



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione



L'alimentation des sportifs amateurs

Feuille d'info: actualisation 2024

Contenu	Page
_ Activité physique et santé	1
_ Sport et alimentation	1
_ L'alimentation des sportifs amateurs – à retenir	2
_ Conseils alimentaires pour sportifs amateurs adultes	3
_ Sources	5
_ Impressum	5

Activité physique et santé

L'exercice physique, le sentiment de bien-être et la santé sont étroitement liés. De nombreuses études montrent qu'une activité physique régulière diminue les risques de certaines maladies de civilisation telles que l'obésité, les maladies cardio-vasculaires, le diabète de type 2, l'ostéoporose, les maux de dos ainsi que les cancers du sein et des intestins. Toute activité physique, qu'elle entre dans le cadre d'une activité sportive ou non, a de plus un effet positif sur le bien-être psychique.

Sport et alimentation

La pratique d'un sport est motivée par des raisons très diverses et individuelles: le plaisir apporté par un hobby, la recherche de contacts sociaux, le désir d'être en forme, la volonté de contrôler son poids ou d'accomplir des performances en compétition. De ce fait, les sportifs amateurs forment une population très hétérogène, allant des seniors s'adonnant au jogging deux fois par semaine au marathonien, en passant par le promeneur du dimanche et l'alpiniste chevronné. Dès lors, il est évident qu'il existe de grosses différences, aussi bien qualitatives que quantitatives, pour ce qui est de l'activité quotidienne. Au final, les besoins nutritifs et énergétiques des sportifs sont très variés.

Une alimentation conforme à la pyramide alimentaire suisse assure à la plupart des personnes sportivement actives durant leurs loisirs un apport suffisant en énergie et en nutriments. Seules les personnes pratiquant une heure de sport d'intensité moyenne ou plus, tous les jours ou presque, ont des besoins plus importants.

Les recommandations suivantes sont destinées aux personnes ayant une activité sportive occasionnelle ou régulière ne dépassant en moyenne pas 3 à 4 heures hebdomadaires.

Energie: les recommandations de la pyramide alimentaire suisse s'adressent aux adultes actifs et en bonne santé. Les besoins énergétiques diminuent en cas d'inactivité, ce qui favorise l'obésité si l'alimentation n'est pas adaptée en fonction. Les besoins énergétiques augmentent de façon significative à partir de 5 heures de sport hebdomadaires.

Apport hydrique: les besoins en liquide des sportifs sont très élevés car les pertes, notamment par sudation, sont très importantes. Celles-ci doivent impérativement être compensées. En cas d'effort de courte durée (< 1 heure) d'intensité modérée, ces pertes peuvent être compensées à la fin de l'activité sportive. En cas d'effort prolongé (> 1 heure) d'intensité modérée, en cas d'effort intense ou lors de grosses chaleurs, il est recommandé de boire au cours de l'activité sportive afin de maintenir le niveau de performance, la concentration et la coordination des mouvements. Il est important de boire avant de ressentir la sensation de soif car celle-ci se manifeste alors que l'organisme accuse déjà un déficit de liquide. Raison pour laquelle il est recommandé de boire à intervalles réguliers, dès le début, pendant une activité sportive de longue durée. Toutefois, attention: un apport trop important de liquide peut non seulement diminuer les performances mais aussi représenter un réel danger.

Pour chaque heure de sport pratiquée, les besoins hydriques supplémentaires se situent entre 4 et 8 dl. Boire de l'eau suffit largement si l'activité sportive ne dure pas plus d'une heure. Il est également préférable de boire de l'eau ou une boisson non sucrée (p.ex. des tisanes non sucrées) si l'on désire maigrir ou contrôler son poids par une activité physique, cela dans le but de faciliter la combustion des graisses. Boire des boissons pour sportifs n'a de sens qu'en cas d'effort de longue durée, axé sur la performance.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Protéines: les besoins en protéines augmentent pendant et après une activité sportive. La quantité supplémentaire de protéines nécessaire peut néanmoins être fournie par une alimentation équilibrée, comme le prône la pyramide alimentaire suisse. Les suppléments protéiques ou autres préparations à base d'acides aminés ne sont donc pas nécessaires au sportif amateur.

Glucides: les glucides sont les agents énergétiques les plus importants pour les activités sportives. Le besoin n'augmente cependant qu'à partir d'une heure de sport quotidienne et peut être couvert par un apport accru d'aliments riches en glucides, tels que les produits céréaliers complets, les légumineuses et les pommes de terre. En plus des glucides, ces aliments fournissent également des protéines, des fibres alimentaires, des vitamines, des sels minéraux et des substances végétales secondaires. Chez les sportifs amateurs, un apport de glucides pendant l'activité physique (p.ex. boissons pour sportifs) n'est la plupart du temps pas nécessaire et peut même s'avérer contre-productif lorsque l'on veut maigrir ou contrôler son poids.

Lipides: une activité physique peu intense ne modifie pas les besoins en lipides. Les huiles végétales comme l'huile de colza ou d'olive, les poissons gras et les fruits oléagineux sont des sources de lipides de haute valeur nutritive.

Vitamines, sels minéraux et oligo-éléments: les besoins en vitamines, sels minéraux et oligo-éléments peuvent facilement être couverts par une alimentation équilibrée conforme à la pyramide alimentaire suisse. La vitamine D fait exception. Elle est peu contenue dans les aliments, c'est pourquoi sortir régulièrement en plein air est important afin que le corps puisse en produire à l'aide des rayons du soleil. En hiver, lorsque la production corporelle est réduite, une supplémentation en vitamine D (par ex. denrées alimentaires enrichies ou compléments alimentaires) peut combler le déficit. Les autres suppléments ainsi que les produits enrichis sont superflus pour les sportifs amateurs.

L'alimentation des sportifs amateurs – à retenir

- Les recommandations de la pyramide alimentaire suisse sont également valables pour les personnes faisant du sport. Seules les personnes pratiquant quotidiennement une heure de sport d'intensité moyenne ou plus doivent adapter leur alimentation.
- Un apport en liquide suffisant améliore la performance sportive. Il est recommandé de boire entre 4 et 8 dl de liquide par heure de sport pratiquée.
- Il n'est en général pas nécessaire de consommer des suppléments si l'alimentation est équilibrée.



sgе-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Conseils alimentaires pour sportifs amateurs adultes

Nombreux sont les facteurs qui influencent notre façon de manger et de boire: nos envies et besoins personnels, notre état de santé, notre environnement social, l'offre du moment, la publicité, etc. Les recommandations de la pyramide alimentaire suisse garantissent un apport suffisant en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme (à l'exception de la vitamine D, voir page 3). Elles présentent une alimentation équilibrée pour des adultes en bonne santé. Les quantités indiquées sont données à titre indicatif et dépendent des besoins individuels en énergie et en nutriments. Ceux-ci varient en fonction de l'âge, du sexe, de la taille, de l'activité physique et d'autres facteurs.

Il est souhaitable de préparer les aliments avec ménagement afin de préserver au mieux leur valeur nutritive, d'utiliser un sel iodé et fluoré et de saler les plats avec modération. Les recommandations alimentaires suivantes se basent sur la pyramide alimentaire suisse. *Les passages en italique gras sont spécifiquement destinés aux sportifs amateurs.*



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Boissons

Chaque jour 1 à 2 litres, en ajoutant 4 à 8 dl par heure de sport, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau du robinet ou minérale, les tisanes aux fruits ou aux herbes. Les boissons contenant de la caféine telles que le café, le thé noir et le thé vert contribuent aussi à l'hydratation.

Fruits et légumes

Chaque jour 5 portions, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. 1 portion correspond à 120 g (une poignée). Privilégier les fruits et légumes de saison, si possible de différentes couleurs.

Produits céréaliers et pommes de terre

Chaque jour 3 portions. Choisir les produits céréaliers de préférence complets. 1 portion correspond à :
75–125 g de pain/pâte (par ex. pâte à pizza) ou 200–300 g de pommes de terre ou 45–75 g de flocons / pâtes / riz / pain croustillant / polenta / couscous / sarrasin / quinoa / farine, etc. (poids sec)

La grandeur des portions est à adapter à l'activité physique. Un besoin énergétique accru peut être couvert par des portions supplémentaires d'un aliment farineux.

Produits laitiers

Chaque jour 2 à 3 portions de produits laitiers. 1 portion correspond à :
2 dl de lait ou
150–200 g de yogourt / séré / cottage cheese / autres laitages ou
30 g de fromage à pâte dure/mi-dure
60 g de fromage à pâte molle.

Légumineuses, œufs, viande etc.

Consommer chaque jour 1 portion d'un aliment riche en protéines. Durant la semaine, alterner les différentes sources de protéines (p. ex. légumineuses, tofu, œufs, viande, poisson).
1 portion correspond à :
60 g de légumineuses (poids sec) ou
120 g de tofu / tempeh / seitan nature / autres sources de protéines végétales ou

30-40 g de granulés de soja ou

2-3 œufs ou

100-120 g de viande / poisson / fruits de mer ou

1 portion de fromage, séré, cottage cheese (voir ci-dessus).

150–200 g de séré/cottage cheese.

Au moins 1x par semaine des légumineuses (par ex. lentilles, pois chiches, haricots rouges et blancs). Au maximum 2-3x par semaine de la viande (y compris la volaille et la viande transformée).

Fruits à coque et graines oléagineuses

Chaque jour 1 portion de fruits à coque et de graines oléagineuses non salés (p. ex. noix, amandes, noisettes, graines de lin, graines de tournesol). 1 portion correspond à 15-30 g.

Huiles et matières grasses

Chaque jour, 2 cuillères à soupe d'huile végétale (20 g), dont au moins 1 cuillère à soupe sous forme d'huile de colza.

Utiliser le beurre, la margarine, etc. avec parcimonie (max. 10 g par jour). Ne consommer qu'occasionnellement des préparations riches en matières grasses (p. ex. sauces à la crème, fritures).

Boissons sucrées, sucreries et snacks salés

Ne consommer les boissons sucrées, les sucreries et les snacks salés qu'en petites quantités (0-1 portion par jour). Ne pas consommer de boissons alcoolisées tous les jours.

1 portion correspond à : 2 dl de boisson sucrée (p. ex. cola, thé glacé, boissons énergétiques, boissons light / zéro, sirop, boissons lactées sucrées, boissons à base de jus de fruits) ou 20 g de sucreries (p. ex. chocolat, pâte à tartiner au chocolat, biscuits) ou 20 g de snacks salés (p. ex. chips, biscuits apéritifs, noix salées)



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Consultation individuelle

Pour obtenir un conseil personnalisé sur votre alimentation, nous vous recommandons de vous tourner vers un(e) diététicien(ne) officiellement reconnu(e). Ces personnes sont titulaires d'un diplôme HES, d'un BSc en nutrition et diététique ou sont reconnues par la CRS. Vous trouvez des adresses dans votre région sous www.svde-asdd.ch/fr/.

Sources

- Société Suisse de Nutrition, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires: Pyramide alimentaire suisse pour les adultes, 2024. www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire
- Office fédéral du sport OFSPO, Office fédéral de la santé publique OFSP, Promotion Santé Suisse, bpa – Bureau de prévention des accidents, Suva, Réseau suisse Santé et Activité physique: Activité physique et santé. Document de base, 2013.
- Swiss Forum for Sport Nutrition: Hot Topic. Protein – Wie viel braucht man?, 2011.
- Swiss Forum for Sport Nutrition: Hot Topic. Boisson de l'effort, 2013.
- Swiss Sport Nutrition Society. Pyramide alimentaire pour les sportifs, 2008: www.ssns.ch/wp-content/uploads/2016/10/Lebensmittelpyramide_Sport_F.pdf (consultée le 3 septembre 2018).

Impressum

© **Société Suisse de Nutrition SSN, 2024**

Le contenu de cette feuille d'info peut être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.



sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



tabula | Revue de l'alimentation

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Shop ssn

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



Matériel d'information

www.sge-ssn.ch/documentation



sge-ssn.ch

Savoir plus – manger mieux