

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 10

**Artikel:** En forme pour l'hiver! : Les 10 commandements d'une alimentation saine  
**Autor:** Brouns, Fred  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997862>

### **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:** 28.01.2026

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

# En forme pour l'hiver!

## Les 10 commandements d'une alimentation saine

D<sup>r</sup> Fred Brouns, Université de Limbourg, Maastricht  
Traduction: Dominique Müller



**1** Consomme chaque jour des fruits, des légumes verts et de la salade en quantité suffisante. On sait maintenant avec certitude que ces aliments, qui présentent une grande teneur en vitamines, sels minéraux et oligo-éléments apportent un maximum de substances nutritives et contribuent à renforcer la résistance du corps humain. Les études scientifiques s'accordent à prouver que ces nutriments végétaux renferment aussi toute une série d'autres composés biochimiques qui, comme les vitamines, jouent un rôle important dans la lutte contre les radicaux libres; ils permettent aussi de neutraliser et d'évacuer les substances potentiellement toxiques qui, absorbées par la nourriture ou la respiration, circulent dans l'organisme.

Nous savons ainsi que la consommation régulière de choux de Bruxelles, de choux verts et autres variétés de cruciféracées – tels les brocolis – augmentent la résistance. Rien de tels que les légumes d'hiver pour lutter naturellement contre les microbes!

**2** Adopte de préférence une nourriture riche en hydrates de carbone. La meilleure solution consiste à réduire les graisses. Un exemple: si tu manges un morceau de viande entouré de graisse, n'hésite pas à laisser cette bande de graisse sur le bord de ton assiette. Il est préférable de ne pas trop consommer de viande de porc. Renonce aussi aux épaisses couches de beurre sur les tartines, aux pommes frites, à la mayonnaise et autres mets de ce type! Par contre, pas de restriction en ce qui concerne les légumes, les fruits, les produits au blé complet, le lait maigre ou demi-écrémé, etc.

**3** Après un entraînement intensif, tu peux te permettre de manger une banane et/ou de boire du lait chaud additionné d'un peu de miel avant d'aller te coucher. C'est tout à fait bénéfique pour le sommeil et stimulant pour le système musculaire et la production de glycogène dans le foie.

**4** Essaie, la veille d'une compétition, de consommer une nourriture digeste, relativement pauvre en fibres, c'est-à-dire en cellulose végétale. Tu réduiras ainsi le volume du tube gastro-intestinal et tu préviendras les problèmes

gastro-intestinaux susceptibles de survenir durant la compétition. Quelques exemples d'aliments à consommer avant de fournir un grand effort d'endurance: des yaourts, du fromage blanc, du pain blanc, des pommes de terre, du riz blanc, des spaghetti, des macaronis, des fruits sucrés, etc. Mais évite, voire supprime les aliments complets, mueslis, légumes à feuilles, toutes les variétés de choux, haricots, oignons, etc.

**5** Le jour de la compétition: dès le lever, absorbe un léger petit-déjeuner facile à digérer, composé de préférence d'aliments sucrés, comme du miel, de la confiture ou encore une banane. Renonce aux œufs au plat et à la charcuterie. Ne mange surtout pas de steak de bœuf, car contrairement à l'opinion largement répandue, il n'apporte aucune énergie supplémentaire.

Bois beaucoup, surtout du thé additionné de sucre ou de miel, du jus d'orange dilué, de l'eau ou de l'eau minérale. Emporte aussi dans ton sac une de ces boissons spécialement destinée aux sportifs ou une boisson énergétique à base d'hydrates de carbone et d'électrolytes.

**6** Si la compétition se déroule plus tard dans la journée, le menu du petit-déjeuner décrit au point 5 est également valable pour le second repas. Si le petit-déjeuner est le dernier repas consistant absorbé avant le départ, il est conseillé de boire régulièrement jusqu'à 60 minutes avant le départ. Par contre, durant la dernière heure, tu devrais t'abstenir de boire, car sinon tu risques d'être obligé d'uriner juste avant de partir.

**7** Absorbe encore une fois 300 à 500 ml de liquide environ trois à cinq minutes avant le départ, mais uniquement pour les compétitions qui durent plus de 45 minutes. Cette boisson de «dernière minute» devrait contenir 60 à 80 grammes d'hydrates de carbone par litre et 400 à 800 mg de sodium (sel de cuisine). Par temps froid, l'on pourra aussi ingurgiter une boisson énergétique, en veillant toutefois à ce qu'elle ne soit pas trop fortement concentrée (<500M/litre), afin d'éviter les problèmes gastro-intestinaux.

Si tu disposes à la maison d'une boisson qui ne remplit pas les critères

mentionnés, il est conseillé soit d'en augmenter la concentration avec les ingrédients nécessaires, soit d'y ajouter de l'eau si la concentration est trop élevée. Par temps froid, les boissons ingurgitées juste avant la compétition peuvent aussi être bues chaudes.

**8** Pendant la compétition, il est important de maintenir le taux d'hydrates de carbone à un juste niveau. En effet, l'apport d'hydrates de carbone pendant l'effort permet de repousser l'apparition des premiers signes de fatigue et présente en outre de nombreux avantages pour le métabolisme. La quantité d'hydrates de carbone qui peut être à la fois brûlée et réingurgitée oralement en une minute est d'environ 0,6 à 1,2 g. Par contre, si la température est peu élevée, l'apport liquide s'avère moins important, car l'athlète transpire moins. Dans ce cas, il est préférable d'augmenter la concentration d'hydrates de carbone dans la boisson pour diminuer l'apport liquide. Pour cela, les boissons énergétiques à base de polymères de glucose/maltodextrines sont les plus appropriées, et peuvent aussi être bues chaudes. Tu peux consommer une teneur de 80 à 200 g d'hydrates de carbone par litre, à condition que ce dosage ait été essayé à l'entraînement sans poser de problèmes particuliers.

**9** Si tu dois fournir un effort d'endurance de faible intensité, tu peux toutefois consommer des aliments solides, comme des bananes ou des barres énergétiques. Veille cependant à ce que les bananes soient bien mûres (jaunes avec des taches noires), car une banane verte est relativement indigeste.

**10** Indépendamment du moment auquel aura lieu l'effort intensif suivant, il est important de déterminer si, à la fin de l'épreuve, il convient d'ingurgiter immédiatement ou non des hydrates de carbone. On constate en général que l'apport de boissons et d'aliments riches en hydrates de carbone juste après l'effort permet de reconstituer plus vite la réserve de glycogène dans les muscles et de se remettre plus rapidement de la fatigue. Le dosage idéal: 50 à 70 g d'hydrates de carbone par heure pendant les premières heures, sous formes d'aliments ou de liquides facilement digestes. ■