

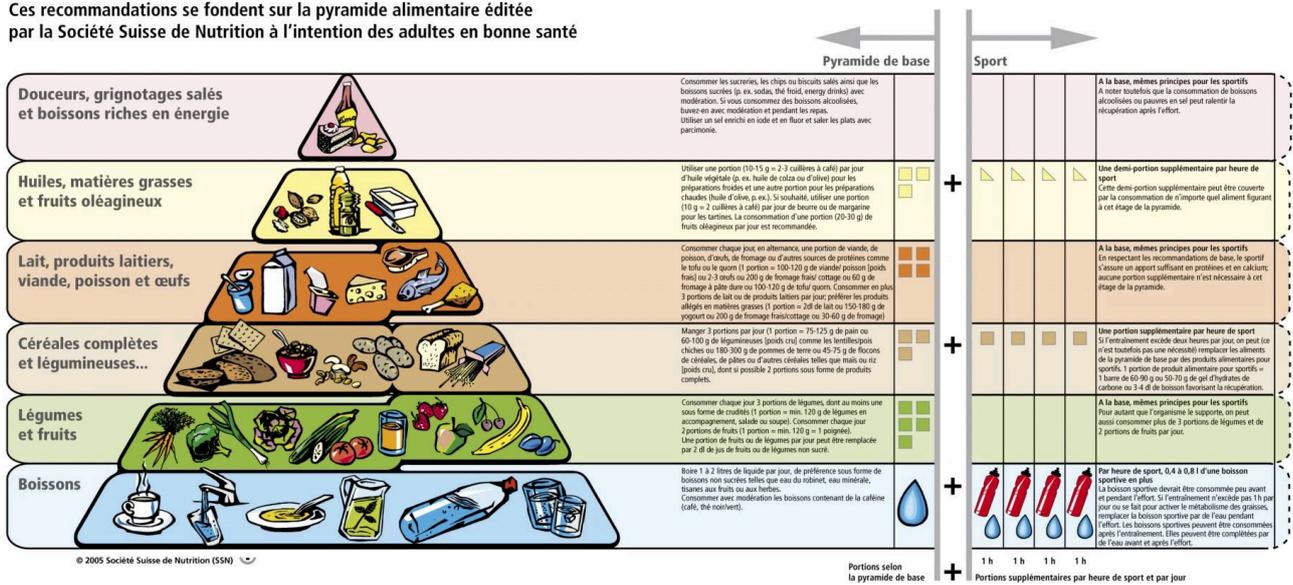
Nutrition: La pyramide alimentaire des sportifs

Les recommandations se fondent sur la pyramide alimentaire pour adultes en bonne santé de la Société Suisse de Nutrition (SSN). Celle-ci a été complétée par des indications spécifiques à l'intention des sportifs afin de tenir compte du surcroît d'énergie et de substances nutritives que nécessite l'activité physique.

Pyramide alimentaire pour les sportifs

A partir de 5 heures de sport par semaine

Ces recommandations se fondent sur la pyramide alimentaire éditée par la Société Suisse de Nutrition à l'intention des adultes en bonne santé



Les recommandations ci-après se fondent sur la pyramide alimentaire pour adultes en bonne santé de la Société Suisse de Nutrition (SSN). Celle-ci a été complétée par des indications spécifiques à l'intention des sportifs afin de tenir compte du surcroît d'énergie et de substances nutritives que nécessite l'activité physique.

Les recommandations qui figurent sur la double page suivante s'adressent par conséquent aux adultes en bonne santé qui pratiquent quotidiennement – ou presque – une activité physique d'intensité moyenne pendant une heure au minimum et qui arrivent ainsi à un volume hebdomadaire d'entraînement de 5 heures ou plus. Par intensité moyenne, on entend un effort intermittent équivalent à un match «standard» de hockey sur glace ou de football ou à une partie de

tennis, ou un effort continu correspondant à une vitesse de 2,5 km/h en crawl, de 8 km/h en course à pied ou à 2 watt/kg de masse corporelle sur la bicyclette ergométrique. A l'instar de la pyramide de base de la SSN, les recommandations alimentaires additionnelles destinées aux sportifs préconisent un régime varié et équilibré. L'observation de ces règles garantit aux groupes cibles un apport suffisant en énergie ainsi qu'en substances

nutritives et protectrices indispensables à l'organisme. Tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée. Ce qui est important, c'est d'opérer une sélection aussi diversifiée que possible à chaque étage de la pyramide en optant pour des produits de saison et de privilégier un mode de préparation qui préserve les propriétés nutritionnelles des aliments. A noter que l'utilisation régulière d'aliments enrichis en sels minéraux et/ou en vitamines ou la prise de compléments al-

imentaires peut entraîner un dépassement des apports maximaux tolérés. En observant les indications qui leur sont spécifiquement destinées, les sportifs posent les bases d'une bonne capacité de performance à long terme. S'il n'est pas nécessaire de respecter scrupuleusement tous les jours les recommandations de la pyramide de base, les sportifs, en revanche, devraient s'en tenir quotidiennement aux quantités préconisées

pour s'assurer une capacité de performance et une récupération optimales. Les besoins supplémentaires qu'ils doivent couvrir sont calculés pour une activité physique quotidienne d'intensité moyenne d'une durée de 1 à 4 heures. Si le volume d'entraînement est plus important et/ou l'intensité plus élevée, les besoins augmentent d'autant plus. Pour les sportifs, les quantités à consommer sont aussi fonction de la masse corporelle.

Dans les portions indiquées, la valeur inférieure s'applique à un poids de 50 kg, et la valeur supérieure à un poids de 85 kg. Pour un poids intermédiaire, on adaptera les portions en conséquence; une personne de 67 kg, par exemple, optera pour une portion moyenne.

Source: Swiss Forum for Sport Nutrition

Ces recommandations s'adressent aux adultes en bonne santé qui pratiquent quotidiennement – ou presque – une activité physique d'intensité moyenne pendant une heure au minimum et qui arrivent ainsi à un volume hebdomadaire d'entraînement de 5 heures ou plus.

Par intensité moyenne, on entend un effort intermittent équivalent à un match «standard» de hockey sur glace ou de football ou à une partie de tennis, ou un effort continu correspondant à une vitesse de 2,5 km/h en crawl, de 8 km/h en course à pied ou à 2 watt/kg de masse corporelle sur la bicyclette ergométrique.

Un régime varié et équilibré

A l'instar de la pyramide de base de la SSN, les recommandations alimentaires additionnelles destinées aux sportifs préconisent un régime varié et équilibré. L'observation de ces règles garantit aux groupes cibles un apport suffisant en énergie ainsi qu'en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme.

Tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée. Ce qui est important, c'est d'opérer une sélection aussi diversifiée que possible à chaque étage de la pyramide en optant pour des produits de saison et de privilégier un mode de préparation qui préserve les propriétés nutritionnelles des aliments. A noter que l'utilisation régulière d'aliments enrichis en sels minéraux et/ou en vitamines ou la prise de compléments alimentaires peut entraîner un dépassement des apports maximaux tolérés.

Activité quotidienne et intensité moyenne

En observant les indications qui leur sont spécifiquement destinées, les sportifs posent les bases d'une bonne capacité de performance à long terme. S'il n'est pas nécessaire de respecter scrupuleusement tous les jours les recommandations de la pyramide de base, les sportifs, en revanche, devraient s'en tenir quotidiennement aux quantités préconisées pour s'assurer une capacité de performance et une récupération optimales.

Les besoins supplémentaires qu'ils doivent couvrir sont calculés pour une activité physique quotidienne d'intensité moyenne d'une durée de 1 à 4 heures. Si le volume d'entraînement est plus important et/ou l'intensité plus élevée, les besoins augmentent d'autant plus.

En fonction de la masse corporelle

Pour les sportifs, les quantités à consommer sont aussi fonction de la masse corporelle. Dans les portions indiquées, la valeur inférieure s'applique à un poids de 50 kg, et la valeur supérieure à un poids de 85 kg. Pour un poids intermédiaire, on adaptera les portions en conséquence; une personne de 67 kg, par exemple, optera pour une portion moyenne.

[Pyramide alimentaire pour les sportifs](#) (pdf)

Source: [Swiss Sports Nutrition Society](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO