

La pyramide des sportifs

Autor(en): **Di Potenza, Francesco**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 2

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-995550>

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.

La pyramide des sportifs

Attendue de longue date, la pyramide alimentaire pour les sportifs est sortie de presse au début de cette année. Elle pose les bases d'une bonne capacité de performance à long terme.

Texte: Francesco Di Potenza

► La pyramide de base de la Société suisse de nutrition, dont la réputation n'est plus à faire, illustre un régime varié et équilibré pour adultes en bonne santé. Depuis le début de l'année, celle-ci se décline aussi pour les sportifs. Les deux pyramides alimentaires garantissent un apport suffisant en énergie, ainsi qu'en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme selon les publics-cibles respectifs. La bonne nouvelle: tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée. Il est important que leur sélection soit aussi diversifiée que possible à chaque étage de la pyramide et adaptée à la saison, et que leur mode de préparation préserve

leurs propriétés nutritionnelles. L'utilisation régulière d'aliments enrichis en sels minéraux et/ou en vitamines ou la prise de compléments alimentaires peut entraîner un dépassement des apports maximaux tolérés.

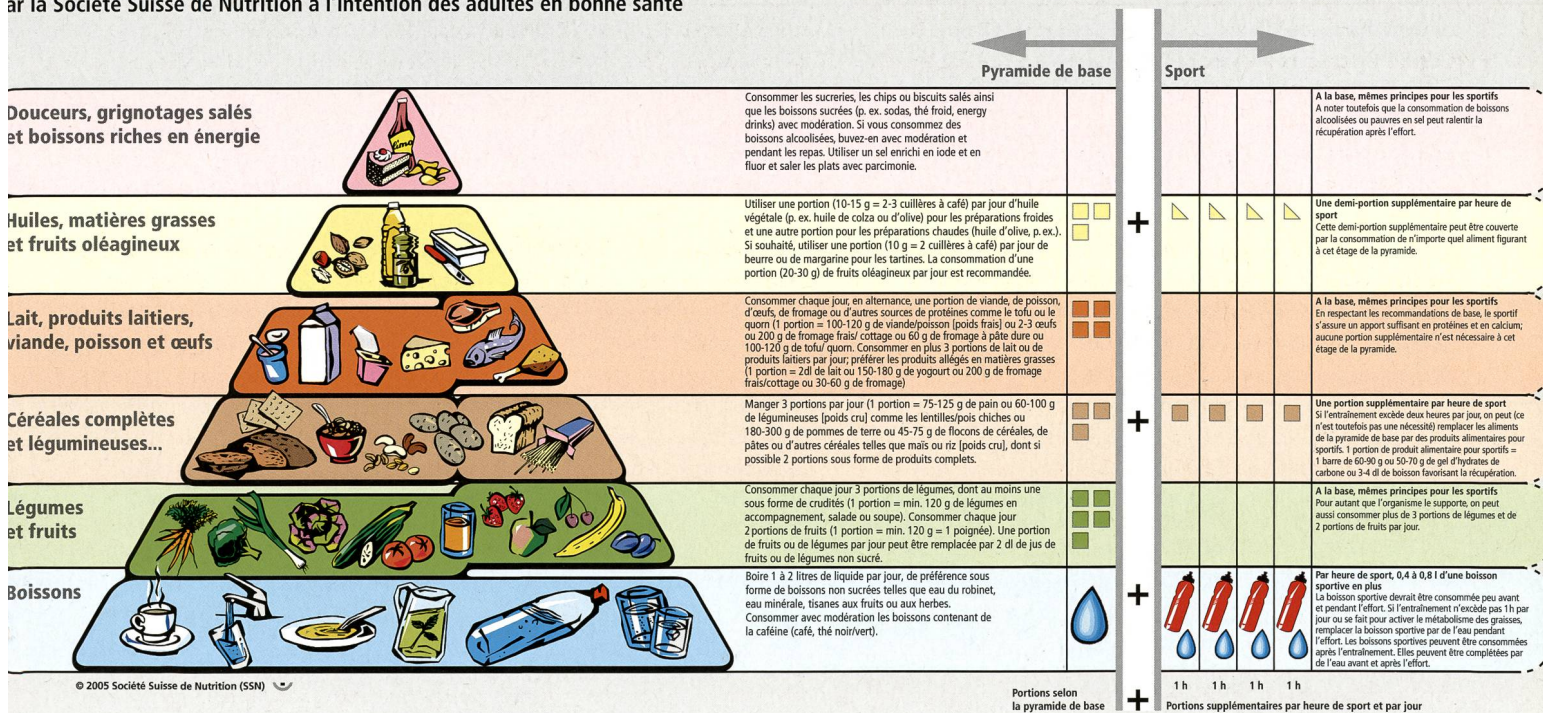
Adapter à l'intensité ...

S'il n'est pas nécessaire de respecter scrupuleusement tous les jours les recommandations de la pyramide de base, les sportifs, en revanche, devraient s'en tenir quotidiennement aux quantités préconisées pour s'assurer une capacité de performance et une récupération op-

Pyramide alimentaire pour les sportifs

partir de 5 heures de sport par semaine

Les recommandations se fondent sur la pyramide alimentaire éditée par la Société Suisse de Nutrition à l'intention des adultes en bonne santé



© 2005 Société Suisse de Nutrition (SSN)

Version 1.0 © 2008 Swiss Forum for Sport Nutrition, www.sfn.ch, en collaboration avec l'ETH Zurich et l'Office fédéral du sport OFSP

tinales. Les besoins supplémentaires qu'ils doivent couvrir sont calculés pour une activité physique quotidienne d'intensité moyenne d'une durée d'une à quatre heures; cela correspond à un match «standard» de hockey sur glace ou de football ou à une partie de tennis, à un effort continu à une vitesse de 2,5 km/h en crawl, de 8 km/h en course à pied ou à 2 watt/kg de masse corporelle sur la bicyclette ergométrique. Si le volume d'entraînement est plus important et/ou l'intensité plus élevée, les besoins augmentent d'autant plus.

... et à la masse corporelle

La pyramide se lit comme suit: les aliments des étages inférieurs sont à consommer abondamment, et ceux des étages supérieurs, à l'inverse, avec parcimonie. Les quantités sont aussi fonction de la

masse corporelle. Les portions supplémentaires à l'intention des sportifs figurent à droite de la pyramide. La valeur inférieure des quantités indiquées s'applique à un poids de 50 kg, et la valeur supérieure à un poids de 85 kg. Pour un poids intermédiaire, on adaptera les portions en conséquence; une personne de 67 kg, par exemple, optera pour une portion moyenne. Tous les aliments sont en règle générale autorisés. Seules recommandations: diversifier les aliments et soigner la préparation. //

➤ De plus amples informations sur la pyramide alimentaire pour les sportifs sont disponibles sur le site du swiss forum for sport nutrition (sfsn): www.sfsn.ch

Bon à savoir

Les bases de l'activité

La plupart de nos aliments sont constitués d'une grande diversité de composants nutritifs que notre organisme élimine ou utilise de différentes manières. Une distinction est faite entre les groupes de composants nutritifs fonctionnels et énergétiques.

Composants énergétiques: les glucides et les lipides sont les principaux fournisseurs d'énergie. Les protéines servent majoritairement à la constitution et au maintien des substances organiques. Elles composent également les enzymes et les hormones.

Composants fonctionnels: les vitamines, sels minéraux (macroéléments et oligoéléments) et métabolites végétaux secondaires sont des substances régulatrices et actives. L'on distingue entre les vitamines hydrosolubles du complexe B et les vitamines C ainsi que les vitamines liposolubles A, D, E, K. Les macroéléments sont le calcium, le phosphore, le magnésium, le potassium, le sodium et le chlorure. Enfin, le fer, l'iode et le zinc constituent des oligoéléments importants.

L'eau est indispensable pour le fonctionnement des métabolismes les plus variés et représente le fondement de toute forme de vie. Les fibres alimentaires stimulent différentes fonctions digestives. Les enfants et les jeunes doivent boire plus car la proportion d'eau dans leur organisme est supérieure à celle des personnes plus âgées.

Aperçu des éléments nutritifs et leurs principales sources

	Principales sources
Eau	Boissons, fruits, légumes
Glucides	Fruits (sucres), lait/yoghourt (lactose), céréales, légumineuses, pommes de terre (amidon), douceurs, limonade (sucrose), miel (saccharose ou fructose)
Fibres alimentaires	Céréales non raffinées, légumineuses, pommes de terre, légumes, fruits
Protéines	Protéines animales: viande, poisson, œufs, lait (produits laitiers) Protéines végétales: légumineuses, céréales, pommes de terre
Lipides	Beurre, huiles, graines, noix, pépins, noyaux, nombreuses douceurs, pâtisseries, snack, aliments frits et...
Vitamines	Dans tous les aliments végétaux et carnés naturels
Sels minéraux	Dans tous les aliments végétaux et carnés naturels
Métabolites végétaux secondaires	Légumes, fruits, céréales, légumineuses, pommes de terre

Source: «Müesli und Muskeln» – Editions Ingold/Office fédéral du sport OFSPO (seulement en allemand)