

"L'équilibre est déterminant"

Autor(en): **Mannhart, Christof / Di Potenza, Francesco**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 2

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-995549>

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.

«L'équilibre est déterminant»

De nombreuses découvertes ont été faites ces dernières décennies sur les aliments. «mobile» a demandé à Christof Mannhart, diététicien et co-auteur de l'ouvrage «Müesli und Muskeln» paru récemment, quel était l'état actuel des connaissances en matière de nutrition dans le domaine du sport.

Interview: Francesco Di Potenza; photos: Philipp Reinmann

► **«mobile»:** «Les aliments apportent bien plus que nous le croyons» lit-on dans votre ouvrage. Comment doit-on interpréter un tel postulat?

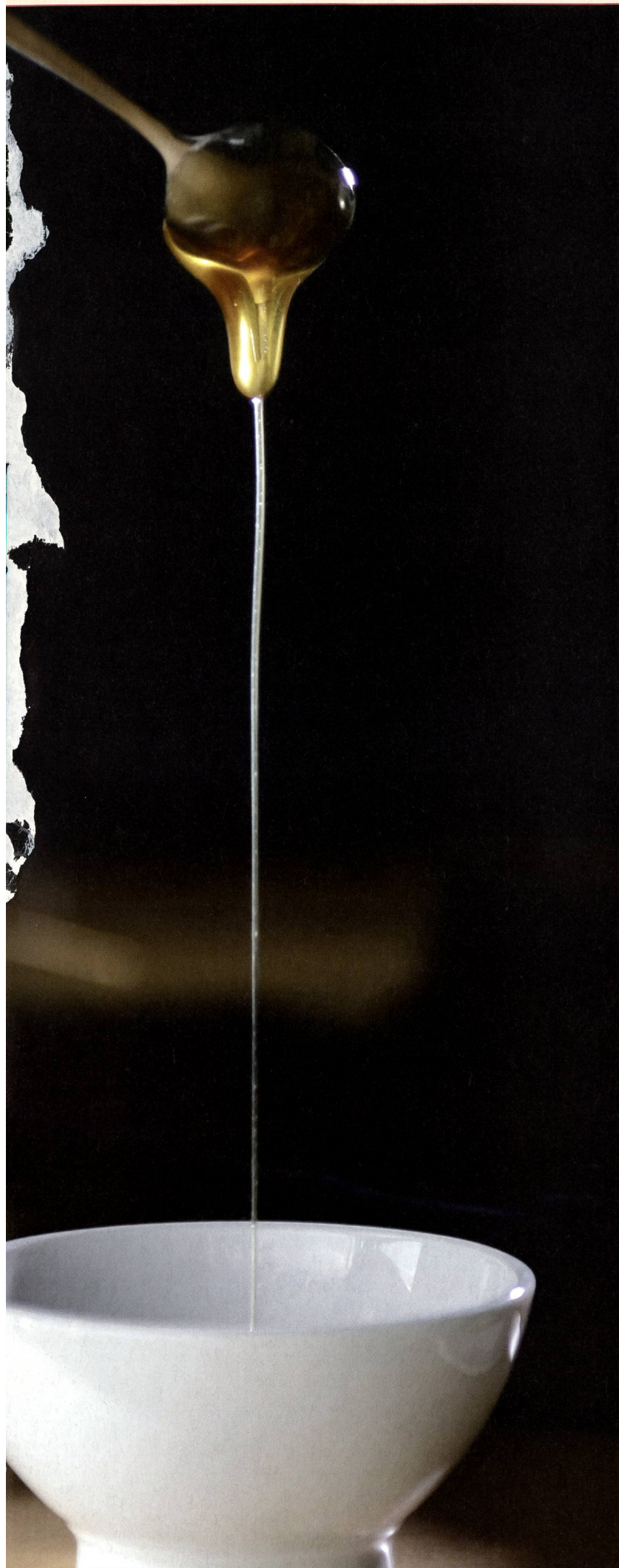
Christof Mannhart: outre l'aspect préventif, la discussion porte sur les mesures nutritionnelles telles qu'un apport approprié en énergie, glucides, lipides, protéines, vitamines, sels minéraux ainsi qu'en liquide, dans le but de garantir une grande performance physique. Une alimentation de base composée d'aliments de qualité, bien tolérés, disponibles et ayant subi peu de transformations contribue également, de manière étonnante, à l'entretien des capacités et à la régénération. Les aliments apportent clairement plus que nous le croyons sur le plan de la durabilité, de la santé et de la performance.

Que doit-on particulièrement prendre en compte si l'on cherche à augmenter sa performance physique?

La santé intestinale, en combinaison avec des aliments bien tolérés individuellement, est primordiale pour la décomposition optimale de l'aliment et l'assimilation de ses éléments vitaux dans le sang avant leur diffusion dans l'organisme. De nouvelles études dans le domaine de la physiologie musculaire démontrent qu'il est capital pour la constitution de la masse corporelle dans le cadre des processus métaboliques – outre les conditions essentielles (par ex. le pH, la proportion d'eau cellulaire, les hormones) – d'assurer une importante circulation sanguine en combinaison avec une grande concentration de substances disponibles (par ex. acides aminés et acides gras, micronutriments). Ainsi, le choix des aliments de même que le moment de leur absorption – autrement dit leur disponibilité – contribuent à la régénération des muscles et à la constitution de réserves dans les cellules ou le système immunitaire. L'alimentation de base repose sur des repas digérés rapidement pour certains et plus lentement pour d'autres, afin d'optimiser la tolérance personnelle ainsi que la disponibilité des éléments nutritifs. Ces repas sont composés d'une grande variété d'aliments permettant de nombreuses combinaisons bien acceptées individuellement.

L'époque des poudres miracles et de «l'alimentation fonctionnelle»

serait-elle dès lors révolue? Non, pas totalement. Il a été démontré que certains compléments nutritifs améliorent la performance ou la régénération. Toutefois, ces suppléments ne font que compléter une bonne alimentation de base et ne peuvent en aucun cas la remplacer (voir page 35).



Il existe également de nombreuses protéines en poudre.

Qu'en est-il de leur apport nutritionnel? La plupart du temps, s'il existe une adéquation entre l'alimentation et les besoins énergétiques, la quantité de protéines absorbée est suffisante. Si l'on cherche cependant à constituer une quantité importante de protéines musculaires, l'apport de protéines juste avant et juste après l'entraînement est important. Dans ce cas, il est souvent plus simple de consommer une boisson protéinée digeste et de bonne qualité.

Autre sujet de discussion: les barres énergétiques valent-elles quelque chose?

Les barres énergétiques bien tolérées peuvent être consommées en petite quantité dans le cadre d'une activité sportive, à côté d'aliments digestes tels que le pain blanc, les biberli, les leckerli, les bananes mûres, etc.

La Société Suisse de Nutrition (SSN), par le biais de sa pyramide alimentaire, émet des recommandations visant à couvrir les besoins énergétiques journaliers d'un adulte normal. L'alimentation sportive se distingue-t-elle de l'alimentation «traditionnelle»?

La différence qui est de loin la plus importante se situe sur le plan de la quantité d'aliments consommés. Ceci dit, tout le monde devrait considérer l'alimentation comme la base fondamentale d'une bonne santé. Sont qualifiés de sportifs les adultes qui s'entraînent tous les jours ou presque pendant au moins une heure. Nous avons complété et adapté la pyramide de base de la SSN à leur attention (voir page 33). Celle-ci sert d'assise pour assurer durablement une grande performance physique. Contrairement à la pyramide de base, elle doit être respectée tous les jours et autant que possible par les sportifs afin de permettre une bonne régénération de leur organisme.

Dans votre ouvrage «Müesli und Muskeln», Corinne Spahr et vous-même examinez le thème de l'alimentation sous deux points de vue: d'une part, la performance physique et de l'autre, la croissance en fonction de l'âge. Quel est votre objectif?

Il s'agit toujours d'obtenir un équilibre entre l'apport et la dépense énergétique. L'alimentation doit couvrir les besoins de l'enfant et du jeune pendant ses poussées de croissance jusqu'à l'âge adulte. La taille, le poids et la composition du corps sont soumis à des changements importants pendant cette phase de la vie. La croissance est irrégulière. Une forte poussée de croissance a souvent lieu entre 5 et 7 ans et entre 10 et 15 ans. Elle n'est toutefois pas marquée de la même manière chez tous les enfants. Le sexe joue également un rôle. En effet, les garçons sont généralement plus petits que les filles dans un premier temps, puis les rattrapent vers 13 ou 14 ans.

Quelles sont les mesures employées chez les enfants et les jeunes? Quels sont les critères déterminants?

Pour les enfants et les jeunes, on utilise des courbes d'IMC spéciales graduées en percentiles (voir page 53). La raison est que l'on ne peut pas appliquer les valeurs traditionnelles de l'IMC aux personnes de moins de 18 ans. La plus grande prudence

Bon à savoir

Un programme en sept points

- **Tolérance, disponibilité et timing:** plus l'entraînement est intense, plus l'apport d'énergie et d'éléments nutritifs pendant et après l'effort est important. Idéalement, plusieurs repas digérés rapidement pour certains et moins pour d'autres seront pris en fonction des heures d'entraînement. Ceci en vue de contribuer à l'optimisation de la performance physique et de la régénération.
- **Equilibre:** il est recommandé de fournir à l'organisme un apport énergétique équivalent aux dépenses journalières. Outre l'énergie nécessaire pour l'activité physique, il est indispensable de fournir suffisamment d'énergie disponible à l'organisme afin de garantir le fonctionnement normal du métabolisme.
- **Equilibre du bilan hydrique:** l'apport doit, ici aussi, correspondre à la dépense. Le bilan hydrique est d'une importance primordiale dans le domaine du sport. En effet, les pertes hydriques – c'est-à-dire la diminution de l'eau disponible dans l'organisme – sont un facteur central de limitation des capacités. La performance est sensiblement réduite à partir d'une perte de masse corporelle de 2 % par la transpiration. Attention toutefois, car un apport de liquide bien supérieur à la dépense pendant l'exercice peut également mettre en danger la santé.
- **Proportion juste des macroéléments:** les macroéléments sont des fournisseurs d'énergie et comprennent les glucides, les protéines et les lipides. Les quantités de ces substances doivent répondre à un équilibre au sein de l'organisme dans la journée d'un sportif, à savoir env. 6 à 8 g de glucides, env. 1,5 g de protéines et env. 1,5 g de lipides par kilogramme de masse corporelle.
- **Equilibre du bilan des sels minéraux et des vitamines:** lorsque l'apport énergétique est composé d'aliments variés et de qualité, la consommation de sels minéraux et de vitamines est en principe suffisante. C'est pourquoi les préparations vitaminées et riches en sels minéraux ne sont indiquées que dans certaines situations, sur consultation d'un spécialiste.
- **Equilibre du bilan d'azote:** la quantité de protéines absorbée doit correspondre à celle éliminée. On ne parle pas de bilan protéinique car il est difficile de mesurer les protéines dans leur ensemble. Ainsi, c'est l'azote qui sert d'indicateur. Le besoin en protéines est – tout comme les autres substances – supérieur de 50 à 100 % chez les sportifs, et se situe la plupart du temps autour de 1,5 à maximum 2 g par kilogramme de masse corporelle.
- **Mesures de régénération ciblées:** différentes réserves doivent être comblées le plus rapidement possible et la perte de liquide compensée, en particulier lorsque le sportif ne dispose que de quelques heures pour récupérer. Ce sont là les raisons principales de la grande fréquence des repas dans le milieu sportif.



s'impose toutefois dans l'utilisation de valeurs telles que le poids, le taux de graisse corporelle, etc., car une mauvaise interprétation peut facilement entraîner des troubles alimentaires chez les jeunes.

Autre thème important: l'apport de liquide. Il existe une multitude de boissons énergétiques. Quel crédit leur accorder? A conditions de bien les tolérer, un grand nombre de ces boissons disponibles sur le marché répondent aux critères de composition d'une boisson de qualité, selon l'état des connaissances actuelles. Certaines entreprises suisses proposent déjà une nouvelle génération de boissons énergétiques dont le taux de concentration varie selon la quantité à boire, et qui sont très bien acceptées, même lorsque la concentration est élevée.

Doit-on prendre des boissons fraîches ou chaudes? Et qu'en est-il des boissons gazeuses? Dans le cadre d'une activité sportive, les boissons fraîches sont assimilées plus rapidement en cas de perte importante de liquide et de température ambiante élevée. En revanche, il est préférable de prendre une boisson chaude lorsque la perte de liquide est faible et la température ambiante basse. Les boissons gazeuses, quant à elles, donnent souvent une impression de satiété et provoquent des renvois. C'est la raison pour laquelle les sportifs consomment peu de ce type de boissons, et uniquement après les avoir secouées. //