L'importance d'une alimentation riche et adaptée aux sportifs

Une alimentation saine, adaptée et équilibrée contribue à préserver sa santé, mais permet aussi de maintenir une condition physique optimale. Vous vous préparez à un challenge sportif comme une course ou une compétition ? Séverine Chédel, diététicienne chez Espace Nutrition et membre du comité de la Swiss Sports Nutrition Society (SSNS), nous livre tous ses conseils pour se préparer de façon optimale.

Séverine Chédel
Diététicienne, Espace Nutrition
Membre du comité de la Swiss Sports Nutrition Society (SSNS)

Avant de penser performance, il faut comprendre que tout effort physique augmente les besoins nutritionnels du corps. « Avant d'être sportif, on a des besoins nutritionnels de base, mais l'activité demande plus d'énergie et d'apports en protéines et glucides, ainsi que de nombreux minéraux nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme », rappelle la spécialiste.Contrairement à certaines idées reçues, tous les sportifs n'ont pas besoin d'une supplémentation systématique. « Les compléments alimentaires ne sont nécessaires qu'en cas de carence avérée. », insiste-t-elle, recommandant un diagnostic chez un médecin en cas de signes cliniques comme la fatigue extrême ou les problèmes digestifs. Les personnes pratiquant plus de cinq heures d'activités hebdomadaire peuvent également se faire accompagner par des professionnels de la nutrition sportive afin de couvrir l'ensemble de leurs besoins nutritionnels et de prévenir les carences. Mieux vaut être accompagné par un expert plutôt que de s'auto-supplémenter.

Avant l'entraînement : miser sur l'énergie

Un entraînement exige de l'énergie disponible immédiatement. Les glucides sont donc indispensables. « Il nous faut un carburant pour attaquer un effort intense : un plat de pâtes, une banane, une barre de céréales, du pain ou des fruits secs. », explique Séverine Chédel. S'entraîner à jeun peut être envisagé, mais uniquement pour des séances à basse intensité. Dès que l'effort augmente en intensité, un apport glucidique devient essentiel. « Il faut faire le distinguo entre énergie et protéines : les glucides sont ce dont le corps a besoin au moment de l'effort. »

Une séance terminée, la priorité change : il faut réparer les fibres musculaires et reconstituer les réserves. « Je recommanderais de manger « normalement » : une source de protéines et de glucides accompagnés de fibres alimentaires, de sels minéraux, ce qui équivaut à un repas équilibré en somme, sans oublier la boisson. », détaille l'experte.

Selon l'intensité de la séance, l'appétit peut tarder à revenir, ce qui est normal. Le système digestif, mis en pause durant l'effort, se réactive ensuite. En revanche, l'hydratation doit être immédiate. « Nous ne sommes pas tous égaux face à l'hydratation : nous n'avons pas les mêmes pertes ni les mêmes besoins pour compenser. »

Beaucoup de sportifs pensent bien faire, mais se trompent parfois sur des points essentiels. « Chez les femmes en particulier, on voit souvent un manque de consommation de farineux par peur de prendre du poids. C'est une erreur récurrente », souligne Séverine Chédel. Autre exemple : les boissons très sucrées, trop souvent perçues comme un moyen rapide de retrouver de l'énergie. Enfin, l'une des dérives les plus fréquentes reste la prise de compléments alimentaires non adaptés, notamment de poudres protéinées ou de créatine sans avis de spécialistes. « Le corps s'adapte et se régule tout seul avec une alimentation complète et variée. Il faut éviter toute supplémentation sans carence avérée, car l'abus peut même être dangereux. »

Quand l'entraînement s'intensifie

Plus on s'entraîne, plus l'alimentation doit être rigoureusement organisée. « C'est toute une organisation ! Je conseille des jeunes volleyeurs et cela demande beaucoup de préparation : prévoir les repas, les collations et jongler entre les horaires d'école et les entrainements », explique-t-elle.Augmenter son volume d'entraînement implique de renforcer les apports, notamment en glucides, pour éviter le fameux « coup de pompe ». Une collation supplémentaire, un repas plus riche en féculents ou une meilleure répartition des apports dans la journée peuvent suffire. « La nutrition, c'est avant tout de la variété et du bon sens. » souligne l'experte en nutrition.

Que penser des régimes ?

Tous les régimes ne sont pas compatibles avec la pratique sportive. Le low carb, par exemple, est fortement déconseillé lorsqu'on s'entraîne de manière intense. « Il manque des glucides dans ce type de régime. », précise la spécialiste.
En revanche, les régimes végétariens et végétaliens peuvent parfaitement convenir. « Il suffit d'adapter ses sources et quantités de protéines végétales. »

Bien se préparer à une compétition

Les jours précédant une compétition, l'objectif est clair : renforcer les réserves de glycogène. « Je recommande d'incorporer le plus possible de féculents pour faire de bonnes réserves. » Les fibres et crudités sont en revanche à limiter, pour éviter inconfort et lourdeurs digestives. Les traditionnelles « pasta parties » restent ainsi une valeur sûre : pâtes, sauce tomate, petite source de protéines (œuf, poulet, tofu, …), fruit et chocolat en dessert.

Finalement, l'alimentation du sportif n'a rien d'un dogme strict : elle repose sur une écoute attentive du corps et une compréhension de ses besoins. Comme le rappelle Séverine Chédel, « la nutrition, c'est avant tout du bon sens, de la variété et une adaptation personnalisée ». Une approche qui permet à chacun que l'on soit amateur ou confirmé, d'aborder l'activité physique avec confiance, énergie et surtout plaisir !

Texte **SMA**

ANNONCE