14:26 62 %

culturesport

2018

DANS LA PEAU D'UN(E) ATHLÈTE

L'essor de la médecine du sport permet de se préparer comme un(e) pro et d'optimiser ses performances

Bilan

Présenté par
HIRSLANDEN
CLINIQUE LA COLLINE

Que mettre dans son assiette?

Qu'on soit débutant ou confirmé, pratiquer une activité physique implique tôt ou tard de veiller à son alimentation. Mais comment s'y retrouver dans la jungle des messages contradictoires? PAR CATHERINE NIVEZ

«On fait de plus en plus de découvertes dans l'alimentation, mais plus on avance, moins on peut généraliser. Ce qui marche pour un sportif ne marchera pas forcément pour un autre», explique Séverine Chédel. Cette diététicienne du sport basée à Neuchâtel (cabinet Espace Nutrition) est aussi membre du comité de la Swiss Sports Nutrition Society (SSNS), dont l'objectif est de diffuser une information scientifique autour de l'alimentation et du sport. «Chaque mois, nous décortiquons une étude et nous mettons à jour le guide des suppléments nutritionnels.» Confrontée à une multitude de profils et de demandes, la professionnelle conseille aussi bien un hockeyeur qui s'entraîne à 7 h du matin qu'une danseuse après une blessure. «Nos conseils dépendent vraiment du profil du sportif, de ses objectifs, comme du moment de sa saison. Aujourd'hui, la nutrition est individualisée.»

Quelle est la demande la plus courante des sportifs qui la consultent? «La prise de masse musculaire et les compléments alimentaires», répond Séverine Chédel. Autrefois réservées aux professionnels, les poudres de protéines se vendent désormais partout. «Je les conseille aux personnes qui s'entraînent tous les jours mais pas à celles qui vont au fitness deux fois par semaine.»

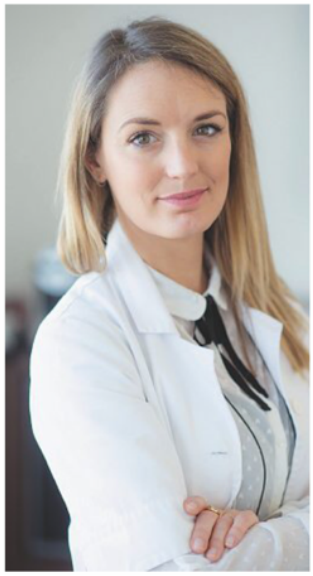
Face aux problèmes digestifs

La deuxième demande la plus courante concerne la digestion: aigreurs d'estomac, ballonnements, diarrhées sont fréquents chez les coureurs. Catherine Blondel, médecin nutritionniste, est spécialisée dans la micronutrition et les compléments alimentaires: «La pratique du sport génère souvent une inflammation chronique de

Favoriser les fruits et légumes permet de limiter les facteurs inflammatoires.

PHOTO: WESTEND61/GETTY IMAGES

Séverine Chédel, diététicienne: «La nutrition aujourd'hui est individualisée.»



Stéphanie Barlet, diététicienne. Son assiette idéale? «Riche en couleurs.»

l'intestin et des problèmes digestifs. Notre flore intestinale, impliquée entre autres dans notre système immunitaire, est particulièrement sensible aux efforts physiques mais aussi aux changements (d'alimentation, de climat, de sommeil). Quand on parle de nutrition du sport, l'erreur est souvent de prendre en compte uniquement les calories alors que les besoins en micronutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments) sont d'une importance capitale», avertit la doctoresse.

Autre conséquence du sport, le stress oxydatif: «Les radicaux libres oxydés sont les déchets naturels de nos réactions cellulaires. Avec le sport, on augmente la production de ces déchets et cela peut mener à un déséquilibre. Se complémenter en antioxydants est une bonne idée. Mais attention aux excès... Tout est une question d'équilibre», conclut Catherine Blondel.

L'équilibre, c'est aussi l'objectif de travail de Stéphanie Barlet, diététicienne à la clinique La Colline à Genève. «Si je devais imaginer l'assiette idéale du sportif, je la verrais d'abord riche en couleurs et, de fait, pleine d'antioxydants, de vitamines et de minéraux. Elle serait équilibrée du point de vue énergétique et le plus diversifiée possible sur le modèle de l'assiette optimale de la Société suisse de nutrition.» Soit 15% de protéines, 30% de lipides et 55% de glucides.

La vogue des régimes

Depuis une dizaine d'années, de nombreux régimes sont devenus populaires dans les milieux sportifs comme le régime «low carb high fat» (peu de glucides, beaucoup de bonnes graisses), le sans-gluten ou encore le régime paléo (à base de viandes, légumes et sans aliments transformés).

Le dernier en date est le régime «cétogène» à base de graisses avec une exclusion presque totale des glucides (lire ci-contre). La diète cétogène a des vertus reconnues pour le traitement de certaines pathologies comme l'épilepsie, «mais il évince une partie importante d'aliments qui possèdent des qualités macro et micronutritionnelles indispensables. Si mes patients devaient prendre des compléments alimentaires pour pallier des exclusions d'aliments, je trouverais alors ma pratique paradoxale», conclut Stéphanie Barlet.

Faire du sport génère des inflammations. On peut limiter les facteurs inflammatoires en réduisant sa consommation de sucre pur, de graisses saturées (charcuteries, fromages...), d'acides gras trans (huile chauffée, friture, aliments transformés) et en favorisant un régime méditerranéen riche en fruits et légumes (antioxydants), en aliments à index glycémique bas et en oméga-3 (huile de colza, graines de lin, poissons gras...). ■

«Une erreur fréquente: manger trop de pâtes»

Après vingt années passées dans une multinationale de l'agroalimentaire (Kraft Jacobs Suchard devenue Mondelez), le Genevois **David Genecand** a lancé, avec sa compagne **Chantal**, la startup Almondgy, qui propose des aliments assurant «vitalité et endurance».

Vous êtes un sportif d'endurance, vous avez couru de nombreux trails et ultratrails. D'où est venue l'idée de vous lancer dans la nutrition?
Le fondement d'Almondgy remonte à ma lecture du livre «Slow Burn». L'auteur de ce livre, Stu Mittleman, est un athlète américain qui a traversé les Etats-Unis en courant 80 kilomètres par jour pendant 56 jours consécutifs à l'âge de 50 ans. Son livre fut un choc pour moi. Stu Mittleman dit 3 choses:
1. La vraie énergie vient des graisses.
2. Il faut s'entraîner lentement.
3. L'approche de la performance sportive doit être globale. L'entraînement et l'alimentation sont essentiels, tout comme le mode de vie en général (sommeil, stress...).

Manger des pâtes ou des sucres lents n'est donc pas une bonne chose quand on fait du sport?
Les glucides (ou hydrates de carbone) représentent une des trois énergies avec les protéines et les lipides. Manger trop de glucides (pâtes, riz...) est une erreur fréquente chez le sportif car cela favorise une seule des trois filières énergétiques. On sait que la réserve en sucre (glycogène) ne représente que 1400 à 2000 calories. Elle peut être utilisée pour les efforts brefs et intenses. Sur un effort long de plusieurs heures, c'est un carburant insuffisant. En puisant dans les graisses, l'effort pourra être beaucoup plus long car nous stockons jusqu'à 40 000 calories de graisses dans notre corps. La deuxième erreur des sportifs est de s'entraîner à trop haute intensité. Qu'est-ce que le succès pour un sportif? C'est de ne pas se blesser. Or, l'entraînement de haute intensité accroît le risque de blessures.

Quel type d'alimentation proposez-vous?
Nous avons mis au point une gamme d'aliments hauts en nutriments et bas en glucides. Et totalement biologiques. Nos produits sont tous à base d'amandes, comme nos barres, nos pains, les crackers pour l'apéro, mais aussi nos mix de graines, riches en protéines et antioxydants pour le petit-déjeuner.

PHOTOS: PATRICK DI LENARDO, LORIS VON SIEBENTHAL, DR