que la culture de votre compagnie de danse n'accorde pas d'importance aux saines habitudes alimentaires: il n'est pas permis d'apporter votre bouteille d'eau en classes, des pauses pour les collations ou les repas ne sont pas intégrées à l'horaire, il n'y pas de lieu où il est possible de manger. Dans la plupart des situations, il s'agit simplement d'oublis. N'hésitez pas à parler à votre enseignant ou directeur d'école des bénéfices associés à une saine alimentation. S'ils voient tous les effets positifs qu'une saine alimentation peut avoir sur la performance, ils seront heureux d'incorporer des moments à l'horaire pour vous permettre de vous hydrater et de refaire le plein d'énergie!

À l'Attention des Enseignants

De saines habitudes alimentaires à l'avant-scène

La nutrition occupe une place importante dans l'entraînement du danseur. Pour les danseurs, les bénéfices associés à une saine alimentation sont au niveau de l'énergie et de la capacité de performance. Pour vous, les enseignants, une alimentation saine peut améliorer l'endurance, la concentration et la santé globale de vos danseurs. Savoir encourager de saines habitudes alimentaires pour les danseurs de tous les âges et mettre en place ces mêmes habitudes pour soi-même est une étape essentielle à la création d'un environnement favorable à la santé dans votre studio.

Il peut parfois sembler difficile de suivre tous les jours les recommandations des guides alimentaires. Avec un peu de planification et de préparation, vous pourrez beaucoup plus facilement montrer l'exemple! Les aliments non-modifiés devraient être la base de votre alimentation; les aliments préparés ou dits industriels devraient être réservés lors des moments où il vous est difficile de faire autrement. Idéalement, une alimentation équilibrée fournira tous les nutriments nécessaires à votre santé. Les suppléments alimentaires, quant à eux, peuvent servir à combler un manque qui ne serait pas comblé par votre alimentation. En plus des trucs ci-dessus destinés aux danseurs, les quelques conseils suivants pourront vous aider à fournir à votre corps l'énergie nécessaire pour une performance optimale au bon moment et avec les bons aliments:

- Pour aider à la fois le personnel enseignant et les danseurs à manger régulièrement, ajoutez des pauses collation/repas dans les horaires de classes et de répétitions.
- Lors d'une journée complète d'enseignement, une combinaison de protéines et de glucides (par exemple: lait au chocolat, un morceau de fruit avec des pois chiches grillés, des craquelins de riz brun avec du beurre d'amande) aideront à maintenir votre niveau d'énergie. Les smoothies et les breuvage de substitution de repas peuvent être utilisés, mais peuvent être moins efficaces que les aliments solides pour combler l'appétit et maintenir le niveau de glucose sanguin.
- Incitez vos danseurs à s'hydrater régulièrement. Donnez l'exemple en buvant quelques gorgées d'eau avant, pendant et après les classes.
- Affichez et publiez des renseignements sur la nutrition! Il serait certainement utile de vous procurer l'une des affiches sur les bénéfices d'une saine alimentation publiée par l'*International Association of Dance Medicine and Science* (association internationale sur la science et la médecine de la danse, www.iadms.org). Dans le journal de votre studio, publiez des recettes de collation simples et santé. Rappelez à vos danseurs d'apporter des boissons et des collations santé lors des répétitions plus longues et des journées de spectacle.

Le dépistage des troubles alimentaires et la promotion d'une image corporelle saine

Dans le domaine de la danse, il est fréquent de voir des étudiants (à la fois hommes et femmes) investir beaucoup d'efforts pour maintenir la minceur associée au domaine de la danse professionnelle. Malheureusement, les troubles alimentaires et les troubles d'habitudes alimentaires sont plus fréquents dans les populations pratiquant des sports où l'esthétique prédomine (Sungot-Borden, 2004). En tant qu'enseignant, il est essentiel de favoriser une image corporelle saine et de faire la promotion de saines habitudes alimentaires afin de maximiser l'entraînement et la performance. Voici quelques conseils pour atteindre ces objectifs:

- Utilisez un vocabulaire positif qui ne place pas l'accent sur l'esthétique corporelle. Par exemple, féliciter une personne pour ses « jambes longues et magnifiques » peut sembler utile, mais peut porter les étudiants dotés d'un physique différent à se sentir inadéquats. Récompensez l'effort, une bonne technique ou encore l'application des corrections. Ce sont des exemples de choses qui sont atteignables pour tous les étudiants.
- Portez attention au choix des costumes. Comme les danseurs se voient continuellement dans le miroir, un costume trop serré peut avoir comme effet d'ajouter de la pression sur une personne vivant déjà de l'insécurité par rapport à son corps. Cela pourrait pousser cette personne à utiliser des méthodes dangereuses pour devenir plus mince ou encore plus musclée.
- Valorisez le fait de fournir de l'énergie au corps comme moyen d'optimiser la performance. Une diète hypocalorique peut entraîner une diminution de la densité minérale osseuse. Cela peut augmenter le risque de blessure chez les danseurs (Robson, 2010).

Si vous soupçonnez qu'un étudiant ou une étudiante a recours à la restriction alimentaire pour contrôler son poids, abordez ponctuellement le sujet avec cette personne ou encore, avec ses parents (si cela est approprié). Les troubles alimentaires, incluant l'anorexie mentale (Anorexia Nervosa), font partie des troubles psychiatriques ayant les taux de mortalité les plus élevés (Sullivan, 2002). La détection et le traitement précoce de ce type de maladie sont essentiels au succès thérapeutique. Le traitement d'usage doit débuter par une rencontre de dépistage avec un médecin de famille et inclure une référence à une clinique spécialisée dans le traitement des troubles alimentaires. Les publications ci-bas pourront fournir des renseignements de qualité pour aider les entraîneurs et les enseignants dans la prévention, le dépistage et le traitement des troubles alimentaires:

Organisation	Document	Hyperlien
National Eating Disorders Association (En anglais)	Coach and Athletic Trainer Toolkit	https://www.nationaleatingdisorders.org/coach-trainer
L'Association des Entraîneurs du Canada	Les troubles de l'alimentation – Signes, dépistage et confrontation	http://coach.ca/eating-disorders-signs-screening-confronting-p154654&language=fr
CorpsSensé	Promouvoir une image corporelle positive dans le sport	http://www.bodysense.ca/fr/home

Trouver un Professionnel de la Santé

Si vous avez de la difficulté à mettre en pratique ces conseils en nutrition, il pourrait vous être utile de prendre rendez-vous avec un professionnel de la santé se spécialisant en nutrition sportive ou en danse. Healthy Dancer Canada (www.healthydancercanada.org), l'Association des Entraîneurs du Canada (www.coach.ca), la *Performing Arts Medical Association* (association médicale des arts de la scène – en anglais, www.artsmed.org) et l'*International Association of Dance Medicine and Science* (association internationale sur la science et la médecine de la danse – en anglais, www.iadms.org) fournissent des bottins de professionnels de la santé (tel les Nutritionnistes Professionnels) qui pourront vous aider à adapter votre alimentation à vos besoins spécifiques.

Avertissement! Il est fortement recommandé de consulter un professionnel de la santé reconnu par un des bureaux des professions du Canada. Plusieurs individus s'annoncent avec un titre n'étant pas reconnu par le bureau des professions (coach de vie, coach en santé holistique, naturopathes, etc.) et n'ont pas une formation équivalente aux membres de l'Ordre Professionnel des Diététistes du Québec (c'est à dire trois ans et demi de formation dans une université reconnue et stages supervisés pour devenir membre de l'Ordre Professionnel des Diététistes du Québec ou d'un autre ordre reconnu au Canada). Le fait de ne pas consulter un membre d'un ordre professionnel reconnu peut vous mettre à risque de prendre des habitudes alimentaires qui ne sont pas basées sur des données probantes. Il est important de s'assurer des qualifications d'un professionnel avant de débiter le suivi avec cette personne.

Merci de faire parvenir vos commentaires sur cette publication à resources.healthydancercanada@gmail.com.

Références

Clarkson P. *Nutrition Fact Sheet: Fueling the Dancer*. Document de Référence. International Association for Dance Medicine & Science, 2005. Disponible au http://c.ymcdn.com/sites/www.iadms.org/resource/resmgr/resource_papers/dance_nutrition.pdf

Meal Preparation: Planning Pre-Exercise Meals from "At Home" to "On the Go." Document de Référence. Sport Nutrition Advisory Committee, 2011. Disponible au http://www.coach.ca/files/SN_TIP_SHEET_JUN_2011_Meal_Preparation_en.pdf

Nutrition and Athletic Performance. Joint Position Paper. Dietitians of Canada, 2008. Disponible au <http://www.dietitians.ca/Downloads/Public/noap-position-paper.aspx>

Purcell, LK. Sport nutrition for young athletes. *Paediatr Child Health*. 2013;18(4):200-2. Disponible au <http://www.cps.ca/documents/position/sport-nutrition-for-young-athletes>.

Robson B, Chertoff A. *Bone Health and Female Dancers: Physical and Nutritional Guidelines*. Document de Référence. International Association for Dance Medicine & Science, 2010. Disponible au http://c.ymcdn.com/sites/www.iadms.org/resource/resmgr/resource_papers/bone_health_female_dancers.pdf.

Sullivan P. Course and outcome of anorexia nervosa and bulimia nervosa. In: Fairburn CG, Brownwell (eds): *Eating Disorders and Obesity* (2nd ed.). New York, NY, USA: Guilford Press, 2002.

Sungot-Borgen J, Torstveit MK. Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clin J Sport Med*. 2004;14(1):25-32.