

Les bases de nutrition sportive

Une bonne nutrition contribue non seulement à améliorer les performances mais elle permet aussi d'assurer une parfaite tolérance des activités sportives et de favoriser la récupération de l'effort.

Pour aborder les compétitions en forme optimale et avec un poids idéal, adoptez une alimentation équilibrée tout au long de l'année. Plus que quiconque, vous avez besoin d'un bon équilibre alimentaire quotidien, pour éviter les excès ou les carences nutritionnels.

a) Chez le sujet sédentaire, l'apport moyen conseillé est de :

→ 2 200 kcal/j pour une femme

→ 2 700 kcal/j pour un homme

b) Lors d'un entraînement régulier :

→ 2 800 à 3 500 kcal par jour sont nécessaires, voire plus pour certains sports d'endurance (5 000 kcal).

Dans l'alimentation, les calories (kcal) sont apportées par 3 nutriments : les glucides, les protéines et les lipides.

Les lipides 30 à 35 %



Les glucides doivent fournir 50 à 55 % de l'énergie quotidienne

Les protéines 10 à 15 %

Pour couvrir ces besoins théoriques, les principes alimentaires sont les suivants :

→ Groupe des boissons : boire de l'eau, à volonté

→ Groupe des produits laitiers : 3 à 4 portions/j

→ Groupe des fruits et légumes : 5 portions/j

→ Groupe des VPO (viandes, poissons, œufs...) : 1 à 2 portions/j

→ Groupe des féculents : au moins 4 portions/j

→ Groupe des corps gras et groupe des produits sucrés : consommation... à limiter !

c) En période de compétition, la répartition des nutriments évolue un peu par rapport à l'équilibre alimentaire :

Lipides : 25 à 30 %



Glucides : 55 à 60 % de l'énergie quotidienne

Protéines : 12 à 15 %

Concrètement, il vous faut manger moins de graisses et plus de « sucres lents » (pâtes al dente, riz).

Groupe des boissons	Groupe de fruits et légumes	Groupe des pains et féculents	Groupe des produits laitiers	Groupe des VPO (viandes, poissons, œufs...)	Groupe des corps gras et groupe des produits sucrés
de l'eau, à volonté	5 portions* par jour	au moins 4 portions* par jour	3.4 portions* par jour	1.2 portions* par jour	consommation à limiter

* Il s'agit des recommandations officielles des experts français en nutrition. Le poids d'une "portion" est à adapter en fonction de l'âge de la personne, du sexe, du niveau d'activité physique etc... Un diététicien ou un médecin nutritionniste peuvent vous personnaliser les quantités.

L'exercice physique augmente les besoins énergétiques mais il n'y a pas de standards car ils dépendent de l'individu, du sport pratiqué, de son intensité, de sa durée...

Vous devez en tout cas constituer des réserves optimales d'énergie avant l'épreuve. Pour cela, sachez qu'au cours de l'effort musculaire, l'organisme a besoin de carburant, sous forme de glucose et/ou d'acides gras, pour le transformer en énergie mécanique (les sources alimentaires fournissent de l'énergie nécessaire à la synthèse d'adénosine triphosphate ATP ; l'ATP est indispensable à la contraction musculaire - cf. p. 8).

→ Le glucose est apporté par les glucides et constitue le carburant préférentiel du muscle pour la fourniture d'énergie ; l'énergie issue du glucose est la plus facile à utiliser par le muscle. L'organisme peut stocker une certaine quantité de glucose, sous forme de glycogène présent dans les muscles et le foie. Les réserves en glycogène de l'organisme sont faibles (250 à 400 g) et pratiquement épuisées au bout de 30 à 90 minutes d'effort, selon son intensité.

→ Les acides gras (constituants des lipides) peuvent également être utilisés par l'organisme pour fournir de l'énergie ; les acides gras utilisés proviennent le plus souvent du tissu adipeux ; cependant, ils ne peuvent pas être utilisés par le muscle au cours des exercices intenses.

Concernant les glucides, l'index glycémique (IG) est une mesure qui permet d'exprimer la capacité plus ou moins rapide d'un aliment à élever la glycémie (le taux de sucre dans le sang).

Plus l'IG d'un aliment est bas, plus la disponibilité en glucose est lente mais prolongée dans le temps ; inversement, plus l'IG d'un aliment est élevé, plus la disponibilité en glucose est rapide mais fugace.

Connaître l'IG d'un aliment est important pour bien gérer le capital glucidique avant, pendant et après l'effort.



Exemples d'Index Glycémiques pour bien choisir vos glucides :

Exemples d'IG

IG bas (< 40)

fructose, pomme, abricot sec, pamplemousse, cassis, poire, lentilles, soja, pois chiches, haricots secs, lait, pâtes « al dente ».

IG modéré/moyen (40 à 70)

certaines pâtes, certains riz blancs et complets, sucre, confiture, miel, muesli, biscuits, pâtes, betteraves, banane, raisin, orange, carottes, chocolat.

IG élevé (> 70)

glucose, certains pains, pommes de terre cuisinées, corn flakes, certains riz à cuisson rapide, nombreuses céréales pour le petit déjeuner dont corn flakes, datte, citrouille, fève.