Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 2 (2000)

Heft: 3

Artikel: "La performance au bout de la fourchette!"

Autor: Küffer, Markus / Mannhart, Christof

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996112

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: 13.07.2025

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

«La performance au bout de la fourchette!»

Ce n'est un secret pour personne: l'alimentation est vitale pour l'homme! C'est une question de santé et de bien-être. Mais au-delà de ce besoin de base, les gens commencent de plus en plus à s'intéresser à une alimentation axée vers un résultat esthétique ou dirigée vers une performance sportive. Un phénomène suffisamment important pour jeter un regard approfondi sur ce thème.

Markus Küffer

Le docteur Christof Mannhart, diététicien à l'OFSPO, s'exprime sur la question et explique l'importance de l'alimentation dans le sport et dans la vie de tous les jours mais en mettant en garde toutefois contre une exagération portée à l'importance de l'alimentation.

«mobile»: Existe-t-il une différence essentielle entre une alimentation «sportive» et celle de tous les jours?

Christof Mannhart: 90 pour cent de la population aurait des connaissances suffisantes pour s'alimenter d'une manière saine. C'est une prise de conscience qui est plus fréquente chez les femmes que chez les hommes. Et cette alimentation «saine» n'est pas si éloignée de celle dite «sportive». La différence réside essentiellement dans les besoins énergétiques. Le sport de compétition demande plus d'hydrates de carbone, de protéines, de vitamines, d'oligo-éléments ou encore d'apport liquide.

Comment les sportifs peuvent-ils influencer leurs performances, voire les améliorer?

Tout d'abord, il est important de préciser que l'alimentation représente un élément parmi tant d'autres qui peut influencer la performance d'un athlète. Une gestion contrôlée de l'alimentation va permettre indirectement au sportif de se sentir en meilleure forme, mais aussi de récupérer plus rapidement. Dans le sport d'élite, on enregistre par exemple des améliorations au niveau des performances grâce à un choix précis d'hydrates de carbone et de matières grasses. Mais la recette unique n'existe pas. Il faut personnaliser le régime alimentaire en fonction de l'individu et du sport pratiqué.

Existe-t-il un régime alimentaire précis en fonction des états psychologiques de l'individu?

Beaucoup de denrées alimentaires contiennent des substances neuro-actives qui peuvent influencer certains mécanismes cérébraux. Il est connu que le chocolat entraîne la sécrétion de sérotonine, un facteur important pour l'humeur. Il serait donc théoriquement possible, après un choix précis de denrées alimentaires, d'influencer notre psychisme. Mais il pourrait également exister d'autres réflexes corporels, une intelligence qui nous viendrait automatiquement en aide et qui sélectionnerait une alimentation adéquate pour l'humeur du moment.

Est-ce que les sportifs sont conscients de la valeur d'une alimentation équilibrée?

On constate une prise de conscience croissante du chapitre de l'alimentation. Mais souvent, nous devons encore renforcer notre sensibilisation face aux différents problèmes comme une alimentation peu équilibrée et inadaptée. En fait, on remarque que les habitudes alimentaires du sportif ne se modifient qu'après l'apparition de problèmes. Ils peuvent se situer aux niveau des résultats de l'athlète ou au niveau de sa santé, par une fracture de fatigue par exemple.

Est-ce qu'une alimentation saine comporte aussi un aspect éducatif?

L'alimentation a souvent une composante sociale très importante. Manger en société ou en famille permet d'échanger des idées, des expériences et donc

«On ne s'appelle pas Einstein après un repas bien équilibré.»

Christof Mannhart

Photos: Daniel Käsermann

« Les jeunes athlètes négligent souvent leur alimentation. »

d'être associé à un aspect éducatif. Mais aujourd'hui, on remarque une tendance à l'individualisme. Les ménages sont souvent réduits à une personne. Le rôle éducatif d'un repas à plusieurs perd alors de sa valeur et de son intérêt.

Dans le cas d'une bonne alimentation, est-ce que les gains sont bien réels pour le sportif?

Les jeunes athlètes négligent souvent l'alimentation. Ils n'ont pas une grande motivation pour se mettre derrière les fourneaux. Il est donc très important que l'entourage du sportif se charge de cette tâche. Si les étapes ne sont pas négligées, on peut alors parler d'une meilleure qualité de vie et de performances sportives à la hausse.

Aujourd'hui, on parle de perfection, de culte du corps. Où se situe l'alimentation dans ces images fortement médiatiques?

Les normes de la société ainsi que certains sports qui poussent les athlètes à des poids très faibles modifient la perception du corps. On constate que les gens véhiculent une fausse image du corps qui induit souvent des régimes inadaptés et malsains. L'alimentation devient alors le point central de la personne et est considérée comme une religion, ce qui ne doit absolument pas être le cas.

On parle beaucoup de stimulants psychiques, de produits énergisants pour le cerveau ou alors de «brainfood»: est-ce que ce sont simplement des mots à la mode ou une nouvelle forme d'alimentation qu'on a un peu sous-estimée?

Durant ces vingt dernières années, on a fait beaucoup de découvertes à propos du cerveau, mais qu'il faut analyser avec prudence. C'est une partie complexe. On n'en maîtrise pas encore tous les mécanismes. Les schémas sont encore difficilement contrôlables. On ne s'appelle pas Einstein après un repas bien équilibré.

Les habitudes alimentaires sont souvent liées aux origines et à la culture de l'individu. Quelle peut être l'influence d'un diététicien s'il entend modifier le régime alimentaire du sportif?

Ces régimes ne sont pas aussi stricts que l'on pourrait imaginer. Quand on porte un regard sur le passé et sur les quarante dernières années, on s'aperçoit que les habitudes alimentaires se sont largement modifiées, et ceci, principalement en raison de l'évolution de la société, mais aussi de la publicité. On peut donc dire que l'influence du diététicien peut être bien réelle et surtout bienvenue si les problèmes du sportif peuvent se résoudre grâce à une modification de ses habitudes alimentaires. Mais il existe également un danger quand l'athlète se trouve dans une mauvaise phase, soit au niveau de sa santé ou de ses performances, car il peut devenir dépendant de ce régime. L'alimentation peut ainsi devenir la solution à tous ses problèmes, ce qui n'est pas forcément le cas. On assiste alors à une dépendance psychologique de l'athlète et il devient indispensable de changer d'approche. L'intervention d'un spécialiste – mais pas d'un gourou – est donc essentielle. m

« L'alimentation sportive n'est pas très différente de l'alimentation dite saine. »