

"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^{1,2}.

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^{3,4}.

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)⁵ :

- **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 performances⁶.



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 optimale¹.

En effet, dans les 30 minutes suivant l'effort, les muscles se comportent comme une « éponge » et absorbent facilement les nutriments³.



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/jour⁷**

AUGMENTER LÉGÈREMENT

l'apport en protéines, aux alentours **d'1 g/kg/jour²**

AUGMENTER

l'apport en protéines, aux alentours **d'1,2 g/kg/jour²**

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 physique¹, 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

09 70 80 97 80



Nestlé