L'alimentation des sportifs amateurs

Contenu

▶ Feuille d'info L'alimentation des sportifs amateurs / Novembre 2011

2 Activité physique et santé

2 Sport et alimentation

3 L'alimentation des sportifs amateurs – à retenir

4 Conseils alimentaires pour sportifs amateurs adultes

6 Sources

6 Impressum

L'alimentation des sportifs amateurs

Activité physique et santé

L'exercice physique, le sentiment de bien-être et la santé sont étroitement liés. De nombreuses études montrent qu'une activité physique régulière diminue les effets ou prévient l'apparition de certaines maladies de civilisation telles que l'obésité, les maladies cardio-vasculaires, le diabète de type 2, l'ostéoporose, les maux de dos ainsi que les cancers du sein et des intestins. Toute activité physique, qu'elle entre dans le cadre d'une activité sportive ou non, a de plus un effet positif sur le bien-être psychique.

Sport et alimentation

La pratique d'un sport est motivée par des raisons très diverses et individuelles: le plaisir apporté par un hobby, la recherche de contacts sociaux, le désir d'être en forme, la volonté de contrôler son poids ou d'accomplir des performances en compétition. De ce fait, les sportifs amateurs forment une population très hétérogène, allant des seniors s'adonnant au jogging deux fois par semaine au marathonien, en passant par le promeneur du dimanche et l'alpiniste chevronné. Dès lors, il est évident qu'il existe de grosses différences, aussi bien qualitatives que quantitatives, pour ce qui est de l'activité quotidienne. Au final, les besoins nutritifs et énergétiques des sportifs sont très variés.

Une alimentation conforme à la pyramide alimentaire suisse assure à la plupart des personnes sportivement actives durant leurs loisirs un apport suffisant en énergie et en nutriments. Seules les personnes pratiquant une heure de sport d'intensité moyenne ou plus, tous les jours ou presque, ont des besoins plus importants.

Les recommandations suivantes sont destinées aux personnes ayant une activité sportive occasionnelle ou régulière ne dépassant en moyenne pas 3 à 4 heures hebdomadaires.

Energie: les recommandations de la pyramide alimentaire suisse s'adressent aux adultes actifs et en bonne santé. Les besoins énergétiques diminuent en cas d'inactivité, ce qui favorise l'obésité si l'alimentation n'est pas adaptée en fonction. Les besoins énergétiques augmentent de façon significative à partir de 5 heures de sport hebdomadaires.

Apport hydrique: les besoins en liquide des sportifs sont très élevés car les pertes, notamment par sudation, sont très importantes. Celles-ci doivent impérativement être compensées. En cas d'effort de courte durée (<1 heure) d'intensité modérée, ces pertes peuvent être compensées à la fin de l'activité sportive. En cas d'effort prolongé (>1 heure) d'intensité modérée, en cas d'effort intense ou lors de grosses chaleurs, il est recommandé de boire au cours de l'activité sportive afin de maintenir le niveau de performance, la concentration et la coordination des mouvements. Il est important de boire avant de ressentir la sensation de soif car celle-ci se manifeste alors que l'organisme accuse déjà un déficit de liquide. Raison pour laquelle il est recommandé de boire à intervalles réguliers, dès le début, pendant une activité sportive de longue durée. Toutefois, attention: un apport trop important de liquide peut non seulement diminuer les performances mais aussi représenter un réel danger.

Pour chaque heure de sport pratiquée, les besoins hydriques supplémentaires se situent entre 4 et 8 dl. Boire de l'eau suffit largement si l'activité sportive ne dure pas plus d'une heure. Il est également préférable de boire de l'eau ou une boisson non sucrée (p.ex. des tisanes non sucrées) si l'on désire maigrir ou contrôler son poids par une activité physique, cela dans le but de faciliter la combustion des graisses. Boire des boissons pour sportifs n'a de sens qu'en cas d'effort de longue durée, axé sur la performance.

Protéines: les besoins en protéines augmentent pendant et après une activité sportive. La quantité supplémentaire de protéines nécessaire peut néanmoins être fournie par une alimentation équilibrée, comme le prône la pyramide alimentaire suisse. Les suppléments protéiques ou autres préparations à base d'acides aminés ne sont donc pas nécessaires au sportif amateur.

Glucides: les glucides sont les agents énergétiques les plus importants pour les activités sportives. Le besoin n'augmente cependant qu'à partir d'une heure de sport quotidienne et peut être couvert par un apport accru d'aliments riches en glucides, tels que les produits céréaliers complets, les légumineuses et les pommes de terre. En plus des glucides, ces aliments fournissent également des protéines, des fibres alimentaires, des vitamines, des sels minéraux et des substances végétales secondaires. Chez les sportifs amateurs, un apport de glucides pendant l'activité physique (p.ex. boissons pour sportifs) n'est la plupart du temps pas nécessaire et peu même s'avérer contre-productif lorsque l'on veut maigrir ou contrôler son poids.

Lipides: une activité physique peu intense ne modifie pas les besoins en lipides. Les huiles végétales comme l'huile de colza, les poissons gras et les fruits oléagineux sont des sources de lipides de haute valeur nutritive.

Vitamines, sels minéraux et oligo-éléments: les besoins en vitamines, sels minéraux et oligo-éléments peuvent facilement être couverts par une alimentation équilibrée conforme à la pyramide alimentaire suisse. Les suppléments ainsi que les produits enrichis sont donc superflus pour les sportifs amateurs.

L'alimentation des sportifs amateurs – à retenir

- Les recommandations de la pyramide alimentaire suisse sont également valables pour les personnes faisant du sport. Seules les personnes pratiquant quotidiennement une heure de sport d'intensité moyenne ou plus doivent adapter leur alimentation.
- Un apport en liquide suffisant améliore la performance sportive. Il est recommandé de boire entre 4 et 8 dl de liquide par heure de sport pratiquée.
- Il n'est en général pas nécessaire de consommer des suppléments si l'alimentation est équilibrée.
- Limiter la consommation de sel à 4–6 g/jour.

Conseils alimentaires pour sportifs amateurs adultes

Nombreux sont les facteurs qui influencent notre façon de manger et de boire: nos envies et besoins personnels, notre état de santé, notre environnement social, l'offre du moment, la publicité, etc. Les recommandations de la pyramide alimentaire suisse garantissent un apport suffisant en énergie et en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme. Elles présentent une alimentation saine pour des adultes en bonne santé. Les quantités d'aliments mentionnées ont une valeur indicative. Selon les besoins énergétiques, qui varient en fonction du sexe, de l'âge, de la taille et de l'activité physique, entre autres, des portions plus ou moins grandes ou petites peuvent être consommées.

Pour avoir une alimentation saine, il n'est pas impérativement nécessaire de suivre les recommandations chaque jour à la lettre, mais plutôt de les atteindre en moyenne dans la durée, sur une semaine par exemple. Font exception à la règle, les recommandations de consommation de boissons qui devraient être respectées chaque jour. Il est souhaitable de préparer les aliments avec ménagement afin de préserver au mieux leur valeur nutritive, d'utiliser un sel iodé et fluoré et de saler les plats avec modération. Les recommandations alimentaires suivantes se basent sur la pyramide alimentaire suisse. ***Les passages en italique gras sont spécifiquement destinés aux sportifs amateurs.***

Boissons
Chaque jour 1 à 2 litres, en ajoutant 4 à 8 dl par heure de sport, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau du réseau ou minérale, les tisanes aux fruits ou aux herbes. Les boissons contenant de la caféine telles que le café, le thé noir et le thé vert contribuent aussi à l'hydratation.

Légumes & fruits
Chaque jour 5 portions de couleurs variées, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. 1 portion correspond à 120 g. Il est possible de remplacer chaque jour une portion de par 2 dl de jus de fruits ou de légumes sans sucre ajouté).

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses
Chaque jour 3 portions. Choisir les produits céréaliers de préférence complets. 1 portions correspond à:
75–125 g de pain/pâte (par ex. pâte à pizza) ou
60–100 g de légumineuses (poids sec) ou
180–300 g de pommes de terre ou
45–75 g de biscottes (pain croustillant) / crackers au blé complet / flocons de céréales / farine / pâtes / riz / maïs / autres céréales (poids sec).
La grandeur des portions est à adapter à l'activité physique.

Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu
Chaque jour 3 portions de lait ou produits laitiers. 1 portion correspond à:
2 dl de lait ou
150–200 g de yogourt / séré / cottage cheese / autres laitages ou
30 g de fromage à pâte dure/mi-dure
60 g de fromage à pâte molle.

En plus chaque jour 1 portion de viande, de volaille, de poisson, d'œufs, de tofu de Quorn, de seitan, de fromage à pâte dure ou séré. Alterner ces diverses sources de protéines. 1 portion correspond à:
100–120 g de viande / volaille / poisson / tofu / Quorn / seitan (poids cru) ou
2–3 oeufs ou
30 g de fromage à pâte dure/mi-dure
60 g de fromage à pâte molle
150–200 g de séré/cottage cheese.

Huiles, matières grasses & fruits à coque
Chaque jour 2 à 3 cuillères à soupe (20 à 30 g) d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza.
Chaque jour 1 portion (20 à 30 g) de fruits à coque ou de graines non salés.
De plus une petite quantité de beurre, margarine, crème, etc. peut être utilisée (env. 1 cuillère à soupe par jour = 10 g).

Sucreries, snacks salés & alcool
Consommer les sucreries, les boissons sucrées, les snacks salés et les boissons alcoolisées avec modération.

Consultation individuelle
Pour bénéficiez de conseils nutritionnels personnalisés, nous vous recommandons de consulter un(e) diététicien(ne) diplômé(e) ES/HES. Vous trouvez des adresses dans votre région sous www.asdd.ch.

Sources

- Office fédéral du sport. Document de base «Activité physique et santé» 2009. Internet: http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/fr/home/themen/foerderung/breitensport/gesundheit/empfehlungen/fuer_erwachsene.parsys.0003.downloadList.98069.DownloadFile.tmp/grundlagendokuhepa2009fr.pdf (consultée le 30 octobre 2011)
- Swiss Forum for Sport Nutrition. Hot Topic: Protein – Wie viel braucht man? Internet: http://www.sfsn.ethz.ch/sportnutr/topics (consultée le 19 février 2008)
- Swiss Forum for Sport Nutrition. Hot Topic: Sportgetränke. Internet: http://www.sfsn.ethz.ch/sportnutr/topics (consultée le 19 février 2008)
- Swiss Forum for Sport Nutrition. Pyramide alimentaire pour les sportifs. Internet: http://www.sfsn.ethz.ch/sportnutr/pyramide (consultée le 19 février 2008)

Impressum

© Société Suisse de Nutrition SSN, édition actualisée 2011
Le contenu de cette feuille d'info peut être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la féférence est distinctement mentionnée.

Éditeur
Société Suisse de Nutrition SSN
Schwarztorstrasse 87
Case postale 8333
CH-3001 Berne
Tel. 031 385 00 00
Fax 031 385 00 05
E-Mail info@sge-ssn.ch
Internet www.sge-ssn.ch

Collaboration scientifique
Bernet Caroline, diététicienne diplômée ES
Conrad Frey Beatrice, diététicienne diplômée ES
Hayer Angelika, oecotrophologue diplômée
Infanger Esther, diététicienne diplômée HES
Jaquet Muriel, diététicienne diplômée ES
Dr. Matzke Annette, oecotrophologue diplômée
Mettler Samuel, diplômé en sciences naturelles EPF
Mühlemann Pascale, Ingénieur en sciences alimentaires et postgrade en nutrition humaine

Remerciements
La Société Suisse de Nutrition SSN remercie l'Office fédéral de la santé publique de son soutien financier ayant permis l'élaboration de la présente notice (contrat 07.005832/414.0000/–1) ainsi que les experts susmentionnés pour leurs conseils avisés et leur collaboration.