Nutrition: Un programme en sept points

Une alimentation de base composée d'aliments de qualité, bien tolérés, disponibles et ayant subi peu de transformations contribue également à l'entretien des capacités et à la régénération.

1. Tolérance, disponibilité et timing

Plus l'entraînement est intense, plus l'apport d'énergie et d'éléments nutritifs pendant et après l'effort est important. Idéalement, plusieurs repas digérés rapidement pour certains et moins pour d'autres seront pris en fonction des heures d'entraînement. Ceci en vue de contribuer à l'optimisation de la performance physique et de la régénération.

2. Equilibre

Il est recommandé de fournir à l'organisme un apport énergétique équivalent aux dépenses journalières. Outre l'énergie nécessaire pour l'activité physique, il est indispensable de fournir suffisamment d'énergie disponible à l'organisme afin de garantir le fonctionnement normal du métabolisme.

3. Equilibre du bilan hydrique

L'apport doit, ici aussi, correspondre à la dépense. Le bilan hydrique est d'une importance primordiale dans le domaine du sport. En effet, les pertes hydriques – c'est-à-dire la diminution de l'eau disponible dans l'organisme – sont un facteur central de limitation des capacités. La performance est sensiblement réduite à partir d'une perte de masse corporelle de 2 % par la transpiration. Attention toutefois, car un apport de liquide bien supérieur à la dépense pendant l'exercice peut également mettre en danger la santé.

4. Proportion juste des macroéléments

Les macroéléments sont des fournisseurs d'énergie et comprennent les glucides, les protéines et les lipides. Les quantités de ces substances doivent répondre à un équilibre au sein de l'organisme dans la journée d'un sportif, à savoir env. 6 à 8 g de glucides, env. 1,5 g de protéines et env. 1,5 g de lipides par kilogramme de masse corporelle.

5. Equilibre du bilan des sels minéraux et des vitamines

Lorsque l'apport énergétique est composé d'aliments variés et de qualité, la consommation de sels minéraux et de vitamines est en principe suffisante. C'est pourquoi les préparations vitaminées et riches en sels minéraux ne sont indiquées que dans certaines situations, sur consultation d'un spécialiste.

6. Equilibre du bilan d'azote

La quantité de protéines absorbée doit correspondre à celle éliminée. On ne parle pas de bilan protéinique car il est difficile de mesurer les protéines dans leur ensemble. Ainsi, c'est l'azote qui sert d'indicateur. Le besoin en protéines est – tout comme les autres substances – supérieur de 50 à 100 % chez les sportifs, et se situe la plupart du temps autour de 1,5 à maximum 2 g par kilogramme de masse corporelle.

7. Mesures de régénération ciblées

Différentes réserves doivent être comblées le plus rapidement possible et la perte de liquide compensée, en particulier lorsque le sportif ne dispose que de quelques heures pour récupérer. Ce sont là les raisons principales de la grande fréquence des repas dans le milieu sportif.

Source: «mobile» 2/2008, p. 32, Francesco Di Potenza

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO