

Alimentation du sportif

Dominique POULAIN

Diététicienne Nutritionniste du Sport – Paris

Conservatoire National de Musique et Danse de Paris

Attachée à la commission médicale de la Fédération française d’Aviron et de Motocyclisme

www.nutritionniste-dieteticien.fr

Aujourd’hui, il est bien établi que l’alimentation et la préparation diététique tiennent une place essentielle dans le sport, tant dans le maintien d’une bonne santé que dans l’amélioration de la performance. Bien appréhendée, la démarche alimentaire s’intègre à part entière dans la planification de l’entraînement du sportif chevronné ou novice.

Une alimentation non adaptée peut entraîner des états de méforme, des récupérations insuffisantes, voire des blessures bien loin des objectifs de bien-être et de réussites sportives.

On comprend, dès lors, l’accompagnement diététique personnalisé du pratiquant par un diététicien diplômé ou un médecin nutritionniste du sport.

Temps quotidiens

Dans le cadre de la préparation physique généralisée, une alimentation « équilibrée », diversifiée, s’adresse à toutes les disciplines. Puis, il faut dépasser la seule fonction biochimique de l’aliment pour répondre aux besoins multidimensionnels de l’acte alimentaire du sportif. L’adéquation « du boire et du manger » aux nécessités physiologiques, gourmandes et sociales du pratiquant repose sur :

- **L’évaluation des dépenses énergétiques** liées à l’individu et à l’intensité de sa pratique physique = Prérequis indispensable pour une bonne tolérance des entraînements. Le sportif amateur (< 3 entraînements/semaine) n’aura pas besoin de bouleverser sa routine alimentaire. L’athlète confirmé doit assurer quelques adaptations nutritionnelles
- **La connaissance des spécificités** et des croyances alimentaires liées à la discipline ou à la culture sportive (de la promenade du dimanche à l’ultra endurance, de la remise en forme à la recherche de prise de masse musculaire).
- **L’ajustement nutritionnel** face aux effets de l’effort (Déficience en Fer, Vitamine D, troubles digestifs, Positionnement des apports protéiques,...)
- **La conscience des fragilités du comportement** et des tolérances alimentaires (contrôle du poids corporel, produits ergogènes,...)
- **L’écoute des préoccupations** du sportif face à la nutrition. Le monde du sport, même amateur, offre un terrain propice à la souffrance des contrôles alimentaires vécus par les personnes fragilisées sur le mode de l’échec personnel. Le risque est de les voir s’éloigner de leurs tentatives de mieux-être via le sport. L’aide de médecins ou de diététiciens spécialistes de la nutrition du sport, lors de **consultations attentives**, est indispensable.

Temps de compétitions

Les choix alimentaires dans les jours et les heures qui précèdent une épreuve peuvent porter le sportif comme lui porter préjudice.

- Trois derniers jours

La seule vraie modification à envisager trois jours avant des efforts longs, supérieurs à 90 minutes, ou des exercices intermittents prolongés, consiste à majorer la ration de féculents et à diminuer, sans la supprimer, la part des matières grasses. L’objectif consiste à optimiser les réserves glycogéniques hépatiques et musculaires sans déséquilibrer la balance énergétique.

Boire tout au long de la journée favorisera ce stockage glucidique.

Le dernier repas précompétitif, consommé 2-3h avant le départ, se veut simple et digeste.

- Ravitaillements

Les ravitaillements doivent être adaptés aux situations sportives et aux préférences gustatives du sportif. Courir un 10 km ne constitue pas une menace pour les réserves glycogéniques, partir sur une épreuve longue distance nécessite des collations expérimentées et validées à l’entraînement. Il n’existe pas de protocole diététique standard.



Les choix des produits reposent sur la planification du temps de course, l'ambiance thermique, la sensibilité digestive, la palatabilité (caractéristiques organoleptiques) et les facteurs physicochimiques (concentration glucidique, osmolarité, teneur en électrolytes,...) des boissons pour sportifs.... La base nutritionnelle stratégique est multiple :

- Hydrique : de la constance et de la régularité (250-300ml/15-20 minutes)
- Glucidique : au prorata de la durée de l'effort (30-90g/h selon les conditions); liquide ou solide selon sapidité et confort digestif
- Sodique (1.2 g/l NaCl)
- Protéique au bon moment : longues épreuves ou temps de récupération
- Lipidique : Efforts de faible intensité au-delà de plusieurs heures d'exercice
- Tolérance digestive
- .../...

- Récupération

La récupération nutritionnelle est une base nécessaire à la progression du sportif. Et, c'est d'autant plus important après les entraînements intensifs avec fractionnés. Ces séances ont brisé de la fibre musculaire, épuisé les réserves de glycogène hépatique et musculaire, accumulé des ions H⁺, déséquilibré le niveau hydrominéral,...

La récupération **alimentaire est à moduler selon les conditions de pratique**. La base nutritionnelle stratégique est mixte :

- Hydrique : 150% du différentiel pondéral avant-après exercice physique
- Glucidique (IG élevé)
- Sodique (1.2 g/l NaCl)
- Protéique : Plateau de 20-25g de protéines d'absorption rapide (0.24 g de protéines/kg de poids corporel)
- Précoce : dans les 30-45 minutes qui suivent la fin de l'exercice.
- Tardive : poursuite de la récupération nutritionnelle au repas suivant
- .../...

Compléments alimentaires

Une grande diversité de produits se retrouve dans la catégorie des compléments alimentaires, tels que les complexes de vitamines et de minéraux, les produits nutritionnels pour sportifs (boissons d'effort, compléments protéiques). Ils doivent être utilisés avec une grande vigilance. En cas de recours, le choix sélectif de compléments alimentaires normalisés AFNOR NF V94-001 est vivement recommandé. Cette norme est la seule référence qui atteste l'absence de substance interdite, mais ne garantit en aucune façon ni la qualité nutritionnelle, ni l'intérêt alimentaire, ni le bien-fondé des bénéfices avancés par les fabricants.

La diététique du sportif est un sujet complexe, certes, mais elle a trait à la nourriture, un des plaisirs de la vie du sportif. Les « bons » conseils alimentaires doivent parler d'aliments simples, de repas cuisinés et partagés.

INSEP, Dossier : nutrition et performance sportive [<http://www.insep.fr/fr/actualites/dossier-nutrition-et-performance-sportive>]

Société Française de Nutrition du Sport [<https://www.nutritiondusport.fr/presentation-de-la-sfns/>]

Apports nutritionnels Conseillés pour la population française. Editions Tec et Doc. Lavoisier, Paris, 2001

Tous à table, Du sédentaire au sportif accompli. D. POULAIN. Editions Chiron, Paris, 2010. 345 p

Saunders MJ. Coingestion of carbohydrate-protein during endurance exercise : influence on performance and recovery. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.* 2007 ; 17:S87-S103

ANSES. Rapport d'expertises collectives. Les compléments alimentaires destinés aux sportifs. Novembre 2016, 126 pages. <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2014SA0008Ra.pdf>