**Zeitschrift:** Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 12 (1955)

**Heft:** 12

**Artikel:** De l'alimentation des sportifs

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-996877

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 10.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

et du résultat de la performance. L'usage du «produit» encouragement n'est soumis à aucune restriction ! L'effet suggestif qu'exerce le public est, il faut en convenir, d'une autre mesure. Il émane de la psychologie des foules, monstre tour à tour bon ou impitoyable.

L'hypnose, par contre, est en contradiction avec le sens du sport, puisqu'elle diminue la personnalité humaine dont la volonté propre est entre les mains d'autrui. Elle dégrade l'être humain au rang d'une machine à réflexes musculaires.


Bibliographie:

Prokop, L: Sur l'influence de la coramine et de la caféïne en rapport avec le rendement de la performance sportive. Revue Médicale de Vienne, No 19, 1952.

Prokop, L: Le système nerveux végétatif et l'entraînement de la jeunesse. Médecine sportive, 1952.

Prokop, L: Performance sportive et administration d'O2. Médecine sportive, 1955.

Prokop et Aichmar: l'influence de la maltose (lécithine et phosphore) sur la performance sportive. Revue Médic. Vienne, No. 44, 1953.

Propop, L et Pepp, P: sur une vagotonisation artificielle. Acta Neurogetativa, T. X, cahier 1 - 2, 1954.


# De l'alimentation des sportifs

**A propos de l'alimentation des sportifs**

Il faut savoir évaluer dans quelle mesure l'alimentation contribue au succès dans une épreuve sportive. Même s'il n'y a guère moyen d'attribuer la victoire à une méthode d'alimentation plutôt qu'à une autre, le fait d'ignorer certaines règles fondamentales de l'alimentation peut fort bien influencer défavorablement, et cela d'une façon décisive, la forme physique d'un concurent.

Voici donc quelques conseils théoriques et pratiques touchant l'alimentation des sportifs. Mais, point n'est besoin d'en faire une règle absolue. Rien n'empêche, en effet, de s'en écarter, moyennant que l'on ne commette pas de grossières erreurs.

Du reste, tout sportif sait par expérience les menus qui lui plaisent et qu'il tolère bien. Il ne faut donc pas être craintif à l'excès. Cela nuirait à l'appétit, qui est une manifestation indispensable. Les directives qui suivent valent pour tous les genres de sport, qu'il s'agisse d'épreuves de fond à skis, à la marche ou de courses cyclistes.

**Théorie.**

Il existe six groupes d'éléments nutritifs indispensables à l'organisme humain:

1. Les matières albuminoïdes ou protéiques
2. Les hydrates de carbone
3. Les graisses
4. Les sels minéraux
5. Les vitamines
6. L'eau.

A l'aide de ces six éléments nutritifs, l'organisme est à même de fournir du travail et de pourvoir à son entretien. En outre, à chacune de ces substances est dévolu un rôle bien défini.

Les **albuminoïdes** sont pour ainsi dire les éléments constructifs de l'organisme. En effet, chaque cellule dont sont composés les muscles, le squelette et tous les organes contiennent essentiellement de l'albumine. Il est exclu de majorer la force musculaire sans un apport d'albumine. Les albuminoïdes sont aussi des générateurs d'énergie, en particulier lors de performances, mais moins quand il s'agit de sports de durée.

Les porteurs d'albumine sont la viande, les œufs, le lait, le fromage et les légumineuses. L'albumine animale est supérieure à l'albumine végétale. Celle-là est plus facile à assimiler que celle-ci. D'autres éléments constructifs indispensables (acides aminoïques) se trouvent dans la viande seulement. Or, on sait que l'apport de viande est très important pour s'aguerrir au sport et tenir bon.

Les **hydrates de carbone** sont de véritables carburants dont l'effet se manifeste en premier lieu lorsque les muscles sont en activité. Il s'agit de substances faciles à digérer et à assimiler, les différentes sortes de sucres en particulier.

Les hydrates de carbone se trouvent principalement dans les céréales (froment, seigle, avoine, orge, riz, maïs, millet), dans les aliments préparés avec ces denrées, ainsi que dans les pommes de terre et le sucre.

Les **graisses** sont considérées comme des aliments concentrés. Mais, pour être digérées et assimiliées, elles imposent à l'organisme un travail infiniment plus laborieux que les hydrates de carbone. Elles sont en partie accumulées et en partie transformées en hydrates de carbone et utilisées par l'organisme comme telles.

**Les sels minéraux** sont des combinaisons de différents éléments chimiques (calcium, potassium, natrium, chlore, phosphore, soufre, etc.) que l'organisme emploie partiellement comme éléments constructifs (par exemple les os), partiellement comme carburants.

Les processus vitaux ne se développent dans les muscles et l'organisme qu'en présence et sous l'influence de sels définis. Or, ce sont les fruits, les légumes, ainsi que le lait et la viande, qui fournissent ces principes nutritifs.

**Les vitamines** ne sont pas des aliments qui apaisent la faim, mais des substances accessoires. Il en faut de très petites quantités seulement pour assurer les fonctions de l'organisme et maintenir celui-ci en bonne santé. Normalement, elles existent en suffisance dans la nourriture mixte habituelle (fruits, légumes, beurre, pain, viande, lait, pommes de terre), sauf la vitamine D que l'organisme élabore lui-même en grande partie sous l'action des rayons solaires ultraviolets.

L'eau est aussi un élément nutritif essentiel. Le corps humain est composé de 80 % d'eau et il ne peut pas se passer longtemps de cet élément. C'est la sensation de la soif qui régularise l'appoint d'eau dont le corps a besoin.

Pour être assimilée, la nourriture impose à l'organisme un effort qui varie suivant la nature des aliments que l'on absorbe.

En d'autres termes, la digestion et l'assimilation de la nourriture accaparent des forces dont les muscles sont privés pour accomplir leur travail.

Le sportif doit donc en tenir compte plus ou moins suivant l'état dans lequel il se trouve:

quand il se repose,
quand il s'entraîne,
avant, pendant et après la compétition.

**En période de repos,** le sportif ne pratique que des exercices d'assouplissement ou de la gymnastique. Il s'alimente selon son goût, mais sans se soumettre à un régime uniforme essentiellement carné ou végétarien. La quantité de nourriture doit être suffisante, mais pas excessive. Un écart occasionnel est sans importance.

**Pendant l'entraînement,** les besoins de nourriture augmentent en proportion du travail fourni. Mais, au fur et à mesure qu'on amplifie l'effort, on composera

les repas de façon telle que l'organisme ne reçoive que des aliments de haute valeur nutritive, faciles à digérer et à assimiler. Il importe que chaque sportif s'observe pour choisir aussi lui-même la nourriture qui lui convient le mieux.

**Avant l'épreuve,** le sportif s'inspirera des expériences qu'il aura faites pendant l'entraînement. Il absorbera des aliments très nutritifs, mais légers à l'estomac. Quant à la quantité, il tiendra compte de l'effort à fournir, de l'ultime occasion de se restaurer avant l'épreuve et de ses habitudes.

**Pendant l'épreuve,** le sportif a souvent besoin de se réconforter. Mais cela ne peut pas toujours avoir lieu au moment propice pour chacun. C'est pourquoi il est indiqué de recourir à une nourriture que l'organisme puisse assimiler promptement et facilement. Le cas se produit en particulier lors d'épreuves de durée pendant lesquelles les participants sont ravitaillés à plusieurs reprises (marches de fond, courses cyclistes).

**Conseils utiles**

Comme nous le disons au début de cet exposé, on ne peut pas s'en tenir à une alimentation type, valable pour tout le monde. C'est pourquoi les indications ci-après rendront plus d'un service aux sportifs qui s'en inspireront en tenant compte de leurs expériences et de leurs besoins personnels.

**En règle générale,** on choisira une nourriture mixte saine et appétissante composée de viande, de légumes, de pommes de terre, de pâtes, de salade, de bouillies (porridge ou mousse aux flocons d'avoine Bircher), de lait, de fromage, le tout consommé dans un ordre varié et accompagné abondamment de fruits frais et de noix. Peu de café et mieux vaut s'abstenir d'alcool et de nicotine pendant toute l'année. La quantité de nourriture à absorber dépend des besoins personnels. (Contrôler le poids du corps régulièrement chaque semaine, de préférence le matin à jeun et pas après une séance d'entraînement intense.

Quand on recommence à s'entraîner, il faut s'accorder suffisamment de sommeil; la façon de vivre ne change pas. Tout au plus se tient-on davantage en plein air. Le besoin de nourriture augmente en proportion de l'effort fourni. On complètera en particulier le petit déjeuner au moyen de bouillie aux flocons d'avoine, de riz au lait, etc., d'Ovomaltine. Aux repas intermédiaires, l'Ovo Sport et l'Ovomaltine sont indiquées. On consommera les quantités habituelles de viande, plutôt renforcées, en donnant la préférence à la viande pauvre en graisse et peu rôtie. En revanche, on absorbera des légumes et des fruits en abondance.

**Avant la compétition**

La veille, on prendra un repas nourrissant avec beaucoup de viande, mais facile à digérer. S'abstenir de choux ou de légumineuses qui provoquent des flatuosités. On absorbera ce repas assez tôt pour pouvoir faire ensuite une longue promenade de digestion.

Le matin de la compétition, on déjeunera au moins une heure et demie avant le départ: riz au lait ou bouillie de flocons d'avoine, beaucoup de sucre avec de la cannelle, du pain ou du pain croustillant, de l'Ovomaltine. Immédiatement avant la compétition, sucer à la rigueur un peu de sucre ou de sucre de raisin. A ce moment-là, il faut être prudent et s'abstenir de boire une forte ration de lait. Bien des athlètes le supportent mal pendant l'effort. Ici, l'Ovomaltine rend de bons services, car elle favorise la coagulation du lait en fins flocons. Le sportif qui craint particulièrement le lait recourt à l'Ovo Sport. Celle-ci contient une addition de lait judicieusement dosée et puis, le produit est conçu de telle façon qu'il exclut la coagulation du lait en grossiers flocons dans l'estomac.

**Quand il s'agit de sports de durée,** on commence trois à cinq jours auparavant à s'assurer des réserves de forces en prenant des repas riches en viande, aussi crue ou peu rôtie, beaucoup de fruits, peu de graisse et pas trop de lait. (Pendant les Jeux olympiques, les équipes de tous les pays ont consommé une quantité étonnante de viande).

**Pendant la compétition** de courte durée, on se contentera d'un peu de sucre ou de sucre de raisin, de thé, de café, d'Ovomaltine ou d'Ovo Sport. Durant les épreuves de longue durée, on prévoira une collation intermédiaire plus copieuse, composée de bouillie claire d'avoine très sucrée, d'Ovomaltine ou d'Ovo Sport, au besoin de viande maigre et de pain croustillant. A l'occasion, rien n'empêche de consommer même des œufs à la coque ou mi-durs et, pendant certaines compétitions (course de fond à skis, etc.) de déroger sensiblement à la règle en se nourrissant de lard et de jambon.

**Excitants.** Il n'est pas exclu que les excitants puissent influencer la forme physique. La caféine, par exemple, est un excitant. Mais le café et le thé sont entrés à un tel point dans nos habitudes qu'une tolérance est inévitable. L'action du kola est problématique, aussi son rôle est-il sans importance. Quant à l'alcool, point n'est besoin de répéter ici qu'il est impropre à majorer les forces. Même les médicaments tels que la Coramine, la Pervitine et les poisons violents sont discutés en tant que dopings. Moralement ces derniers sont condamnables, parce qu'ils sont antisportifs et ne répondent nullement à ce que l'on attend d'eux. Le vrai sportif sait que le succès dépend uniquement d'un entraînement rationnel. aussi désapprouve-t-il d'emblée tout ce qui est nuisible et antisportif.

Dr M. B.

# Biologie appliquée à l'éducation physique et aux sports

### Le rideau de... fumée

Le Dr J. Poucel, hygiéniste français éminent, auteur de plusieurs livres qui devraient figurer dans toutes bibliothèques de sportifs ou de gymnastes, déducateurs, dénonce, sous le titre «Le rideau de... fumée», les méfaits du tabac. Sa voix est celle d'un homme de science. Elle est objective, sonne clair.

Les méfaits du tabac sont de trois ordres:

1. **La fumée est un irritant mécanique.**

   Elle irrite les conjonctives; la muqueuse buccale, le larynx, la trachée, les bronches. Elle crée un état de moindre défense au terrible mal du cancer, surtout celui du poumon qui ne cesse de s'amplifier depuis ces dernières années. C'est le goudron de la fumée qui agit le plus nocivement sur les poumons.

2. **La fumée du tabac est un complexe toxique**

   Il entre dans la composition du tabac, en dehors de la collidine, l'oxyde de carbone, l'acide prussique, les pyridines, etc. Ces poisons se fixent avec prédilection sur le système nerveux sympathique qui commande à toute la vie organique, déclenchant des troubles chroniques dénommés **tabagismes.**

   On relève des malaises digestifs, des troubles circulatoires touchant le **cœur,** pouvant entraîner jusqu'à l'angine de poitrine mortelle.

   Les **cellules cérébrales** ne sont pas indemnes et l'on peut être atteint de troubles de la mémoire et de