

# Médecine du sport: L'alimentation sportive «parfaite»

Le présent article entend apporter une modeste contribution à la conception optimale d'un programme nutritionnel destiné aux sportives et aux sportifs. Remarques et observations concernant l'alimentation sportive.

## Blog de la Formation des entraîneurs Suisse

La Formation des entraîneurs Suisse développe en permanence son offre numérique et soutient ainsi les entraîneurs du sport de performance et du sport d'élite suisses dans leur travail quotidien. Pour ce faire, nous publions régulièrement ici des articles de blog passionnants ainsi que des trucs et astuces pour l'entraînement et la compétition issus de différents domaines de spécialisation de la Formation des entraîneurs Suisse.

→ [Tous les blog](#)



**Auteur:** Othmar Buholzer, ancien responsable du domaine médecine du sport

L'alimentation sportive n'est en principe rien d'autre qu'une alimentation saine et équilibrée adaptée aux besoins spécifiques des sportives et des sportifs. Les aspects essentiels de l'alimentation sportive sont le volume d'entraînement exprimé en heures, la fréquence des séances, l'heure à laquelle elles ont lieu et les objectifs de l'entraînement. Il est possible de concocter un programme nutritionnel personnalisé sur cette base. Il va par

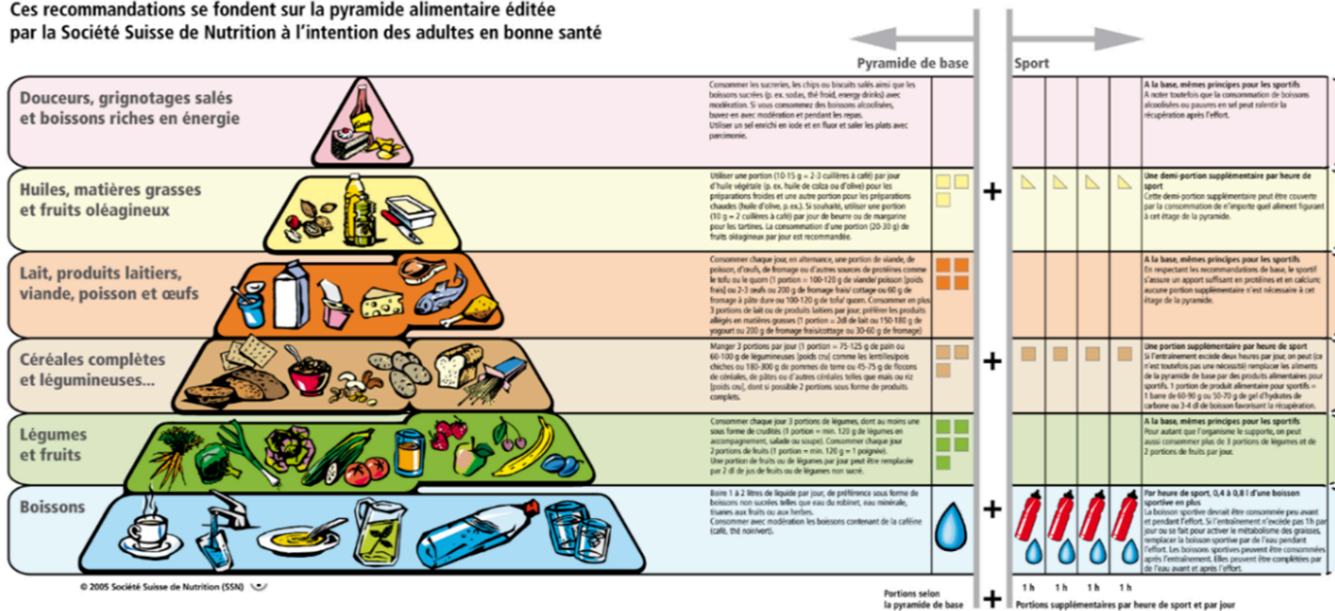
ailleurs de soi que le sport, les paramètres individuels de l'athlète ainsi que l'environnement doivent aussi être pris en compte. En vertu de ces remarques, il ne peut y avoir une alimentation sportive parfaite s'appliquant à tout un chacun.

La pyramide alimentaire des sportives et sportifs constitue un outil de base utilisable tant pour planifier que pour analyser les menus. Son utilisation correcte garantit aux athlètes un apport en énergie et en nutriments adapté.

## 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



La pyramide alimentaire des sportifs (source: www.ssn.ch)

## Quelle est la finalité de l'alimentation pour les sportives et les sportifs?

La condition numéro un pour progresser à l'entraînement, c'est de s'entraîner suffisamment et judicieusement. Le sommeil et l'alimentation jouent un rôle essentiel dans la récupération. L'alimentation assure l'apport énergétique indispensable après l'entraînement (bilan énergétique). Si l'athlète se fourvoie dans ses choix alimentaires, son organisme ne pourra pas récupérer de manière optimale. Cela signifie qu'il doit documenter ses séances d'entraînement, leur intensité ainsi que l'heure à laquelle elles ont lieu.

Pour résumer, on peut opérer une distinction entre l'alimentation avant, pendant et après l'effort.

## Remarques et observations concernant la conception d'un programme nutritionnel

Les remarques et observations ci-dessous sont un résumé succinct.

### Observations: alimentation avant l'effort (préparation à un effort très intense)

- 3 à 5 h avant: dernier repas principal (normal sur le plan quantitatif et facile à digérer)
- 2 à 3 h avant: repas léger ou en-cas faciles à digérer
- 1 à 2 h avant: des en-cas légers tels que des petits pains / sandwiches, barres énergétiques, bananes, etc., peuvent au besoin encore être ingérés 1 à 3 h avant l'effort ou à titre de complément.

Choix des aliments avant l'effort:

Le choix des aliments à ingérer avant un effort très intense vise à privilégier la digestibilité: il faut donc essentiellement des aliments riches en glucides (pain, pâtes, riz, pommes de terre, maïs). Ces repas et en-cas doivent en revanche être plutôt pauvres en matières grasses et en protéines. Tolérables uniquement en petites quantités: tous les aliments riches en matières grasses, la viande, le poisson, les œufs, les légumes et les fruits (à l'exception des bananes mûres).

---

## Observations: alimentation pendant l'effort (soutien à la performance)

Les deux principaux types d'apport sont les liquides (remplacer un déficit en liquide, étancher la soif, optimiser la performance) et les glucides (apport énergétique de glucides, optimisation de la performance). Cet apport se fait par ingestion régulière de petites quantités (p. ex. sous la forme de boissons énergétiques (maison ou vendues dans le commerce), de gels (à prendre toujours avec des liquides), de barres énergétiques, etc.



Exemple d'aliments à choisir pendant l'effort

---

## Observations: alimentation après l'effort (récupération)

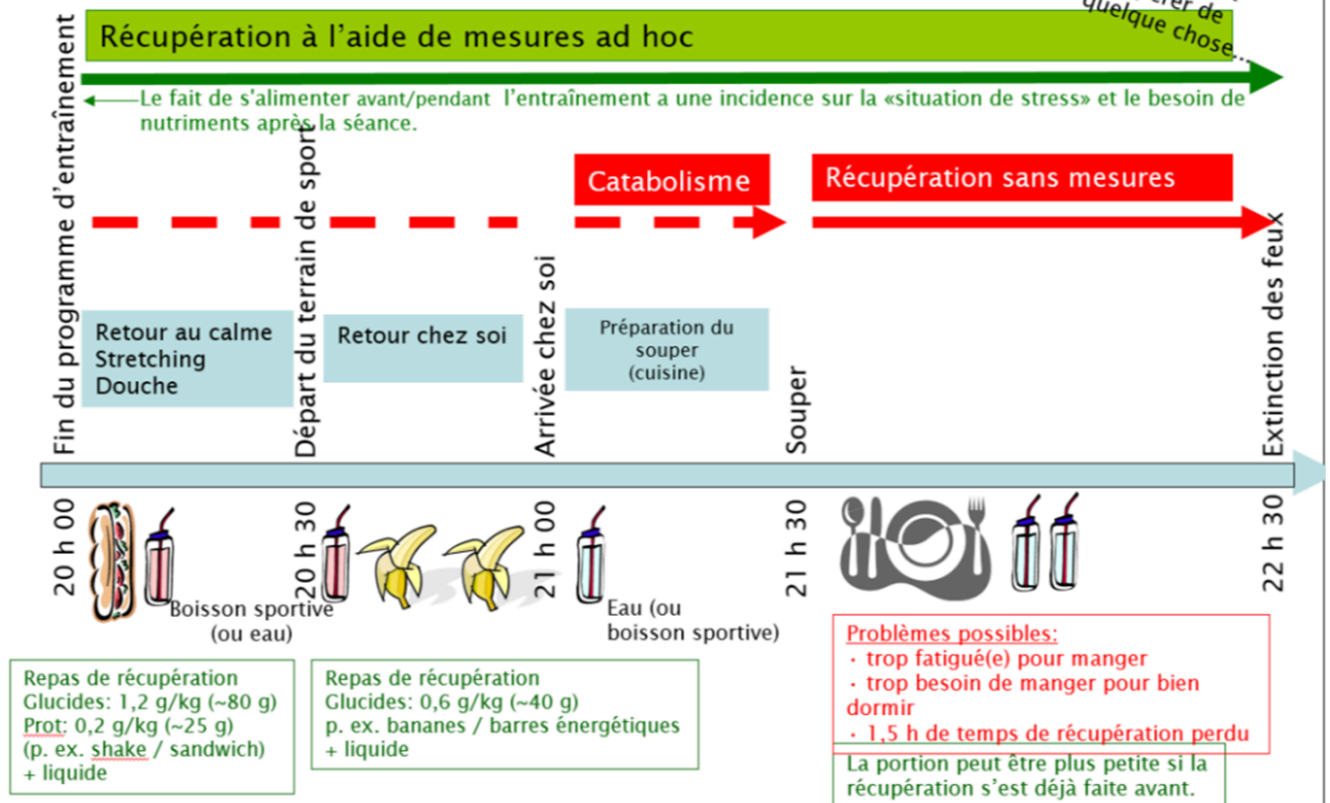
Trois aspects jouent un rôle important pour la récupération:

1. Les déficits en liquides doivent être compensés. On peut s'appuyer sur le principe de base suivant: la quantité de liquide nécessaire doit couvrir env. 120 à 150% du déficit en liquides. C'est justement lorsque ce déficit est encore limité que l'on peut boire en fonction de sa soif. Il est important de se mettre à boire activement et consciemment peu de temps après la fin de l'effort.
2. Apport en glucides: les réserves énergétiques doivent être reconstituées. Il convient donc absolument de définir les besoins en énergie et en glucides nécessaires à l'entraînement quotidien afin de s'assurer une bonne récupération si ces besoins sont importants et, a contrario, de ne pas trop manger s'ils sont faibles.
3. Les protéines remplissent deux fonctions importantes. Elles soutiennent le développement de la masse musculaire, et elles aident à récupérer plus vite.

S'il est impossible de se sustenter juste après l'effort, comme c'est souvent le cas, il est judicieux de mettre en place un ravitaillement mobile pour que le processus de récupération puisse débuter immédiatement après la fin de l'effort. Il faut dans ce cas veiller à assurer un apport en liquides, en glucides et en protéines adapté aux circonstances.

# Exemple de récupération après une (dure) soirée d'entraînement

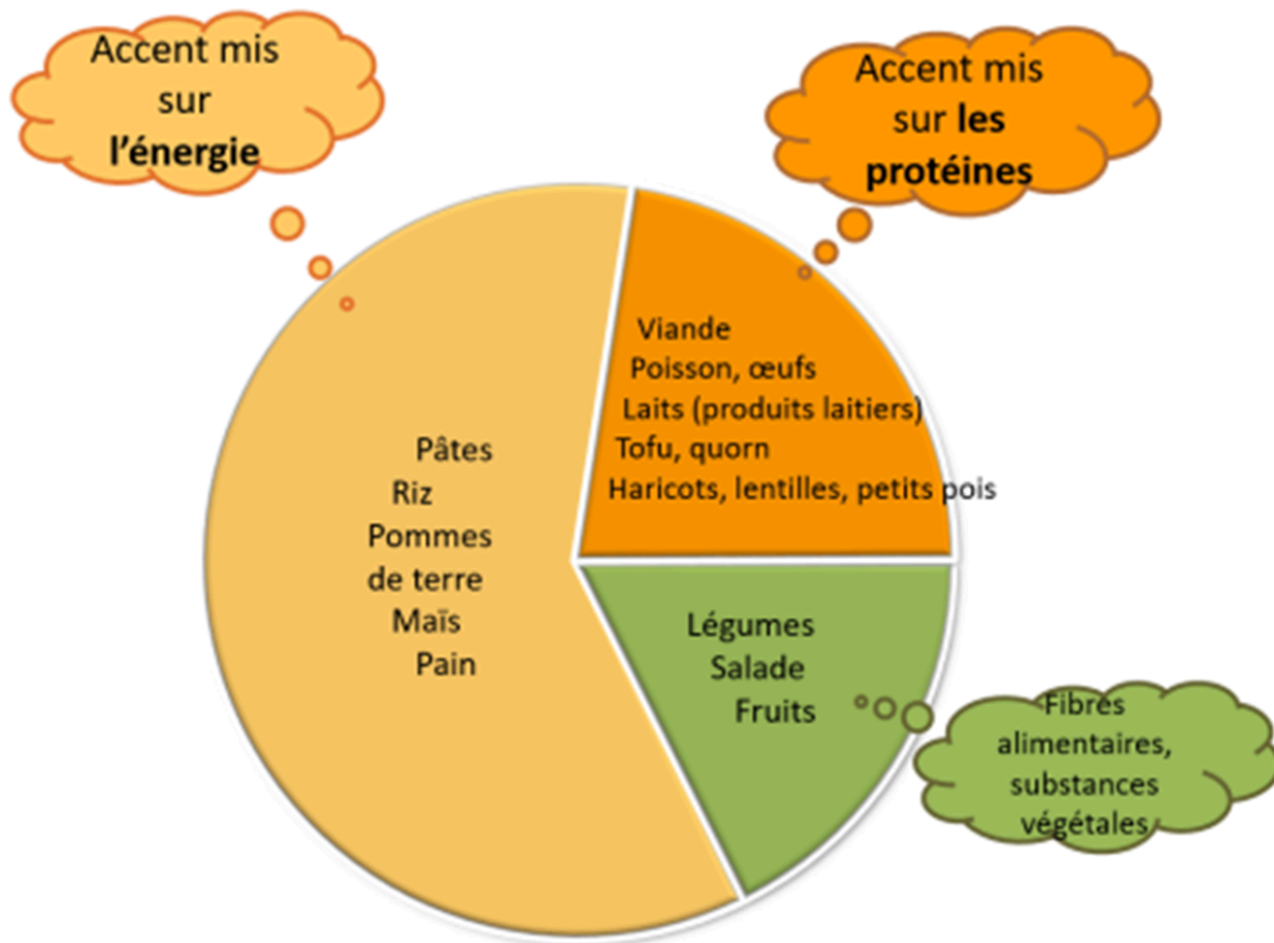
Attention: le présent exemple n'a de sens que s'il faut vraiment récupérer de quelque chose...



Exemple de mesures permettant de récupérer après une dure soirée d'entraînement. Graphique: documents de formation «Nutrition du sport 1», Samuel Mettler

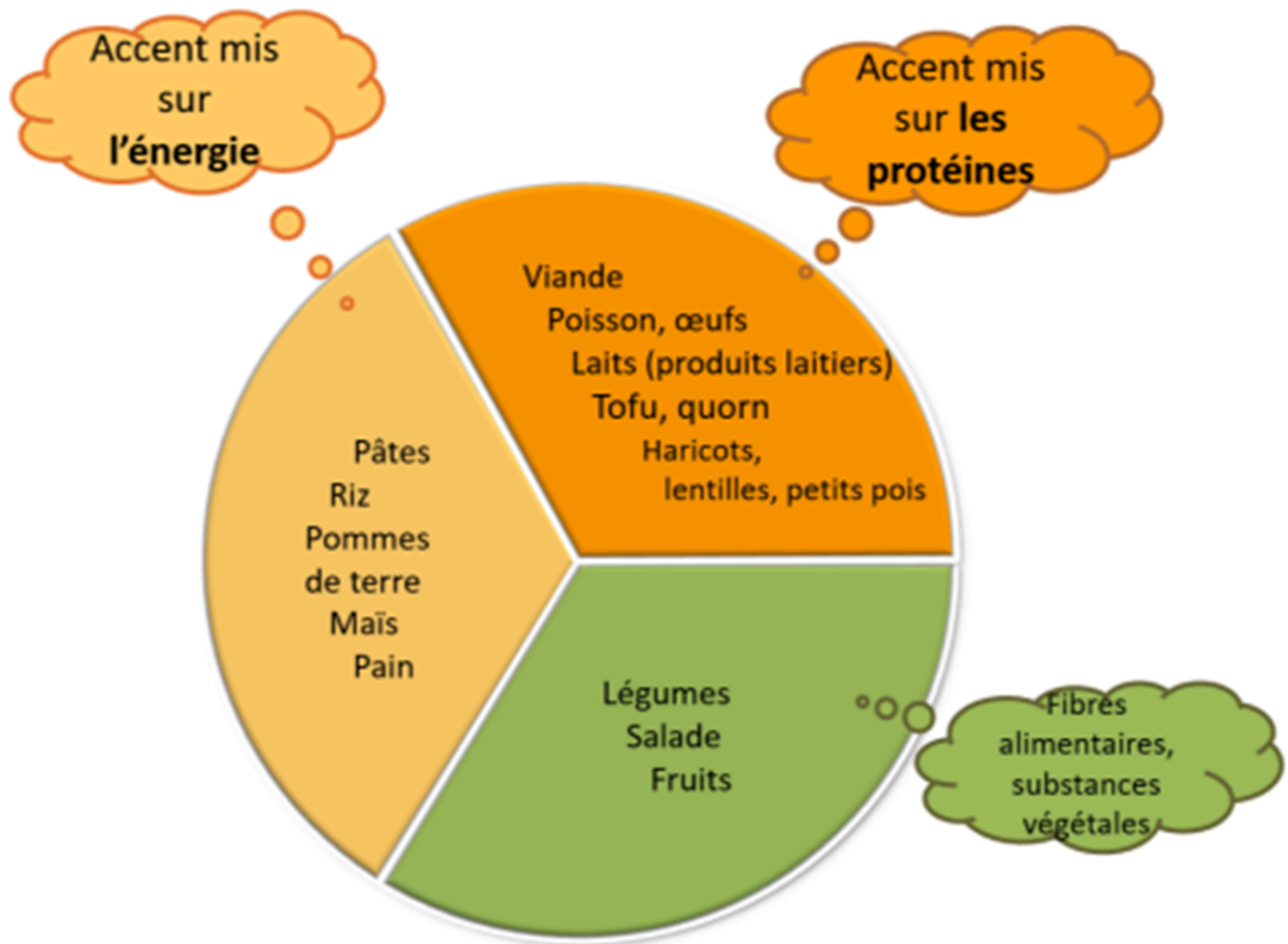
## Exemples de menus

Voici pour conclure deux exemples de repas principaux possibles:



Repas principal à forte teneur énergétique. Graphique: Samuel Mettler.





Repas principal à faible teneur énergétique, difficile à digérer. Graphique: Samuel Mettler.

## Conclusion

Se sustenter ne consiste pas seulement à s'assurer un apport en nutriments indispensable sur le plan physiologique, mais revêt aussi une dimension sociale et culturelle. «Si manger ne vous procure plus de plaisir, c'est que vous êtes sur la mauvaise pente», dit Samuel Mettler.

Source: [Formation des entraîneurs Suisse](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO