

<b>Zeitschrift:</b>	Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
<b>Herausgeber:</b>	Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
<b>Band:</b>	10 (2008)
<b>Heft:</b>	2
 <b>Artikel:</b>	La pyramide des sportifs
<b>Autor:</b>	Di Potenza, Francesco
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-995550">https://doi.org/10.5169/seals-995550</a>

### **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:** 07.02.2026

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

# La pyramide des sportifs

Attendue de longue date, la pyramide alimentaire pour les sportifs est sortie de presse au début de cette année. Elle pose les bases d'une bonne capacité de performance à long terme.

Texte: Francesco Di Potenza

► La pyramide de base de la Société suisse de nutrition, dont la réputation n'est plus à faire, illustre un régime varié et équilibré pour adultes en bonne santé. Depuis le début de l'année, celle-ci se décline aussi pour les sportifs. Les deux pyramides alimentaires garantissent un apport suffisant en énergie, ainsi qu'en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme selon les publics-cibles respectifs. La bonne nouvelle: tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée. Il est important que leur sélection soit aussi diversifiée que possible à chaque étage de la pyramide et adaptée à la saison, et que leur mode de préparation préserve

leurs propriétés nutritionnelles. L'utilisation régulière d'aliments enrichis en sels minéraux et/ou en vitamines ou la prise de compléments alimentaires peut entraîner un dépassement des apports maximaux tolérés.

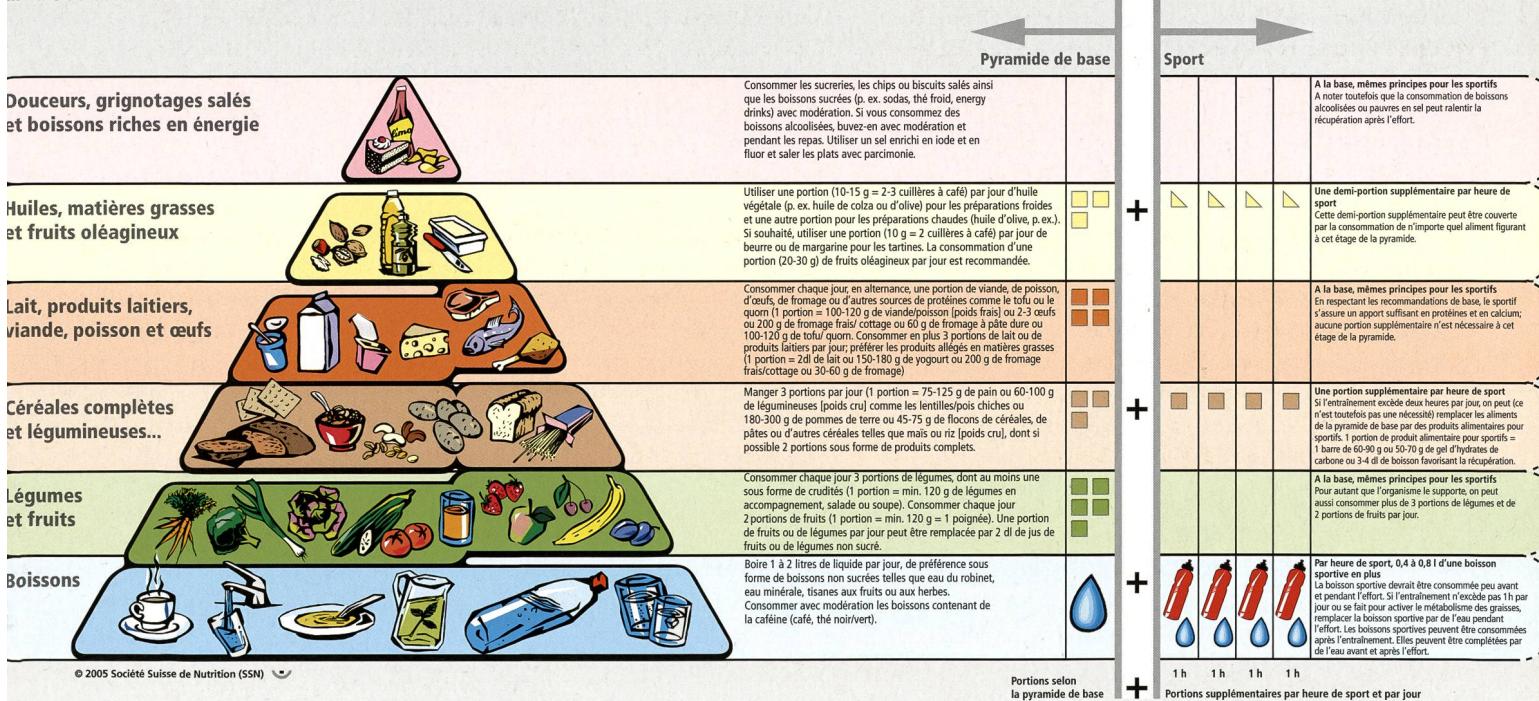
## Adapter à l'intensité ...

S'il n'est pas nécessaire de respecter scrupuleusement tous les jours les recommandations de la pyramide de base, les sportifs, en revanche, devraient s'en tenir quotidiennement aux quantités préconisées pour s'assurer une capacité de performance et une récupération op-

## Pyramide alimentaire pour les sportifs

partir de 5 heures de sport par semaine

es recommandations se fondent sur la pyramide alimentaire éditée par la Société Suisse de Nutrition à l'intention des adultes en bonne santé



timales. Les besoins supplémentaires qu'ils doivent couvrir sont calculés pour une activité physique quotidienne d'intensité moyenne d'une durée d'une à quatre heures; cela correspond à un match «standard» de hockey sur glace ou de football ou à une partie de tennis, à un effort continu à une vitesse de 2,5 km/h en crawl, de 8 km/h en course à pied ou à 2 watt/kg de masse corporelle sur la bicyclette ergométrique. Si le volume d'entraînement est plus important et/ou l'intensité plus élevée, les besoins augmentent d'autant plus.

### ... et à la masse corporelle

La pyramide se lit comme suit: les aliments des étages inférieurs sont à consommer abondamment, et ceux des étages supérieurs, à l'inverse, avec parcimonie. Les quantités sont aussi fonction de la

masse corporelle. Les portions supplémentaires à l'intention des sportifs figurent à droite de la pyramide. La valeur inférieure des quantités indiquées s'applique à un poids de 50 kg, et la valeur supérieure à un poids de 85 kg. Pour un poids intermédiaire, on adaptera les portions en conséquence; une personne de 67 kg, par exemple, optera pour une portion moyenne. Tous les aliments sont en règle générale autorisés. Seules recommandations: diversifier les aliments et soigner la préparation. //

➤ *De plus amples informations sur la pyramide alimentaire pour les sportifs sont disponibles sur le site du swiss forum for sport nutrition (sfsn): [www.sfsn.ch](http://www.sfsn.ch)*

### Bon à savoir

#### Les bases de l'activité

La plupart de nos aliments sont constitués d'une grande diversité de composants nutritifs que notre organisme élimine ou utilise de différentes manières. Une distinction est faite entre les groupes de composants nutritifs fonctionnels et énergétiques.

**Composants énergétiques:** les glucides et les lipides sont les principaux fournisseurs d'énergie. Les protéines servent majoritairement à la constitution et au maintien des substances organiques. Elles composent également les enzymes et les hormones.

**Composants fonctionnels:** les vitamines, sels minéraux (macro-éléments et oligoéléments) et métabolites végétaux secondaires sont des substances régulatrices et actives. L'on distingue entre les vitamines hydrosolubles du complexe B et les vitamines C ainsi que les vitamines liposolubles A, D, E, K. Les macro-éléments sont le calcium, le phosphore, le magnésium, le potassium, le sodium et le chlorure. Enfin, le fer, l'iode et le zinc constituent des oligoéléments importants.

**L'eau** est indispensable pour le fonctionnement des métabolismes les plus variés et représente le fondement de toute forme de vie. Les fibres alimentaires stimulent différentes fonctions digestives. Les enfants et les jeunes doivent boire plus car la proportion d'eau dans leur organisme est supérieure à celle des personnes plus âgées.

#### Aperçu des éléments nutritifs et leurs principales sources

	Principales sources
Eau	Boissons, fruits, légumes
Glucides	Fruits (sucres), lait/yougourt (lactose), céréales, légumineuses, pommes de (amidon), douceurs, limonade (sucre), miel (saccharose ou fructose)
Fibres alimentaires	Céréales non raffinées, légumineuses, pommes de terre, légumes, fruits
Protéines	Protéines animales: viande, poisson, œufs, lait (produits laitiers) Protéines végétales: légumineuses, céréales, pommes de terre
Lipides	Beurre, huiles, graines, noix, pépites noyaux, nombreuses douceurs, pâtisseries, snack, aliments frits et p
Vitamines	Dans tous les aliments végétaux et carnés naturels
Sels minéraux	Dans tous les aliments végétaux et carnés naturels
Métabolites végétaux secondaires	Légumes, fruits, céréales, légumineuses, pommes de terre

Source: «Müesli und Muskeln» – Editions Ingold/Office fédéral du sport OFSPO (seulement en allemand)