

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 50 (1993)
Heft: 5

Artikel: L'équilibre alimentaire du sportif
Autor: Reynard, Marianne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998122>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

L'équilibre alimentaire du sportif

Marianne Reynard, diététicienne diplômée

Marianne Reynard, diététicienne diplômée, anime un cabinet de consultation à Lausanne (rue César-Roux 11, tél.: 021/23 68 45) où l'on s'intéresse activement aux besoins et aux habitudes des sportifs. L'article qui suit est une bonne étude de vulgarisation. Elle expose les données de base que tous les sportifs devraient connaître: les populaires d'abord, qui pourront s'en servir comme d'un fil conducteur, les sportifs d'élite, ensuite, pour qui elle servira de point de départ pour un approfondissement systématique. (Y.J.)

Chez les sportifs, la diététique est une préoccupation souvent négligée, ou au contraire, surestimée. Cette situation conduit à véhiculer un certain nombre d'idées fausses et suscite des conduites diététiques parfois contestables.

Une technique d'alimentation basée sur les principes fondamentaux de la nutrition permet d'éviter des erreurs grossières et très fréquentes à l'origine de bien des contre-performances, aussi bien pour les sportifs de haut niveau que pour les sportifs populaires.

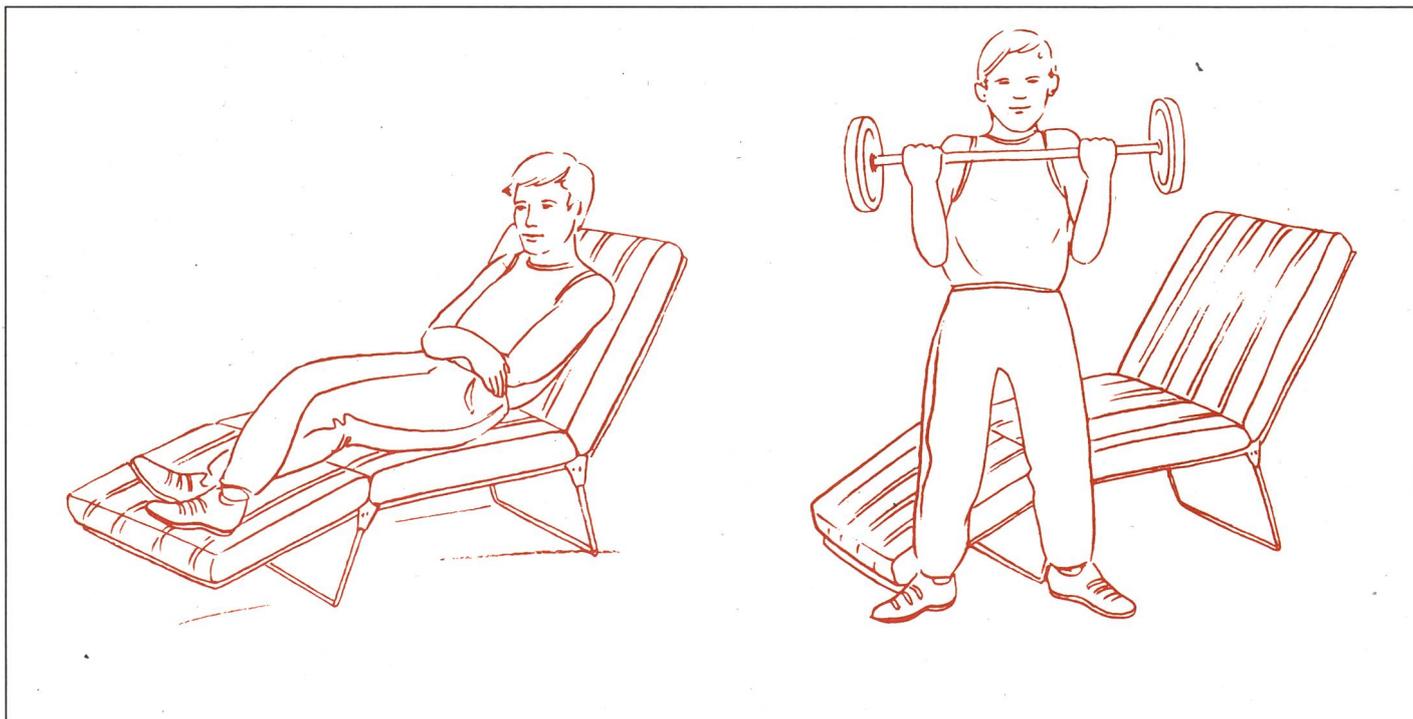
Bases physiologiques de l'effort

Le mouvement est le résultat de l'activité musculaire. Le travail physique développé dans le champ du sport s'ajoutant aux occupations quotidiennes ordinaires détermine, dans une large mesure, les dépenses énergétiques et, par la suite, les besoins alimentaires. Cette dépense énergétique est exprimée en kiloJoules (kJ) ou en kilocalories (kcal): 1 kcal = 4,18 kJ.

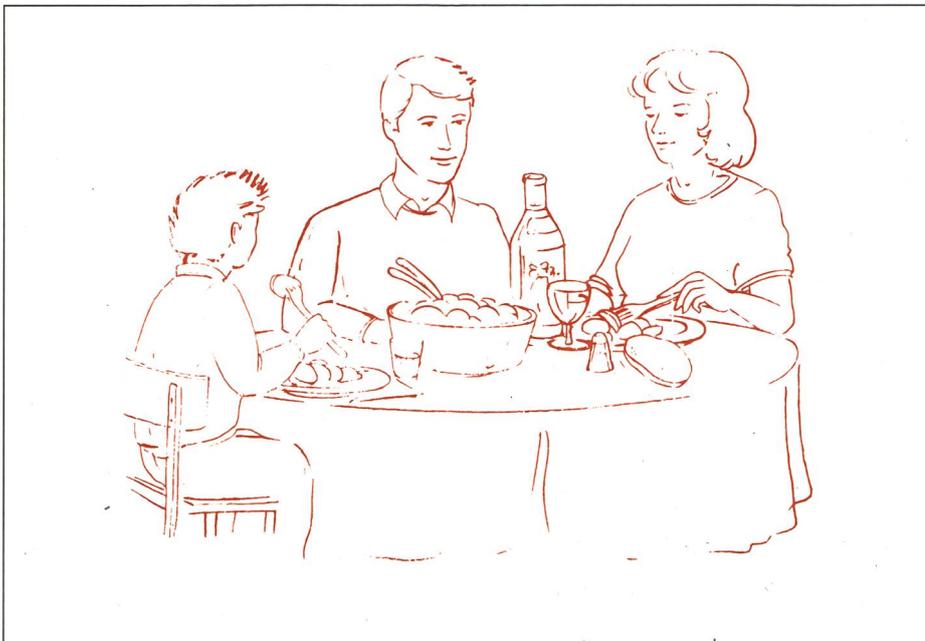
La dépense énergétique totale se subdivise principalement en deux parties: l'une obligatoire: **métabolisme de base**, l'autre non obligatoire: **travail musculaire volontaire**.

Le «métabolisme de base» recouvre les fonctions vitales qui occasionnent une dépense d'énergie obligatoire. Il comprend le travail fourni par le cœur, les mouvements respiratoires, le travail digestif, le maintien de la température corporelle et tous les besoins énergétiques chimiques nécessaires à l'entretien de l'organisme. Cette dépense représente environ les trois quarts de la dépense énergétique totale.

A cette dépense obligatoire et assez constante vient s'ajouter une dépense très variable: l'activité physique proprement dite, ou travail musculaire volontaire. Dans le contexte du sport, un effort requiert la mobilisation d'un groupe musculaire important. Le coût en énergie, exprimé par minute, augmente en parallèle avec l'intensité du sport. L'énergie totale dépensée dépend encore de la durée de l'effort. Un effort court et violent occasionne une dépense d'énergie totale faible, même si la puissance (= dépense par minute) est élevée. Un effort modéré de longue durée provoque une dépense d'énergie totale importante, à une puissance modeste.



La dépense énergétique se compose du métabolisme de base et de l'activité physique.



Aimer ce qu'on mange.

En utilisant nos muscles intensément, la demande en oxygène du corps s'amplifie jusqu'à atteindre dix fois la normale. Comme les réserves en oxygène sont minimes, le corps doit s'adapter et fournir soudainement dix fois plus d'oxygène aux tissus. Le système circulatoire se met donc au service du système musculaire qu'il s'agit de ravitailler (éventuellement au détriment du système digestif, entre autres).

En éducation physique, on distingue généralement trois types d'effort différents:

- **L'effort de force pure:** les muscles développent une force proche du maximum et de durée brève (maximum 10 secondes);
- **L'effort de résistance:** il peut être soutenu, au niveau choisi, durant 60 secondes environ;
- **L'effort d'endurance:** il est d'intensité relativement faible et peut être soutenu longtemps.

Les carburants du sportif

Un groupe musculaire est l'élément moteur de tout effort physique. Afin de permettre à la cellule musculaire de faire le travail demandé, il faut lui donner les moyens de le mener à bien. Les formes de stockage et de transport de l'énergie (combustibles) comprennent la **créatine phosphate**, le **glycogène** (polymère du glucose, stocké dans le foie et dans les muscles) et les **triglycérides** (graisses neutres stockées dans le tissu adipeux). L'oxygène apporté par le système circulatoire, quant à lui, n'est pas un combustible mais le comburant qui permet au combustible de se consumer.

La quantité stockée est très différente selon le type de combustible:

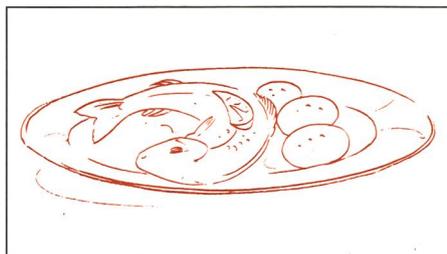
- Créatine phosphate 3,5 kcal
- Glycogène 1200 à 2000 kcal
- Triglycérides plus de 50 000 kcal

Dans un effort bref de forte intensité, la créatine phosphate est utilisée en priorité. Pour un effort de résistance, les réserves de glycogène seront sollicitées. Le glycogène est l'une des formes de stockage des sucres que nous consommons. Il est disponible dans les muscles - chaque muscle a sa propre réserve qu'il ne peut pas partager avec un autre muscle - et dans le foie. Si l'effort se prolonge, les triglycérides entrent en action pour épargner les réserves de glycogène.

Les trois processus de mobilisation d'énergie décrits s'enchaînent de manière progressive lorsque l'effort est de type mixte.

Manger équilibré... oui, mais comment?

Une alimentation quotidienne équilibrée est l'un des fondements de la santé, laquelle est nécessaire pour répondre aux exigences d'une activité physique. Les aliments que nous consommons sont composés d'éléments complexes appelés **nutriments**. Les



nutriments sont assimilés et utilisés par l'organisme après la digestion. Ce sont eux qui répondent aux besoins quantitatifs et qualitatifs de l'organisme: énergie, entretien, croissance, construction, protection.

L'énergie dont l'homme a besoin provient exclusivement des aliments et des boissons qu'il consomme. Les nutriments énergétiques (protéines, lipides et glucides) sont brûlés dans le corps par l'oxygène et il s'en dégage de l'énergie mesurée en kJ ou kcal. Les vitamines et les sels minéraux et oligo-éléments ne sont pas des nutriments énergétiques; cependant, ils jouent différents rôles de structure et de protection dans l'organisme.

Les protéines interviennent dans le fonctionnement corporel à titre de *substances de construction et de réparation*. Elles servent peu à la fourniture d'énergie musculaire, leur rôle principal étant le renouvellement des tissus (muscles, organes internes, peau,...). La part des protéines dans la nourriture d'une per-

Chalet Bellecrête

3967 Vercorin (VS)

Un chalet moderne (100 lits) dans un village (alt. 1360 m) au décor de carte postale. Idéal pour vos camps de vacances, de sports et de loisirs. Avec ou sans pension. Encore des semaines disponibles pour été et automne! Dès Frs 9.-/jour et par personne.



Pour tous renseignements et réservations: 027 / 55 20 96

sonne en bonne santé devrait se situer entre 12 et 15% des besoins énergétiques journaliers.

Les sources alimentaires de protéines sont la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers (protéines animales), les légumineuses, les céréales, le pain et les pommes de terre (protéines végétales).

Contrairement aux croyances, une consommation importante de protéines ne va pas augmenter le volume musculaire, ni les performances. Un supplément entraînera plutôt une surcharge pour l'organisme, qui doit transformer les protéines en sucres ou même en graisses, ainsi que pour les reins et le foie, qui doivent éliminer les produits toxiques formés suite à la dégradation de ces protéines en excès (ammoniac et urée). Il est donc bien inutile, pour le sportif, d'abuser de poudres de protéines si la ration traditionnelle est suffisante. La faculté d'augmenter la masse musculaire dépend plus de l'entraînement que d'un apport protéique important.

On a longtemps pensé que **les lipides ou graisses** ne servaient qu'à *lutter contre le froid* et n'avaient donc qu'un pouvoir calorifique. On sait aujourd'hui qu'ils sont utilisés dans *l'effort physique d'endurance*. Leur utilisation permet d'économiser les précieuses réserves de glycogène, qui sont limitées.

On nomme lipides, les graisses contenues dans divers aliments tels que le beurre, la crème, l'huile, la margarine (graisses visibles ou d'assaisonnement) mais aussi celles cachées dans la viande, le fromage, les œufs, le chocolat, les biscuits, les pâtisseries, etc.

Les graisses ont principalement deux origines:

- Animale: beurre, crème, saindoux, viandes, poissons, œufs et produits laitiers.
- Végétale: huile, margarine, fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, olives, avocats, ...).

En dehors de leur fonction de carburant lors d'effort d'endurance, les lipides jouent un *rôle structurel* important, notamment au niveau du système nerveux où ils sont les constituants des membranes cellulaires. De plus, ils *véhiculent d'importantes vitamines* (A, D, E, K).

Tous les lipides, qu'ils soient d'origine animale ou végétale, qu'ils soient visibles ou cachés dans les aliments fournissent 9 kcal par gramme (1 gramme de glucide ou de protéine apporte 4 kcal). Ainsi, lors d'effort physique d'endurance, les lipides constituent une très bonne source d'énergie. La quantité de glycogène disponible étant considérée comme un facteur limitant de l'endurance, l'utilisation des graisses comme substrat énergétique de remplacement permettra au muscle d'économiser ses réserves de glycogène et réduira le risque d'épuisement lié à l'utilisation de ce stock.

Dans l'alimentation, la part des lipides devrait représenter environ un tiers de l'énergie totale, de façon à respecter l'équilibre alimentaire, nécessaire à la performance autant qu'à la santé.

Les glucides ou hydrates de carbone appelés communément les «sucres», au sens large du terme, comprennent le sucre des fruits, (*fructose*), le sucre du lait, (*lactose*), le sucre des féculents (pain, pâtes, riz, céréales, pommes de terre), (*amidon*) et le sucre de tous les produits et boissons sucrés, (*saccharose*). Au cours de la digestion, tous ces différents types de glucides

sont transformés en glucose, qui sera transporté par le sang à travers l'organisme, vers les tissus, où il sera utilisé selon les besoins ou stocké sous forme de glycogène dans les muscles et dans le foie.

Le glucose représente le carburant principal des sportifs, carburant qui sera utilisé dans les efforts intenses, car c'est une énergie rapidement mobilisable. Le caractère limité des réserves en glucides sous forme de glycogène (200-300 g) va obliger le sportif à avoir une alimentation suffisamment riche en glucides pour constituer des réserves, afin de pouvoir les utiliser pendant l'effort et, ensuite, les reconstituer. De plus pour une utilisation optimale, cet apport en glucides doit être régulier tout au long de la journée.

Les aliments glucidiques devraient représenter la moitié de l'apport énergétique total, de façon à compléter l'équilibre alimentaire.

En pratique...

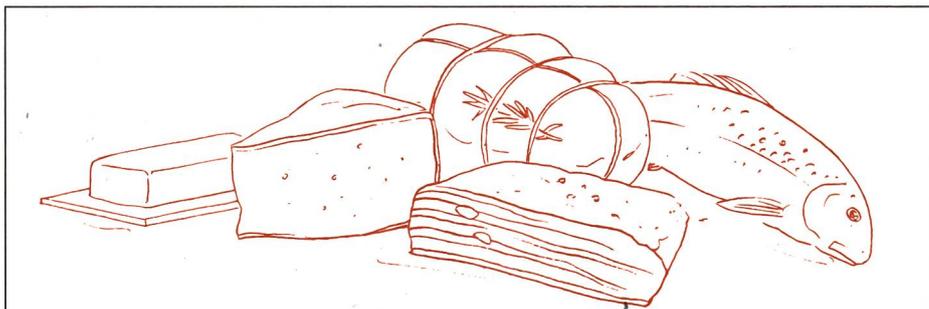
Si la réalisation de bonnes performances sportives puise ses racines dans les habitudes d'une alimentation équilibrée, cette relation se développe sur le long terme. L'alimentation équilibrée, surtout en période d'entraînement, constitue le tremplin vers une performance sportive optimale. A moyen et à court terme, cependant, il est clair que le comportement nutritionnel, peu avant ou pendant une épreuve, a une influence décisive sur la performance.

Si les grandes règles alimentaires sont valables pour tous les sports, il n'existe probablement pas deux sportifs identiques et ayant les mêmes besoins. L'alimentation reste donc une question individuelle, qui doit tenir compte des habitudes et préférences de chacun. En ce qui concerne le besoin journalier en énergie, on peut considérer que le sportif a, en général, un appétit à la mesure de ses besoins: il aura donc une alimentation quantitativement suffisante quand son poids devient stable, passé le début de la période d'entraînement.

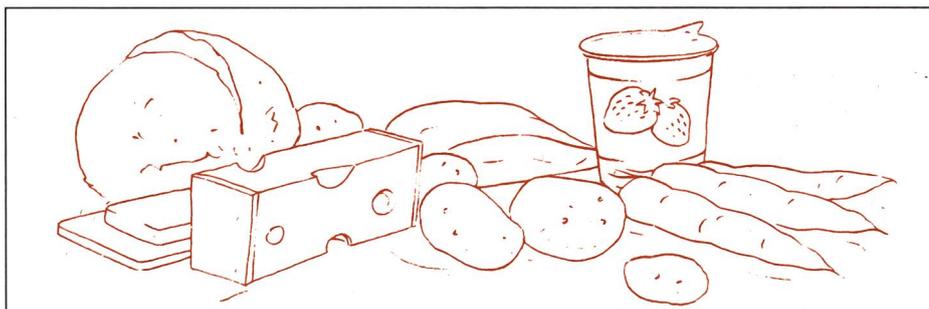
A trois périodes bien distinctes, (entraînement, compétition, récupération), correspondent trois types de ration. Les rations d'entraînement et de récupération sont à peu près identiques. La ration de compétition dépendra du type d'activité exercée et des conditions d'environnement.

La période d'entraînement

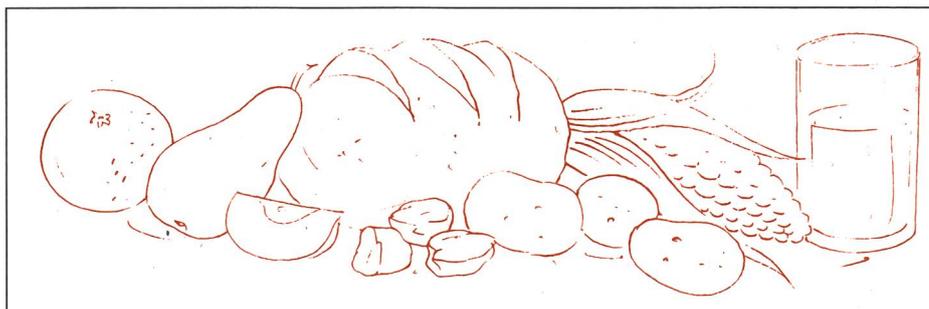
Si l'alimentation joue à ce stade un rôle important, c'est surtout l'entraînement physique qui permet d'obtenir le rendement organique optimal. La ration



Alimentation riche en graisses et en protéines.



Alimentation mixte.



Alimentation riche en hydrates de carbone.

