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

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

Band: 5 (2003)

Heft: 4

Artikel: Les sportifs, cancres à table

Autor: Ciccozzi, Gianlorenzo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996048

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: 01.07.2025

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

Les sportifs, cancres à table

Une étude le démontre: les sportifs d'élite ont souvent de très mauvaises habitudes alimentaires. Un comportement qui peut, avec le temps, avoir des répercussions négatives sur leurs performances.

Gianlorenzo Ciccozzi

L'étude en question est le fruit des recherches de deux spécialistes: Paolo Colombani, biologiste nutritionniste à l'EPFZ, et Christof Mannhart, diététicien à l'Institut des sciences du sport de l'Office fédéral du sport. Il s'agit de la première enquête sur le régime alimentaire et énergétique des sportifs d'élite suisses. Les résultats ont été publiés dans le numéro 1/2003 de la Revue suisse de médecine et de traumatologie du sport. Selon ses auteurs, les déficits constatés ne sont de loin pas irréversibles et pourraient facilement être comblés. Ce qui améliorerait à moyen et à long terme la capacité de performance et la santé des athlètes. Mais ces déficits, quels sont-ils? Les auteurs en ont relevé deux principalement: le premier concerne l'apport en hydrates de carbone et en liquide, le second la qualité de la graisse consommée.

Pas assez de glucides

En fait, l'alimentation des sportifs d'élite ne se différencie de celle des sportifs amateurs que sur un point: la quantité. Les grands sportifs ont besoin de plus d'énergie, d'hydrates de carbone, de protéines et de lipides que les non sportifs. La quantité d'énergie absorbée sous forme de nourriture dépend de la consommation énergétique globale du sujet. Cette consommation tient compte de plusieurs facteurs, dont le plus influençable est l'activité physique. Pour preuve, l'exemple – extrême certes – de l'ultramarathonien Kouros qui a réussi à parcourir la distance record de 303 km en 24 heures. Pour réaliser cet exploit, Kouros a consommé quelque 19 000 kilocalories, soit sept fois plus d'énergie qu'il n'en faut à un individu exerçant une activité sédentaire.

Ainsi que le démontre l'étude de Colombani et Mannhart, un apport alimentaire insuffisant peut influencer la capacité de performance, tant quantitativement que qualitativement. Chaque sportif a ses habitudes et exploite de manière personnelle l'énergie qui provient de son assiette. Mais ces différences ne suffisent pas à expliquer les résultats obtenus. Grâce aux données recueillies auprès de 119 athlètes – 40 femmes et 79 hommes –, les deux scientifiques ont pu démontrer que 67% des femmes et 53% des hommes absorbent nettement moins d'hydrates de carbone qu'ils ne le devraient (voir graphique).

Bilan déficitaire au féminin

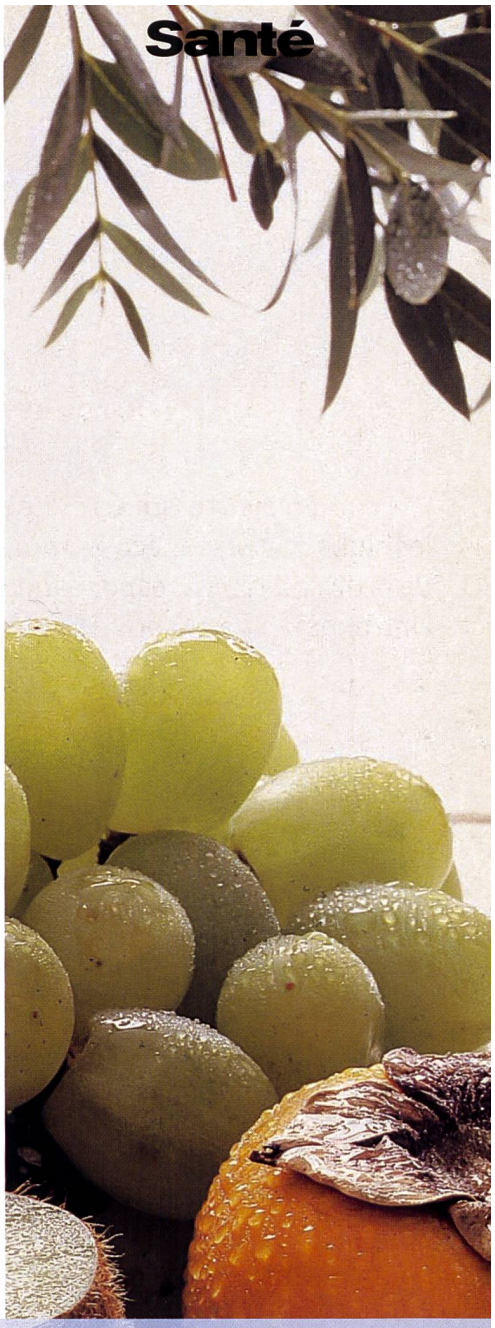
Chez les femmes, le bilan énergétique est négatif: il leur manque en moyenne 570 Kcal. D'un point de vue purement mathématique, ce déficit correspond à une perte de graisse de 80 grammes par jour, soit 30 kilos par année. En réalité, on ne constate pas de telles variations, il faut donc se demander pourquoi. Deux explications plausibles, parfois conjuguées, sont envisageables:

- les femmes sous-estiment leur absorption d'énergie et/ou
- elles surévaluent leur activité quotidienne (+ 20% par rapport aux hommes).

On peut également se demander si ce bilan négatif n'est pas dû à une meilleure efficience énergétique. Cette hypothèse impliquerait que lorsqu'il doit faire face à un «réel» déficit énergétique, l'organisme essaie de juguler la consommation énergétique dans le métabolisme afin d'exploiter plus efficacement l'énergie disponible. Si tel est vraiment le cas, cette réaction peut être considérée comme une mesure de défense du corps. A moyen et à long terme, la santé et la capacité de performance ne peuvent pas être maintenues à leur niveau optimal.

Bilan énergétique des athlètes de pointe (en Kcal)

Sportifs		Apport énergétique		Consommation énergétique		Bilan énergétique	
		Moyenne	Variations	Moyenne	Variations	Moyenne	Variations
Hommes	79	3300	3140 – 3500	3120	2950 – 3260	190	860 – 400
Femmes	40	2360	2140 – 2600	2930	2760 – 3120	-570	-830 – 310
Total	119	3000	2830 – 3170	3050	2690 – 3170	-70	-210 – 120



Rétablir les manques

Les apports macro-nutritionnels recommandés (hydrates de carbone, protéines, lipides et eau) sont souvent indiqués en pourcent de l'apport énergétique total et mesurés en fonction de la masse corporelle. L'étude de Colombani et Mannhart montre que seuls 42% des sportifs d'élite suisses ont un apport suffisant des trois macro-nutriments; tous les autres présentent un manque qui touche soit une seule de ces substances, soit deux, voire toutes les trois.

Hydrates de carbone

Le déficit en hydrates de carbone peut être considéré comme le problème numéro un de l'alimentation des sportifs d'élite. En effet, les hydrates de carbone constituent – dans toutes les disciplines sportives – une source d'énergie importante, disponible toutefois en quantité limitée. Ce déficit ne permet que difficilement une régénération optimale.

Apport recommandé: 6 – 10 grammes par kg de poids corporel

Protéines

La plupart des sportifs semble suivre plus facilement les recommandations concernant l'apport protéinique que celles valables pour les hydrates de carbone. Les protéines jouissent encore d'une certaine aura dans le sport d'élite, même si l'on sait aujourd'hui qu'un apport de protéines supérieur au besoin effectif du sportif ne s'accompagne pas d'une amélioration de la capacité de performance, ni même d'une augmentation de la masse musculaire.

Apport recommandé: 1,2 – 1,7 gramme par kg de poids corporel

Lipides et acides gras

Comparé à la consommation absolue, l'apport lipidique est satisfaisant. La qualité des lipides consommés, par contre, laisse souvent à désirer: l'apport en acides gras saturés est trop élevé, celui en acides gras insaturés trop faible, tout comme l'apport en acides essentiels de type Omega 3.

Apport recommandé: au minimum 1,5 gramme par kg de poids corporel

Eau

En général, les recommandations sont données en nombre de litres par jour. Toutefois, un sportif de 95 kilos n'a pas les mêmes besoins qu'une femme très active physiquement. Il est donc préférable d'adapter les apports recommandés à la masse corporelle, sachant qu'un sportif doit boire davantage pour compenser les pertes d'eau dues à la sudation.

Apport recommandé: 35 millilitres par kg (pour une activité sédentaire), auxquels il faut ajouter env. 15 millilitres par kg par heure d'activité m

Au menu du sportif

- La pyramide alimentaire (www.sve.org) est un modèle simple qui permet à chacun de se nourrir sainement. L'expérience a montré que les sportifs ont besoin de rations plus importantes que celles indiquées dans ce modèle.
- Pour améliorer leur capacité de performance, les sportifs d'élite doivent consommer plusieurs fois par jour des aliments riches en hydrates de carbone. De plus, lorsqu'ils s'entraînent intensivement, il leur est recommandé de manger des produits pauvres en graisses, tels que bananes, barres énergétiques, pain blanc ou biscuits.
- Le recours à des suppléments alimentaires, tels que sels minéraux, vitamines et protéines, est controversé quand le régime alimentaire du sportif couvre ses besoins énergétiques. Ces suppléments peuvent être indiqués si l'athlète ne mange pas suffisamment.
- Lorsqu'un apport lipidique supplémentaire s'avère nécessaire, privilégier les aliments à haute teneur en acides gras Omega 3: huile de colza ou de germe de blé, noix, graines de lin, saumon, etc.

Pour de plus amples informations, nous vous recommandons la lecture (en allemand pour l'instant) de l'article suivant: Colombani, P. C.; Mannhart, C.: Energie und Nährstoffaufnahme im Schweizer Spitzensport – eine erste Bestandesaufnahme zu Beginn des zweiten Jahrtausends. Dans: Revue suisse de médecine et de traumatologie du sport, 1/2003. A télécharger à partir du site www.sgsm.ch.