Alimentation et sport

Autor(en): **Scheurer, E.**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **20 (1963)**

Heft [5]

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996454

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Alimentation et sport

Sous ce titre Jean Rivolier du Centre National de Recherches du Haut-Commissariat aux sports publie une étude dans les « Annales de la nutrition et de l'alimentation » vol. XV, no 6, 1961. Nous y empruntons librement quelques lignes :

La diététique du sportif et les conclusions pratiques que l'on peut tirer de sa connaissance, représentent une préoccupation majeure des athlètes et des entraîneurs. Que faut-il manger ? Quand faut-il manger ? Combien faut-il manger ? Posé même ainsi empiriquement, le problème est double. A côté des effets de l'alimentation sur le travail physique, il faut connaître les répercussions des efforts physiques sur l'alimentation. Quoi qu'il en soit, ces préoccupations, s'intégrant dans un cadre de convictions populaires plus large que les rapports du sport et de l'alimentation, sont sans conteste presque aussi vieilles que l'homme et sont en partie une survivance de pratiques primitives ou magiques. Manger tel animal, manger son ennemi, c'est s'approprier ses qualités de force, d'endurance, ou de courage. Puis vient la croyance traditionnelle, non encore éteinte, qu'il faut manger de la viande pour être fort, ou, sous une forme plus épurée, qu'il faut manger de la viande « pour faire (ou refaire) du muscle. » Manger beaucoup, manger beaucoup de viande, sinon il est impossible de fournir un effort important. C'est oublier là des exemples que nous avons sous nos yeux, comme ceux des porteurs d'Asie centrale qui peuvent parcourir 50 à 60 km par jour avec une charge de 60 à 70 kg et en se nourrissant exclusivement, d'une quantité, assez restreinte du reste, de farine d'orge (tsampa), alimentation à laquelle par contre ils sont traditionnellement adaptés. Mêmes les Grecs anciens qui étudiaient déjà le régime de leurs athlètes n'ont pas échappé à ces « déviations » et l'on peut lire qu'au Vme siècle avant Jésus-Christ certains athlètes ont trouvé un bénéfice à se nourrir de viande en abandonnant le régime habituel essentiellement végétarien. L'auteur reviendra plus loin sur la part qu'il faut faire à la notion classique, régime carné pour les efforts de détente ou de vitesse, régime végétarien pour les efforts de fond, pour se pencher un peu plus sur l'aspect thechnologique de l'étude scientifique moderne des rapports entre l'alimentation et l'effort physique. Les méthodes s'adressent soit aux études de productivité chez des travailleurs d'usine, soit à celle de performances sportives, soit à des expérimentations montées de toutes pièces en laboratoire. Il faudrait y ajouter un quatrième mode d'investigation : expérimentations de laboratoire effectuées sur des sportifs dans le cadre de leur entraînement et de leur spécialité dans des instituts de recherches médico-sportives comme celui des établissements de Joinville par exemple. Toutes ces méthodes ont leur intérêt et viennent apporter des matériaux abondants à la connaissance du problème . . .

J. Rivolier fait connaître les besoins nutritionnels globaux (la ration alimentaire du sujet normal, puis la malnutrition, et les besoins globaux optima, ainsi que le rythme des prises alimentaires).

Dans le chapitre IV l'auteur décrit les besoins nutritionnels qualitatifs (lipides, glucides, protides, puis gélatine, glycocolle et vitamines, et enfin le oligoéléments, matières minérales et aliments stimulants, boissons. (Nous n'entrons pas ici dans les détails).

Au Vme chapitre : Sport et environnements, l'auteur écrit : Avec le froid, les besoins énergétiques globaux sont légèrement augmentés ; l'apport de lipides doit être un peu plus grand (100 g par jour) ; les prises rapprochées d'aliments sont préférables.

Avec la chaleur, les besoins en liquides sont augmentés (de 6 à 12 litres par jour selon l'intensité du travail), l'eau doit être apportée à de courts intervalles, heure par heure par exemple ; les boissons ne doivent pas être consommées glacées ; les besoins en NaCl (sel) peuvent être de 15 à 17 g par jour mais diminuent lorsque le sujet est acclimaté ; il n'y a pas lieu de remplacer les pertes en sel au fur et à mesure, l'apport aux heures de repas suffit ; l'équilibre glucide, protides, lipides, doit être le même. Les surdosages vitaminiques n'ont aucun effet protecteur dans ces deux cas d'agression.

Avec l'altitude, le problème est ici extrêmement variable ; il faut accorder une préférence aux glucides, éviter les aliments fermentescibles ou indigestes et il faut fournir un surplus de liquide (en évitant toutefois les boissons gazeuses).

J. Rivolier décrit enfin l'assimilation des aliments et s'étend sur la surveillance médico-physique du sportif, et écrit dans ses conclusions :

1. L'alimentation du sportif demeure dans son ensemble banale ; elle doit être équilibrée, saine et proportionnelle aux dépenses énergétiques. Il n'y a rien à attendre d'aucune sorte de supplémentation. La question reste ouverte en ce qui concerne l'action défatigante de certains produits, action physiologique dans l'esprit de certains, pharmaco-dynamique et se rapprochant du doping dans l'esprit d'autres.
2. Le domaine de la recherche en matière d'alimentation est entièrement neuf si l'on veut bien considérer comme close la période des études constituant à apprécier, de façon extérieure, l'effet global sur le rendement de tel ou tel produit alimentaire.

La recherche peut désormais porter a) sur le développement des études psycho-techniques ; b) sur l'analyse biochimique dynamique ; c) sur l'amélioration rationnelle de la surveillance médico-physiologique.

Dr E. Scheurer.

Modeste hommage à une grande dame

La baronne de Coubertin n'est plus !

Dans le numéro d'avril notre revue a rendu hommage à l'œuvre magnifique du rénovateur des Jeux olympiques modernes, le Baron Pierre de Coubertin dont on a célébré le 1er janvier dernier le 100ème anniversaire de la naissance.

Aujourd'hui c'est à sa chère et dévouée compagne qui lui aura survécu 26 ans que « Jeunesse Forte — Peuple Libre » rend un bien modeste hommage : Madame la Baronne de Coubertin s'est paisiblement éteinte, au bel âge de 102 ans, en cette terre vaudoise que l'un et l'autre ont tant affectionnée.

Mettant fidèlement en pratique l'une des maximes préférées de son illustre époux « le bavardage, c'est un vrai cancier ! », Madame de Coubertin fut un exemple vivant de modestie et de vie intérieure d'une rare intensité. Elle fut la digne compagne et l'inspiratrice d'un génie dont le nom demeurera toujours le symbole de la droiture, de l'honnêteté et du fair play sportifs. Puissions-nous ne jamais les oublier !