

# Les livres et Internet vous alimentent sainement...!

Autor(en): **Bueler, Marc**

Objektyp: **Article**

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

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

Heft 3

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-996115>

## **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.

# Les livres et Internet vous alimentent sainement...!

En marge des articles proposés dans cette revue, nous vous présentons un petit tour d'horizon virtuel mais aussi sur le papier concernant la diététique sportive. Comme qui dirait, il y a à boire et à manger... La littérature étant très vaste sur le sujet, il faut faire un choix. Quant à la toile du web, elle nous offre aussi une multitude de solutions... mais souvent très commerciales ou alors farfelues. En revanche, il existe une bonne adresse avec le «Swiss forum for sport nutrition».

Marc Bueler

[www.sfsn.ethz.ch](http://www.sfsn.ethz.ch). Voilà pour l'adresse... En clair, ça donne le Swiss forum for sport nutrition (sfsn) et c'est auprès de l'Ecole polytechnique fédérale de Zurich (ethz) que vous pouvez consulter ce site. Sa vocation est simple: disséminer, principalement «on-line», des connaissances scientifiques fondées sur l'alimentation pour le sport, la diététique sportive et les domaines apparentés.

De nature plutôt complexe, ce forum s'adresse donc à des personnes qui disposent déjà d'excellentes connaissances du sujet et dans les disciplines connexes, comme par exemple la biochimie et la physiologie. Les médecins, pharmaciens, diététiciens, conseillers en alimentation, entraîneurs ou maîtres de sport devraient donc y trouver leur compte.

En phase de développement dans la langue française, vous trouverez de plus amples informations dans la partie allemande avec des programmes d'alimentation, des références bibliographiques et des liens Internet pour entrer en contact avec d'autres institutions universitaires. Le répondant pour la langue française s'appelle Jacques Décombaz ([jacques.decombaz@rdls.nestle.com](mailto:jacques.decombaz@rdls.nestle.com)).

## Internet compte vos calories

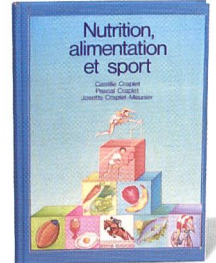
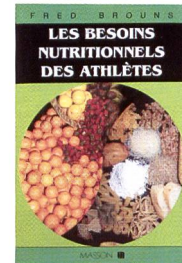
Si on se promène un peu sur le web et qu'on s'intéresse à la nutrition, on se rapproche alors souvent d'adresses à caractère commercial et il y a peu de sites en

langue française. C'est plutôt de l'autre côté de l'Atlantique qu'on peut dénicher des homepages intéressantes. Dans la majorité, elles ne s'adressent pas à des professionnels, mais plutôt à ceux qui ont un peu de curiosité par rapport à ce qu'ils avalent. Sur le site [mayohealth.org](http://mayohealth.org) vous pouvez poser toutes vos questions à un diététicien, tester vos connaissances sur la matière ou consulter un livre de recettes virtuelles avec toutes les données nécessaires au niveau des calories. Autre adresse très complète: [cyberdiet.com](http://cyberdiet.com). On vous propose de calculer l'indice de votre masse corporelle, de répondre à vos questions, mais aussi de préparer votre menu de toute la semaine parmi des milliers de recettes! Selon vos envies, vos demandes en calories et votre humeur, vous allez donc élaborer un «Food planner». Tout est pris en compte: des petits snacks entre les repas jusqu'aux boissons. Le résultat est à la hauteur de notre technologie. Vous allez connaître le total des calories que vous allez avaler, le contenu des recettes que vous serez amené(e) à cuisiner et enfin la liste des achats qu'il faudra effectuer au supermarché. En revanche la livraison n'est pas encore proposée!

Sinon, si vous êtes en manque d'inspiration, vous pouvez toujours consulter les sites francophones de [marmiton.org](http://marmiton.org) ou [mesrecettes.org](http://mesrecettes.org). Des adresses qui proposent, sur demande, des repas équilibrés et plus européens.

## Une littérature comestible

Côté papier, il a aussi un foisonnement d'ouvrages sur le thème de la diététique sportive. Nous en avons sélectionné trois pour vous. «Nutrition et alimentation du sport» traite d'une manière claire, simple et directe ce dossier souvent redouté par les sportifs. «La diététique, ce n'est ni une punition ni une famine, mais l'art de s'alimenter bon et bien». Sous cette définition, les auteurs essaient de sensibiliser le lecteur à cette nouvelle approche de l'alimentation. Le tour d'horizon est complet; on part de l'analyse de l'étiquetage des produits, en passant par une description complète de ces derniers, solides et



liquides, pour enfin arriver à des solutions concrètes, applicables facilement et ce, jusqu'à quelques minutes de la compétition.

«L'alimentation du sportif en 80 questions» propose également des solutions très pratiques sur le thème de la diététique sportive. Denis Riché expose un peu tous les cas auxquels un athlète peut être confronté au niveau nutritionnel. Une étude qui touche tant les performances physiques que cérébrales.

Quant à ceux qui sont déjà très avancés en la matière, on pense aux scientifiques, ils peuvent alors consulter le livre de Fred Bourns. L'auteur travaille au centre de recherche en nutrition de l'Université de Limburg à Maastricht, aux Pays-Bas. L'approche est définitivement scientifique; beaucoup de données et de graphiques et, à la fin du livre, une bibliographie très complète sur le sujet. L'ouvrage date de 1994 et est donc encore bien d'actualité. **m**

## Références

Crapelet, Camille; Crapelet, Pascal; Crapelet-Meunier, Josette: Nutrition, alimentation et sport. Paris: Vigot 1985. 09.1629

Riché, Denis: L'alimentation du sportif en 80 questions. Paris: Vigot 1998. 06.2412

Brouns, Fred: Les besoins nutritionnels des athlètes. Paris: Masson 1994. 06.2191

## Sites web

[www.sfsn.ethz.ch](http://www.sfsn.ethz.ch)  
[www.mayohealth.org](http://www.mayohealth.org)  
[www.cyberdiet.com](http://www.cyberdiet.com)  
[www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)  
[www.mesrecettes.org](http://www.mesrecettes.org)