

"Bon appétit!"

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **2 (2000)**

Heft 3

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

«Bon appétit!»

A part la quantité, l'alimentation d'une personne très active physiquement ne se distingue guère de celle d'une personne qui ne l'est pas. Sur le plan diététique, le sportif doit avant tout trouver le bon équilibre entre les apports caloriques et hydriques de son alimentation et la dépense énergétique qui résulte de son activité.

La transformation de l'énergie fournie par la nourriture en énergie mécanique est la condition nécessaire à toute activité physique. A cet égard, les hydrates de carbone (glucides) et les graisses (lipides) sont les deux sources principales d'énergie alimentaire. Sur la durée, seul un bilan énergétique équilibré rend possible une performance physique optimale. Un bilan énergétique négatif durable (impliquant que le corps dépense plus d'énergie qu'il n'en reçoit) entraîne inévitablement une diminution de la capacité de performance physique et des problèmes de santé.

Le besoin énergétique total d'une personne sert, en simplifiant, à couvrir d'une part les besoins vitaux de l'organisme – il s'agit de la quantité d'énergie nécessaire pour que les fonctions vitales du corps soient assurées – et, d'autre part, les besoins induits par l'activité physique qu'il déploie.

En ce qui concerne les besoins vitaux, ils varient d'un individu à l'autre en fonction du sexe et de la masse corporelle. Les femmes ont, à masse corporelle égale, un moins grand besoin d'énergie en raison de leur taux de graisses corporelles plus élevé.

Production de l'énergie

Sur le plan métabolique, la transformation de l'énergie emmagasinée en énergie mécanique (contraction musculaire) s'effectue par le biais de l'adénosine triphosphate (ATP). Lorsque ce composé chimique se dégrade en adénosine diphosphate (ADP) et en phosphate, l'énergie libérée peut être immédiatement utilisée par les cellules musculaires. Etant donné que le corps stocke extrêmement peu d'ATP, il doit continuellement en synthétiser, ce qu'il fait en dégradant les aliments qui lui fournissent de l'énergie. La quantité d'ATP ainsi produite dépend d'une part de l'aliment ingéré et d'autre part de l'oxygène à disposition (processus aérobie ou anaérobie).

Les glucides peuvent être dégradés en l'absence d'oxygène également (processus

anaérobie). Lors d'un effort maximal d'environ une minute, l'énergie est fournie à moitié par la filière aérobie, à moitié par la filière anaérobie à partir de la dégradation des hydrates de carbone (glycolyse). Les lipides, par contre, ne peuvent être décomposés qu'en présence d'oxygène (lipolyse aérobie). Lors d'un effort soutenu d'une durée de trois à cinq heures, l'énergie utilisée provient pour moitié de l'oxydation des glucides et pour moitié de l'oxydation des lipides.

La libération d'énergie au niveau métabolique à partir des différents nutriments ne s'effectue pas de manière successive mais simultanée, même si les rapports peuvent varier. Ainsi, il est erroné de penser que les graisses ne sont dégradées qu'au bout d'une demi-heure de travail à une intensité relativement faible. Cela impliquerait en effet que pendant cette première demi-heure, le corps recourrait aux hydrates de carbone pour produire l'énergie demandée par l'effort accompli. Or, des mesures ont montré que lorsque le corps est sollicité de cette manière, l'énergie nécessaire est en réalité fournie à 90% par les lipides.

La différence majeure entre l'énergie fournie par les glucides et celle produite par les lipides est que la première permet de produire de plus grandes performances dans le même temps.

Suppléments alimentaires

Il convient de ne pas accorder une importance démesurée à l'ingestion de suppléments alimentaires sensés améliorer la performance. Non seulement rares sont les substances qui influent réellement sur la performance mais en plus, lorsque c'est le cas, l'effet est souvent moins important que celui que l'on peut obtenir en adoptant une alimentation de base optimale. (Source: Internet: www.sfsn.ethz.ch) **m**