

*"Je fais du sport plusieurs fois dans la semaine, dois-je adapter mon alimentation ?"*



## Problématique

Les sportifs de haut niveau adoptent une alimentation très précise en fonction du sport pratiqué et de la fréquence des efforts. **Mais comment conseiller vos patients s'ils font du sport pour le loisir, une à quelques fois par semaine ?**

## Vos conseils, en pratique

En dessous de 3 séances de sport par semaine, il n'est pas nécessaire de modifier son alimentation<sup>1,2</sup>.

Il existe cependant quelques conseils généraux, applicables à tous :

**Privilégier un repas avec des aliments riches en glucides complexes** (féculents, pain, céréales...), 2 à 3 heures avant l'effort, pour assurer un apport énergétique sur une longue durée.  
**Limiter les aliments riches en graisses et en fibres** pour optimiser la digestion et réduire les troubles gastro-intestinaux pendant l'activité physique<sup>3,4</sup>.

### 1. FAITES LE BILAN AVEC VOTRE PATIENT

En fonction de l'**intensité** et de la **fréquence** de la pratique sportive, une **légère adaptation de l'alimentation** peut être justifiée. Il existe 5 niveaux d'intensité différents définis en fonction de mesures objectives (fréquence cardiaque et consommation d'oxygène) et subjectives (essoufflement, transpiration, pénibilité de l'effort)<sup>5</sup> :

- **Sédentaire** : position assise
- **Faible** : marche lente, activités manuelles (position debout)...
- **Modérée** : marche normale, course à pied lente (< 8 km/h), vélo lent (< 15 km/h), montée des escaliers...
- **Élevée** : marche rapide ou en pente, course à pied normale (8-9 km/h), vélo (20 km/h), montée rapide des escaliers, sports de compétition (tennis, volleyball, etc.)
- **Très élevée** : course à pied rapide (9 à 28 km/h), cyclisme, sports de compétition intenses (football, basketball, rugby, etc.)

### 2. ADAPTER SON ALIMENTATION, SI BESOIN

Les apports en protéines peuvent être augmentés dans certaines conditions (voir au dos).



#### Bon à savoir

**L'hydratation est primordiale dès que l'on parle d'activité physique :**

- **Avant le sport** pour commencer l'effort de manière optimale ;
- **Pendant, en buvant par petites gorgées** pour éviter tout ballonnement ;
- **Après**, pour une bonne récupération.

**Ne pas attendre d'avoir soif avant de boire :** la sensation de soif arrive quand l'organisme est déjà déshydraté, ce qui peut entraîner une sensation de fatigue et une baisse des performances<sup>6</sup>.



#### C'est essentiel aussi...

**De prendre une collation** (avec de l'eau, des protéines, des glucides et des minéraux) juste après l'effort pour une récupération optimale<sup>1</sup>.

**En effet, dans les 30 minutes suivant l'effort**, les muscles se comportent comme une « éponge » et absorbent facilement les nutriments<sup>3</sup>.



Nestlé

## Comment faire en pratique ?

En fonction de l'activité physique pratiquée, de la durée et de la fréquence des entraînements, conseillez à votre patient d'adapter son apport en protéines si besoin.

### Consommation de protéines en fonction de la pratique sportive

#### COMBIEN DE SÉANCES DE SPORT PAR SEMAINE ?

**1 à 2**

SÉANCES / SEMAINE

**3**

SÉANCES / SEMAINE

**4 à 5**

SÉANCES / SEMAINE

#### QUEL TYPE D'ACTIVITÉ PRATIQUEZ-VOUS ?

**MODÉRÉE**

- Marche à pied
- Course à pied
- Vélo

**ÉLEVÉE À TRÈS ÉLEVÉE**

- Course rapide
- Vélo rapide
- Sports de compétition

**MODÉRÉE**

- Marche à pied
- Course à pied
- Vélo

**ÉLEVÉE À TRÈS ÉLEVÉE**

- Course rapide
- Vélo rapide
- Sports de compétition

**CONSERVER**

une alimentation équilibrée : **0,83 g de protéines/kg/jour<sup>7</sup>**

**AUGMENTER LÉGÈREMENT**

l'apport en protéines, aux alentours **d'1 g/kg/jour<sup>2</sup>**

**AUGMENTER**

l'apport en protéines, aux alentours **d'1,2 g/kg/jour<sup>2</sup>**

#### EXEMPLE POUR UN HOMME DE 70 KG

Alimentation équilibrée

= 58 g de protéines/jour

Alimentation équilibrée

= 58 g de protéines/jour

+

**12 g de protéines/jour**  
soit par exemple ½ steak (50g)

Alimentation équilibrée

= 58 g de protéines/jour

+

**24 g de protéines/jour**  
soit par exemple 1 steak (100g)

**Remarque :** consommer beaucoup de protéines n'a aucune incidence sur la performance ou la force physique<sup>1</sup>, il est donc inutile d'en consommer plus que les quantités recommandées. Pour les patients pratiquant plus de 4 à 5 séances par semaine, faites un bilan au cas par cas.

1. Protéines & sport, du sportif du dimanche au compétiteur de haut niveau, CERIN, 2014. 2. Besoins protéiques du sportif de loisir et de compétition, Pr Xavier Bigard, Cholé-Doc n°123, Avril 2011. 3. Eau, produits laitiers, céréales, féculents... Le sportif du dimanche a le droit lui aussi à une alimentation adaptée, Dr Brigitte Blond, Quotidien du Médecin, janvier 2015. 4. Dossier : Nutrition et performance sportive, INSEP, juillet 2015. 5. Actualisation des repères du PNNS - Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité, Anses, 2016. 6. Fiche nutrition 6, Comment bien s'hydrater, INSEP, 2016. 7. Les protéines, Anses, 2016.

**En savoir plus ?**  
Rendez-vous sur  
[www.nutripro.nestle.fr/sport](http://www.nutripro.nestle.fr/sport)  
09 70 80 97 80

