

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 53 (1996)

Heft: 3

Artikel: Enquête effectuée auprès des athlètes d'élite suisses : le sportif et son alimentation

Autor: Jenoure, Peter

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998324>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 26.06.2025

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

Enquête effectuée auprès des athlètes d'élite suisses

Le sportif et son alimentation

D^r Peter Jenoure, directeur de la clinique orthopédique et de médecine sportive Rennbahn, MuttENZ



Selon une enquête effectuée auprès des sportifs de haut niveau du pays sur leurs habitudes alimentaires par rapport à la pratique de leur discipline sportive, ces derniers manqueraient singulièrement de connaissances en la matière et souhaiteraient être mieux informés.

Il y a quelques années, à l'occasion d'une réunion organisée pour le lancement d'un nouveau produit alimentaire pour sportifs, nous avons été sollicités pour présenter aux invités un point sur le rôle de l'alimentation dans la recherche de la performance sportive de haut niveau. Après un exposé reflétant assez fidèlement les dogmes de l'époque, quelle ne fut pas notre surprise, à l'heure des questions traditionnelles, de voir se lever un jeune homme qui, de manière fort courtoise, nous fit part de son expérience personnelle en la matière: peu avant une course de 1500 mètres en athlétisme, il

consommait de préférence une saucisse à rôtir et un morceau de pain, achetés au stand du stade! Et que cela lui réussissait assez bien! Au point même que ce jeune étudiant en médecine venait de battre, dans ces conditions, le record mondial sur la distance!

Cette anecdote vient rappeler à quel point toute vérité est relative. Mais comme nous avons essayé de le démontrer, il ne fait guère de doute que l'alimentation joue un rôle non négligeable, même si non quantifiable, dans le phénomène de la recherche de la meilleure performance (voir schéma 1).

Les analyses concernant l'alimentation du sportif sont pour la plupart le fait de scientifiques souvent théoriques, et il était intéressant de connaître l'avis des principaux concernés, les sportifs eux-mêmes, quant à la place qu'ils attribuent effectivement à la diététique dans leurs efforts pour atteindre les meilleurs résultats possibles.

La méthode utilisée

Nous avons adressé un questionnaire en langues allemande et française, accompagné d'une lettre explicative, aux 913 titulaires (235 femmes, 678 hommes) d'un certificat d'athlète d'élite du Comité national pour le sport d'élite (CNSE) de la période 1993/94.

Les résultats

Nous avons reçu 248 questionnaires exploitables en retour (27,2%): 81 (34,5%) d'athlètes de sexe féminin et 167 (24,6%) d'athlètes de sexe masculin. L'âge moyen de cette population était de 24,8 ans, avec une fourchette allant de 16 à 57 ans.

Confirmant la position des «théoriciens», 87% des sportifs considèrent l'alimentation comme un élément déterminant dans leur discipline sportive spécifique. Les 71% de ces derniers sont d'avis que l'alimentation liquide autant que solide était à prendre en considération, alors que 18% accordaient à l'alimentation solide le rôle le plus important, contre 11% qui étaient d'avis qu'il fallait favoriser le remplacement liquidien.

Plus de la moitié des sportifs (54%) se sentent toutefois insuffisamment informés en matière de diététique sportive. Les raisons sont à chercher dans le manque d'information et de connaissance (68%), les coûts découlant d'une optimisation de cette alimentation (28%). Les problèmes pratiques en rapport avec l'acte de manger (coutumes, repas à l'extérieur, etc.) semblent représenter le plus gros obstacle (77%). Ces difficultés s'expliquent peut-être par le fait que dans 85% des cas, c'est l'athlète lui-même qui doit se soucier de résoudre les problèmes posés par une alimentation spécialisée, l'aide de la mère, du conjoint, de l'entraîneur, de l'école ou de la diététicienne par exemple n'étant que très rarement possible.

Ainsi que notre expérience personnelle nous le faisait penser, les athlètes

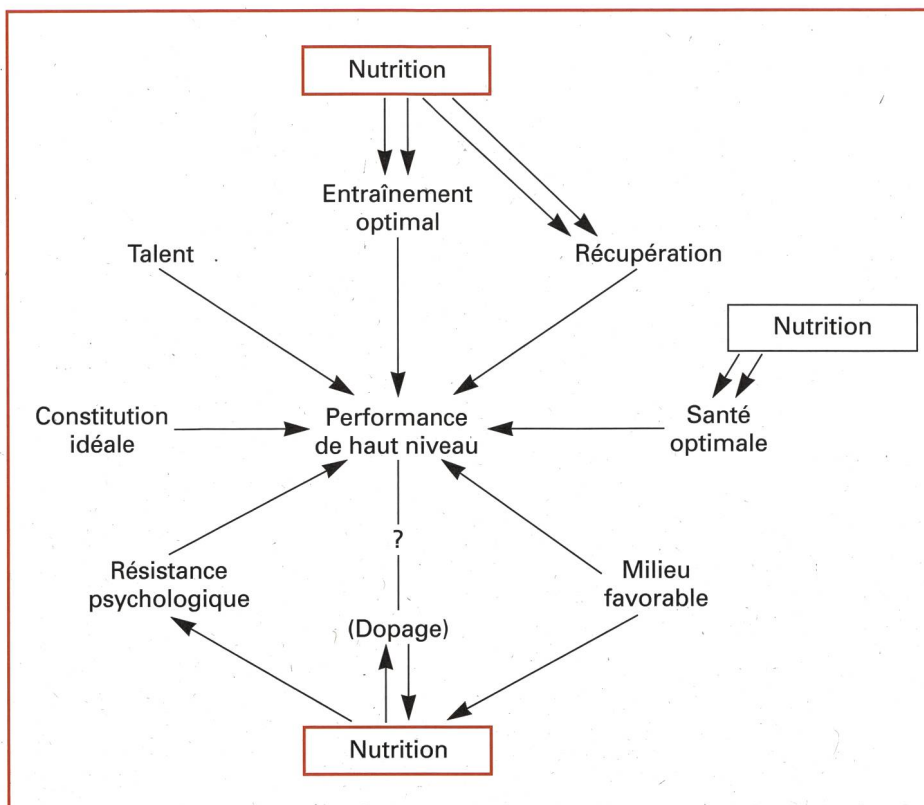


Schéma 1: Le rôle de la nutrition sur les facteurs influençant la performance.

questionnés attachent une plus grande importance à l'alimentation liée à la compétition proprement dite qu'à l'alimentation en rapport avec l'entraînement (88% contre 75%).

A notre avis, se préoccuper de son alimentation en tant que sportif ne consiste pas uniquement à analyser ce que l'on mange et ce que l'on boit. La pesée est un geste simple mais utile dans ce contexte, et il est réalisé régulièrement par 79% des athlètes questionnés. La fréquence de ces pesées varie fortement, allant de journalièrement (31%) à une fois par semaine (27%), deux fois par semaine (14%), trois fois par semaine (11%), une fois par mois (4%), deux fois par mois (5%) et enfin trois fois par mois (1%). Si l'on peut se montrer plus ou moins satisfait de cette discipline démontrée par nos meilleurs sportifs, il est regrettable de devoir constater que seuls 94 (46%) personnes tiennent un contrôle écrit de ces mesures.

Selon un point de vue que nous défendons depuis longtemps, un des problèmes majeurs de l'alimentation en rapport avec l'activité sportive réside dans le fait que nous ne savons que rarement si un athlète déterminé commet des erreurs diététiques ou non. Des enquêtes diététiques permettraient, dans une bonne mesure, d'apporter quelques précisions à ce sujet. Alors que 213 (86%) des sportifs questionnés n'en ont jamais effectué, 184 (86%) de ceux-ci seraient très intéressés à le faire.

Le dernier volet de notre enquête concernait le problème des compléments ali-

mentaires. Ces produits offerts en quantité considérable et bénéficiant d'un important support publicitaire nous semblaient trouver chez les athlètes un grand crédit, ce que confirme notre question-

	Jour-nellement	2 fois par semaine	3 fois par semaine	4-6 fois par semaine	Occasion-nellement
Vitamines	70	3	8	8	66
Roborants	9	3	2	0	29
Protéines	10	4	1	1	34
Sels minéraux	22	-	6	3	24
Oligo-éléments	24	1	7	0	28
Acides aminés	6	5	2	2	15

Schéma 2: Fréquence de consommation de compléments alimentaires.

naire. En effet, 70% des sportifs questionnés en consomment de manière assez importante (voir schéma 2).

Les 67% des sportifs financent eux-mêmes l'achat de ces produits en consacrant chaque mois les montants figurant dans le schéma 3.

Ceux qui arrivent à se débrouiller sans devoir payer obtiennent leurs produits par le biais du médecin (23), de l'entraîneur ou du coach (9), de la fédération (20), de sponsors (4), d'entreprises pharmaceutiques (2), de sources diverses enfin (2, caisse-maladie, clinique). Il est intéressant de constater l'importance de l'offre de produits soit-disant ergogéniques (voir schéma 4). Mais ce qui est encore plus intéressant, c'est de constater que si 74% des consommateurs trouvent

dans le ou les produits qu'ils consomment l'impulsion qu'ils recherchent (amélioration de la performance), 26% avouent franchement ne rien remarquer de bien positif!

Discussion

Les enquêtes par questionnaires ont des limites bien connues, et la nôtre n'échappe pas à cette règle, d'autant plus que l'on peut se montrer légitimement déçu du nombre de réponses reçues en retour, alors que les sportifs avaient de nombreuses (bonnes) raisons de répondre. Les conclusions que nous pouvons en tirer le seront donc avec toute la prudence qui s'impose, mais, ces réserves étant faites, on constatera le très grand intérêt des sportifs pour les problèmes de diététique liés à leurs activités sportives. Simultanément, ces mêmes sportifs avouent un déficit de connaissance en la matière, déficit qui rend inéluctablement difficile l'application de mesures correctes. Il est du devoir des autorités sportives responsables de tenir compte de cette situation, d'autant plus que le désir d'apprendre semble réel. Les premières expériences effectuées au moyen d'enquêtes alimentaires selon la méthode du semainier exploité par ordinateur sont encourageantes, et cela pourrait être une méthode tout à fait valable pour définir individuellement les corrections aux habitudes alimentaires déjà prises. Il nous

paraît important de tenir particulièrement compte de ces habitudes, tant pour des raisons pratiques de prise de nourriture que pour des raisons psychologiques dont l'impact sur la performance n'est peut être pas toujours considéré avec toute l'attention méritée.

Jusqu'à	10 fr.	22 athlètes
Entre	10 et 20 fr.	26 athlètes
Entre	20 et 30 fr.	22 athlètes
Entre	30 et 50 fr.	18 athlètes
Entre	50 et 100 fr.	13 athlètes
Plus de	100 fr.	3 athlètes

Schéma 3: Montants en francs consacrés mensuellement pour des compléments alimentaires.

Si l'on considère le nombre de publications existant dans le domaine de l'alimentation sportive, on peut s'étonner de la fréquence d'erreurs que l'on peut sans autre qualifier de grossières. Ainsi, il est surprenant de constater aujourd'hui encore que de très nombreux athlètes – rappelons qu'il s'agit des meilleurs sportifs du pays – ne considèrent la nutrition et ses particularités dues au sport que par rapport à la compétition, alors qu'ils consacrent par la force des choses bien plus de temps à l'entraînement. Cette attitude a deux défauts: le premier est de ne pas fournir les conditions optimales au temps de préparation et de récupération, le second est de ne pas permettre un entraînement régulier de cette diététique et d'établir ainsi une habitude aux produits à ingurgiter durant l'effort.

Notre enquête a démontré une fois de plus que nos athlètes n'ont guère été éduqués à tenir une comptabilité très régulière de leurs propres paramètres physiologiques, pourtant simples à mesurer. Le pouls au repos et le poids peuvent s'avérer être des valeurs extrêmement intéressantes pour analyser des états d'entraînement, mais aussi de sur-entraînement. Le cahier d'entraînement n'est malheureusement pas populaire chez de nombreux sportifs, et rares sont



Conclusion

Par le contact permanent avec le sportif, et la lecture de la presse spécialisée le laissait entrevoir, l'alimentation spor-

tain degré, les importants efforts consentis pour améliorer la performance. Pour les médecins s'occupant sérieusement de sportifs de haut niveau, il est impératif d'apporter au pratiquant les connaissances minimales par une information personnalisée, basée éventuellement sur des données objectives obtenues par analyse des habitudes alimentaires.

La performance – raison d'être du sport de compétition – se gagne en soignant tous les détails qui contribuent à l'augmenter. L'alimentation est un détail d'importance, d'influence très étendue et qui, par rapport à certains autres, possède l'avantage d'être assez facilement «optimisable».

Bibliographie

- Boggio, V.: Méthodes d'étude de la consommation alimentaire chez les sportifs, in: *Sciences + Sports* N° 4/1988, pp. 283 à 289.
- Burke, L.; Read, R.: Dietary supplements in sports, in: *Sports Medicine* N° 15/1993, pp. 43 à 65.
- Economos, Ch.: Nutritional practices of elite athletes, in: *Sports Medicine* N° 6/1993, pp. 381 à 399.
- Gremion, Gérard; Jenoure, Peter: Alimentation avant et pendant les exercices d'endurance: effets sur la performance, in: *Médecine & Hygiène* N° 51/1993, pp. 1642 à 1645.
- Grunewald, K.; Bailey, S.: Commercially marketed supplements for bodybuilding athletes, in: *Sports Medicine* N° 15/1993, pp. 90 à 103.
- Jenoure, Peter; Segesser, Bernhard; Gremion, Gérard; Lüthi, Ursus.: Importance de l'alimentation dans la réalisation d'une performance sportive optimale, réflexions, in: *Médecine du Sport* N° 3/1993, pp. 127 à 130.
- Slavin, S.: Amino acid supplements: Beneficial or risky? *The Physician and Sportmedicine* N° 3/1988, pp. 221 à 224.
- Vague, P.: Importance de la nutrition chez le sportif: Morphologie et nutrition, in: *Médecine du Sport* N° 3/1990, pp. 147 à 153. ■

BioStrat	4	Demovit super	1	Multivit de Biovital	4	Sportagens	1
Basin	1	Dynamisan	1	Magnesium	5	Simple Choice	1
Berocca	12	Elevit	45	Mega Swiss	1	Super Aitinal	1
Bioforce	1	Energetic	1	Magnoscorbol (France)	1	Tonikum D	1
Biomalz	1	Duofer	1	Nutri-West	2	Tardyferon	2
Bio Plus (Migros)	2	Exaners	1	Odyax	1	Uron	3
Biorganic	2	Ferro Sano	2	Optamin	4	Vitamine C	5
Bio Athletic	1	Ferrum Hausmann	2	Oquavisan	1	Vitamines (diverses)	3
Biomed	1	Ferrum	3	Oligosol	1	Xenofit	8
Cambridge	3	Geriavit	1	Perform	9	Yourlife (USA)	3
Burgstein Miller	1	Halibut	1	Power Play	10	D' Vogel (capsules/	
Centrum	3	Hiver	1	Protein Power (D' Best)	1	tablettes effervescentes)	1
Challenger	1	Herbalife	1	Phytomix	1	L-Carnitine	4
Combi Vit (Migros)	11	Helvegeron	1	Rovigon/Redoxon	1	Ginsana (capsules)	1
Core Level Health		Isostar	4	Supradyn	26	Mag 2	1
Reserve	1	Lebertran	1	Sport+Fitness	1	Divers	13

Schéma 4: Produits ergogéniques évoqués dans l'enquête avec leur fréquence.

les entraîneurs qui arrivent à exiger que cet instrument de travail simple, bon marché et efficace soit régulièrement tenu à jour.

Reste le problème des compléments ergogéniques que nos sportifs avouent consommer. Tout d'abord, on ne peut être que surpris de l'importance du choix cité, ce d'autant plus que certains produits pourtant bien connus ne sont même pas mentionnés. On remarquera par ailleurs que les préparations vitaminées ou polyvitaminées occupent le premier rang dans cette consommation de substances ergogéniques et ce, malgré le fait qu'aucun argument scientifique n'a jusqu'à présent pu justifier cette habitude. Les coûts occasionnés par cette consommation suscitent certaines réflexions!

tive est un thème très prisé par les pratiquants et nos athlètes suisses de haut niveau ne font pas exception. Cependant, l'afflux d'informations concernant cette diététique de l'effort physique n'arrive apparemment pas à apporter un niveau de connaissances théoriques et pratiques suffisant. De ce fait, l'acte de manger demeure pour le sportif chez qui il serait pourtant d'une importance non négligeable un acte souvent laissé au hasard, réalisé d'une manière insuffisamment consciente et responsable, ouvrant ainsi le passage à des pratiques pour le moins inutiles (surconsommation de produits ergogéniques). On peut le regretter même si, vraisemblablement, il est sans conséquences graves pour le pratiquant. Il est toutefois permis de penser qu'il annihile, jusqu'à un cer-