Alimentation des sportifs à l'EFGS

Autor(en): **Monod, Jean-Pierre / Gurler, Suzan / Howald, Hans**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport**

Band (Jahr): **44 (1987)**

Heft 1

PDF erstellt am: **01.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-998582

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

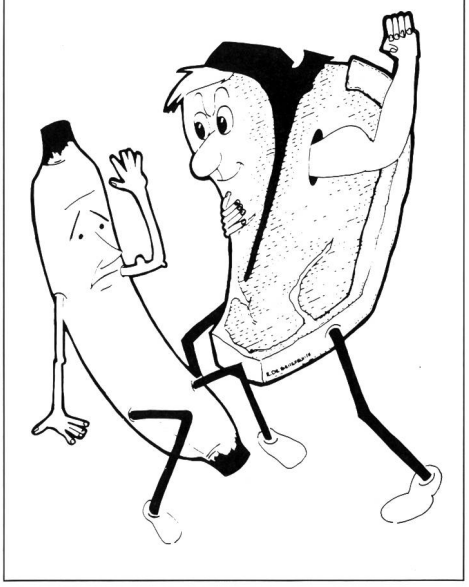
Alimentation des sportifs à l'EFGS

Jean-Pierre Monod, Suzan Gurler, Hans Howald
(Institut de recherches de l'EFGS, Macolin)

Les sportifs de passage à Macolin étant des pratiquants de disciplines sportives les plus diverses, l'alimentation a toujours posé un problème aux responsables de l'EFGS. Des efforts sont entrepris pour lui trouver une solution, la meilleure possible. Entre octobre 1985 et janvier 1986, une étude a été faite sur place par une diététicienne, Suzan Gurler, assistée par les médecins de l'Institut de recherches et, en particulier, par les docteurs Howald et Monod. Comme le dit ce dernier, «l'important, en nutrition sportive, est d'éliminer les erreurs qui peuvent compromettre un entraînement efficace et de bonnes performances en compétition». Or, ces «fautes» peuvent provenir du choix fait par les athlètes aussi bien que des plats présentés par les cuisiniers. Le travail qui suit poursuit donc deux buts principaux, à savoir de fournir aux sportifs un moyen de contrôle nutritif (fonction éducative) d'une part, corriger les erreurs que peut comporter l'alimentation proposée par l'EFGS de l'autre. (Y. J.)

Il ne s'agit pas, ici, d'expliquer les bases théoriques de l'alimentation sportive, mais de présenter un aspect pratique des problèmes qui se posent et une méthode pour les aborder. En dehors du milieu hospitalier, il est quasiment impossible d'imposer à un sujet un plan d'alimentation qui ne tienne pas compte de ses habitudes et de ses goûts personnels. Notre démarche consiste donc à effectuer premièrement une anamnèse alimentaire aussi précise que possible, puis de corriger, ensuite, les erreurs de chaque sujet d'une manière personnalisée. En tenant compte des résultats globaux d'un groupe d'individus mangeant à la même table, on peut tirer des conclusions quant à l'alimentation proposée aux sujets.
En conséquence, le premier objectif à atteindre consistait à mettre au point une méthode fiable de recueil de données qui pourraient alors être analysées soit individuellement, soit globalement pour un groupe d'individus.

Lequel d'entre nous est le plus nutritif?



Matériel et méthode

Nous avons utilisé le semainier alimentaire mis au point par le groupe du professeur Klepping à Dijon. Il s'agit d'un carnet dans lequel le sujet note toutes ses prises alimentaires durant une semaine. Les aliments consommés sont codés selon une liste de 1400 possibilités, avant d'être analysés par ordinateur. Le bilan de 40 composants (protéines, lipides, glucides, différents sels minéraux, vitamines, etc.) peut ainsi être effectué, pour chaque repas, chaque jour et pour toute la semaine.
Le semainier a dû être adapté en ce qui concerne certaines denrées dénommées ou calibrées différemment en Suisse et en France.
Les groupes d'étude ont été les suivants:

- 8 moniteurs de sport militaire
- 8 étudiants de l'EFGS (candidats au titre de maître de sport)
- 3 stagiaires de l'Institut de recherches.

Durant une semaine, ces sujets ont dû d'une part noter dans le carnet toutes

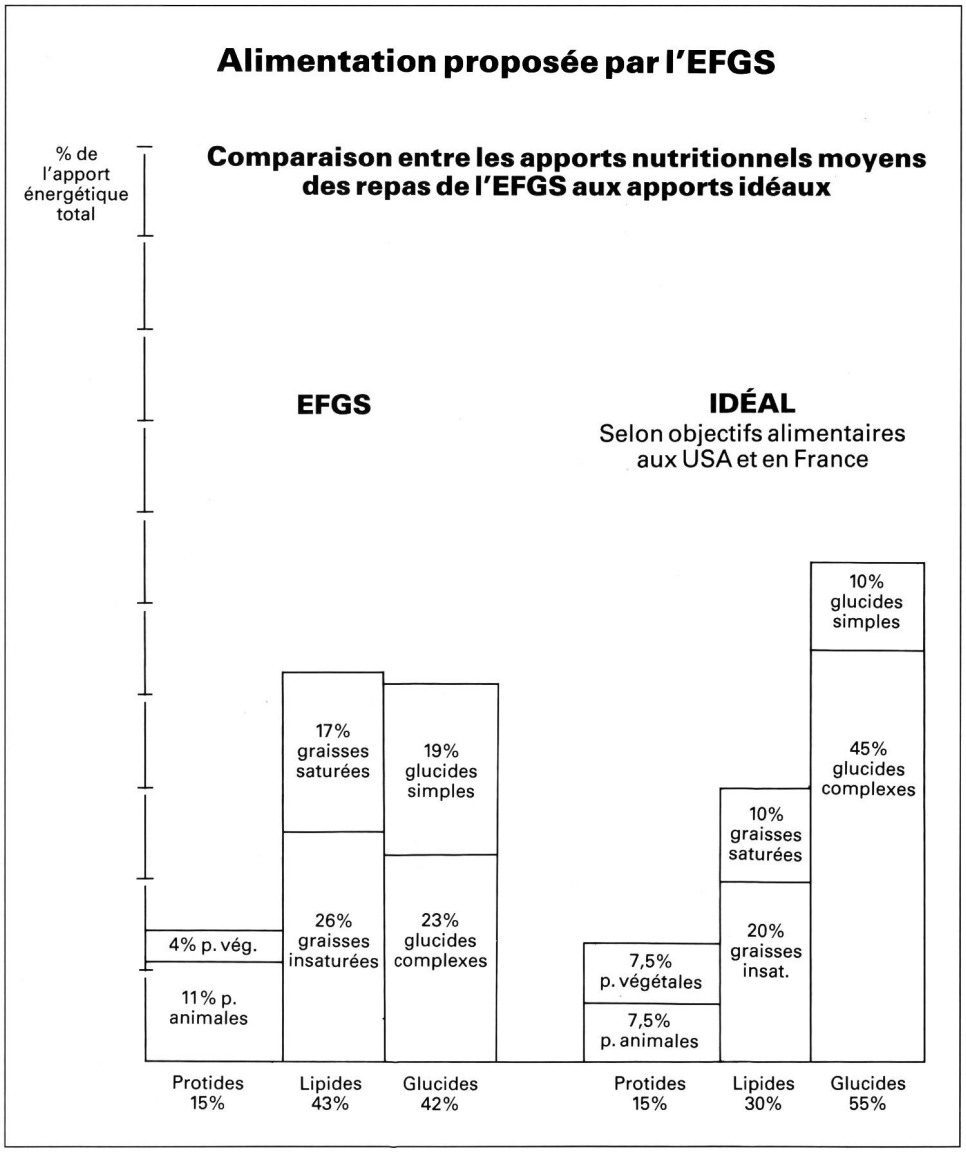


Tableau comparatif entre apports nutritionnels moyens et idéaux.

leurs prises alimentaires en unités ménagères courantes et, d'autre part, faire peser par la diététicienne toutes les consommations des repas. La comparaison des résultats des carnets avec ceux des pesées a permis d'évaluer la fiabilité du semainier.
L'évaluation des repas par pesée a permis de faire le bilan des différents composants de l'alimentation proposée par la cuisine de l'EFGS.
Enfin, l'analyse de chaque carnet a permis d'établir un conseil diététique individualisé.

Résultats

Comparaison pesée – carnet:

Ecart moyen:
pour les protéines: 4,6%
pour les lipides: 0,3%
pour les glucides: 1,5%

Il est clair que certains individus ont surestimé, d'autres sous-estimé les quantités; mais ces erreurs se corrigent dans le calcul de la moyenne. Cependant, même en tenant compte des variations individuelles, la fiabilité du carnet nous semble tout à fait suffisante, pour autant que son utilisation soit clairement expliquée au sujet.
Le tableau ci-contre montre des erreurs classiques qu'on connaît également dans la population non sportive:

- excès de graisses, surtout saturées (animales)
- insuffisance en hydrates de carbone, avec excès relatif en hydrates de carbone simples.

Répartition dans la journée:

Moyenne des petits déjeuners:	669 kcal
Moyenne des dîners:	787 kcal
Moyenne des soupers:	1444 kcal

Bien que la répartition dépende avant tout de celle de l'entraînement, les soupers semblent relativement trop copieux.

Discussion et conclusion

L'analyse de l'alimentation offerte à l'EFGS de Macolin a déjà permis de corriger une partie des erreurs. Un questionnaire distribué aux participants du cycle d'étude pour l'obtention du diplôme de maître de sport de l'EFGS a confirmé une amélioration qui devrait, bien sûr, être objectivée par une deuxième enquête alimentaire. Les réponses et les réactions à ces études ont montré combien les sportifs sont sensibilisés à l'heure actuelle par ces problèmes. Si, autrefois, beaucoup d'athlètes commettaient les mêmes erreurs que celles constatées dans le cadre de l'enquête, beaucoup d'entre eux ont maintenant pris en main ces problèmes. Toute cuisine destinée aux athlètes se doit de proposer des menus équilibrés.

Exemple pratique

Conseil diététique adressé à un athlète (il conviendrait de le compléter par un entretien personnel).

Concerne: Alimentation selon carnet alimentaire rempli du 1er au 5 décembre 1985.

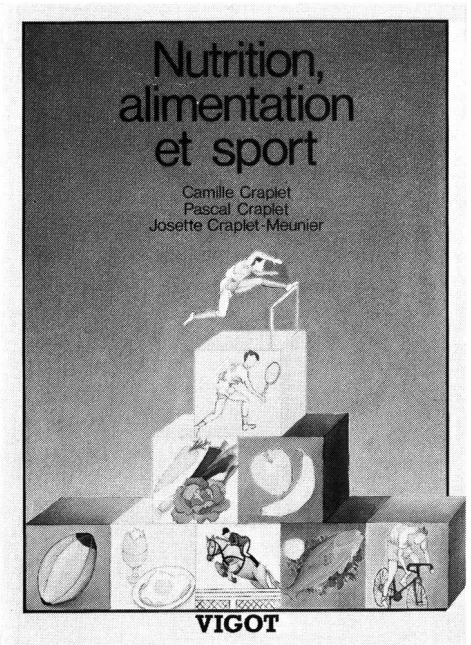
Monsieur,

Voici un résumé des résultats obtenus, après analyse par ordinateur, du carnet alimentaire que vous avez rempli:

- Apport énergétique un peu bas (2080 kcal/jour en moyenne, ou 25 kcal/kg/jour). L'apport devrait se situer autour de 2500 kcal (ou 30 à 35 kcal/kg/jour).
- Répartition selon les divers nutriments:
  - Protéines: 15,5% de l'apport énergétique
  - Graisses: 31,5% de l'apport énergétique
  - Hydrates de carbone: 54%

  La répartition des nutriments dans votre alimentation correspond aux valeurs idéales conseillées (15%, 30 à 35%, 50 à 55%).
- Du point de vue qualitatif: les graisses animales prédominent par rapport aux graisses végétales. Je vous conseille de remplacer les graisses d'adjonction (beurre, saindoux, huile d'arachides) par des matières grasses riches en acides gras polyinsaturés (huiles végétales: tournesol, germe de blé, maïs, noix, carthame et margarines végétales). Les poissons apportent peu de graisses et sont de bonne qualité.
- Pour augmenter l'apport énergétique, je vous conseille d'augmenter votre consommation de féculents comme, par exemple: céréales, pâtes, pain, légumes secs (sources de sucres lents).

Comme déjà mentionné, le carnet alimentaire semble une méthode d'enquête fiable et permettant un conseil diététique personnalisé. Il peut s'adresser aussi bien aux sportifs «populaires» qu'aux sportifs d'élite.■



L'illustration ci-dessus représente la page de couverture d'un excellent livre sur la diététique sportive. Publié par les éditions Vigot en 1985 (23, rue de l'Ecole de médecine, F-75006 Paris), il est un de ceux qui traitent du sujet avec le plus de sérieux (voir MACOLIN 10/1985).

Bibliographie:

Becquet M.J., épouse Kokkidis
Contribution à l'actualisation des tables de composition alimentaire françaises. Etude expérimentale des effets de la cuisson et du stockage au froid à court terme sur la composition chimique de la viande bovine. Thèse de doctorat 3e cycle, Dijon, 1985.

McCance and Widdowson's
The composition of foods. Paul A.A. and Southgate D.A.T. London (Her Majesty's stationery office), 1978.

Creff A.F., Bérard, L.
Manuel pratique de l'alimentation du sportif. Masson, Paris, 1980.

Documenta Geigy
Tables scientifiques. 6e éd. J.R. Geigy, Bâle, 1963.

Klepping J.
Résultats d'enquêtes alimentaires réalisées chez des sportifs français. Revue Suisse de Médecine du Sport 1, p.15-19, 1984.

Krause M.V., Hunscher M.A.
Nutrition et Diétothérapie. HRW Ltée, Montréal, 1978.

Ostrowski Z.I., Jossé M.C.
Les aliments. Tables des valeurs nutritives. J.Lanore, Paris, 1978.

Randoin L., Le Gallic P., Dupuis Y., Bernardin A.
Tables de composition des aliments. J. Lanore, Paris, 1972.

Renaud S., Godsey F., Ortchanian E., Baudier F.
Tables de composition des aliments. Inserm Unité 63, 69 500 Bron (France). Département de Nutrition – Université de Montréal, 1976-1979.

Souci S., Fachmann W., Kraut H.
La composition des aliments. Tableaux des valeurs nutritives 1981/82. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart, 1981.

Watt B.K., Merril A.L.
Composition of foods. Agricultural Research Service, Agricultural Handbook No 8. U.S. Government Printing Office, Washington, 1963.