

# Je fais du sport, dois-je modifier mes apports nutritionnels ?

**Le site du Docteur Abdoul Karim CHIRARA**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/doc.chirara](http://www.docvadis.fr/doc.chirara)



Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie

**L'exercice musculaire intense ou prolongé augmente les besoins de l'organisme. Une alimentation équilibrée est essentielle pour reconstituer les dépenses en macronutriments (glucides, lipides, protéines), micronutriments (vitamines et minéraux) nécessaires à l'effort et à la récupération après l'effort. L'eau est essentielle : partir bien hydraté, en consommer pendant et après l'effort pour éviter la fatigue, les crampes et les tendinites. Selon la durée de l'effort, vous aurez besoin de vous réhydrater ou de faire une collation pendant l'effort, afin d'éviter tout risque de déshydratation, de carence, et de contreperformance.**

## Quelle alimentation pour quel sportif ?

Votre alimentation doit s'adapter au type de sport que vous pratiquez mais aussi à l'intensité et à la fréquence de votre pratique.

Si vous pratiquez un sport de loisir et que votre alimentation est équilibrée, il n'est pas nécessaire d'enrichir votre alimentation de manière spécifique. Les besoins supplémentaires sont spontanément compensés par votre alimentation. N'oubliez pas de vous hydrater.

**Des glucides** : environ 112 g/litre, soit 28 g dans une canette de 250 ml ce qui équivaut à près de 6 morceaux de sucre par canette.

**De la taurine** : environ 1000 mg par canette de 250 ml, soit l'équivalent d'environ 8 jours de consommation alimentaire.

## **Vitamines du groupe B : B2, B3, B5, B6, B12**

Enfin, d'autres constituants chimiques peuvent être présents : eau gazéifiée, arômes, colorants (E150, E129), correcteur d'acidité (E331), acidifiants, conservateur (E201) et anti-oxygènes (E300). Certaines boissons sont également enrichies en théobromine et/ou en extrait de Guarana dont les graines contiennent plus de caféine que toute autre plante au monde.

Si vous pratiquez un sport de manière intensive ou sur une durée longue (plus de 2 heures par séance, plus de 7 heures par semaine, compétition...), une alimentation adaptée est indispensable pour éviter les contreperformances ; elle contribue également à prévenir de nombreux problèmes médicaux liés au sport (blessures, épuisements...).

## **Que faire si je pratique un sport de force ?**

Dans le cas de sports de force comme l'haltérophilie, un apport protéiné plus important est nécessaire pour augmenter la masse musculaire. En général, on cible un apport de 1,5 à 2 g de protéines par kg de poids et par jour, en consommant des viandes maigres (poulet, dinde) et/ou des blancs d'œuf, en quantité raisonnable. L'usage de poudres de protéines n'est pas recommandé : outre leur coût élevé, ces poudres ne sont pas aussi bien assimilées par l'organisme. Elles peuvent vous exposer à des surdosages et avoir des conséquences graves pour votre santé, notamment pour vos reins. N'hésitez pas à demander conseil à un médecin nutritionniste ou un médecin du sport pour voir si vous n'avez pas de contre-indication à ce régime comme de l'acide urique ou des calculs .

## **Que faire si je pratique un sport d'endurance ?**

Si vous pratiquez un sport d'endurance comme la course, le vélo, le VTT, la natation... vous devez maintenir vos apports en glucides car il est essentiel d'avoir des réserves de glycogène pour soutenir l'effort. Au cours des repas précédant l'épreuve, consommez des féculents faciles à digérer ( pain, céréales, riz, pommes de terre à chair ferme ) et lors du dernier repas avant l'épreuve, ajoutez des sucres rapides (fruit , compote de fruit) ainsi qu'un produit laitier (ou bien un oeuf ou du jambon).En attendant l'épreuve, certains peuvent avoir besoin d'une ration d'attente composée de petites quantités de sucre facilement consommables ou d'eau coupée de jus de fruits. Si l'épreuve dure plus de 3 heures, n'hésitez pas à consommer des glucides sous forme solide toutes les heures (barres adaptées...).

## **Que dois-je boire ?**

Si vous pratiquez un sport de loisir, il est indispensable de bien vous hydrater : la soif pendant l'effort est un indicateur trop tardif du manque d'eau de votre corps. Buvez avant l'effort et pendant l'exercice selon sa durée (eau de source, eau minérale ou eaudu robinet).Si vous pratiquez un sport de manière intensive pendant plus d'une heure et en ambiance chaude, les boissons hypotoniques et isotoniques qui apportent

des glucides peuvent être intéressantes. Ces boissons seront également utiles après l'effort afin d'apporter eau, minéraux et sucre à l'organisme. En revanche, il est préférable d'éviter les boissons trop sucrées : trop riches en glucides, elles risquent d'induire une hypoglycémie réactionnelle et sont souvent mal tolérées sur le plan digestif. Les boissons de l'effort sont vendues dans des centres spécialisés, demandez conseils auprès de professionnels. Attention, les boissons énergisantes ne sont pas des boissons de l'effort, elles peuvent entraîner des accidents.

## **Faut-il prendre des vitamines ?**

Essentielles à la production de l'énergie, les vitamines contribuent à la protection des cellules des muscles pendant l'effort et à leur réparation pendant la récupération. Si votre alimentation est variée et équilibrée, en prendre en supplément n'aura pas d'effet sur vos performances et peut nuire à votre santé, en particulier si vous prenez des vitamines A, D, E, K et même la vitamine C (diarrhées, ballonnements, nausées, brûlures d'estomac).

La prise additionnelle de vitamines dépend par ailleurs de votre pratique :

Si vous effectuez des exercices intenses, prolongés et fréquemment répétés, vos besoins en vitamines du groupe B et en vitamines A, C et E sont plus importants ; ils peuvent être couverts par une alimentation adaptée (fruits, céréales...). Si vous êtes végétariens, que vous devez augmenter votre masse musculaire (sports de force) ou perdre du poids (sports à catégorie de poids, danse...), vous devez vous faire aider par un professionnel pour équilibrer vos apports.

## **Que penser des compléments alimentaires pour sportifs?**

Dans les magasins spécialisés, vous trouverez de nombreux compléments alimentaires pour les sportifs. N'achetez rien sur internet. Les produits peuvent contenir des substances dopantes soit par ajout, soit par contamination ; méfiez-vous des salles de sport. La norme AFNOR vient d'être développée pour votre sécurité

Certains répondent aux exigences de la réglementation en vigueur et peuvent être utiles et pratiques comme les boissons et barres énergétiques. Par contre, d'autres revendiquent des bénéfices sans preuves scientifiques véritables et pourraient même mettre en danger votre santé : une alimentation riche en protéines en poudre ou en acides aminés peut provoquer à long terme des lésions au niveau des reins, et la créatine (interdite en France), ne serait pas sans danger pour l'intestin et les reins.

Une alimentation équilibrée, diversifiée et adaptée à vos besoins est la plus à même de favoriser une pratique sportive saine et réussie. N'hésitez pas à consulter un médecin nutritionniste ou un médecin du sport pour adapter votre alimentation à vos besoins et surtout, n'achetez jamais de compléments

sur internet !