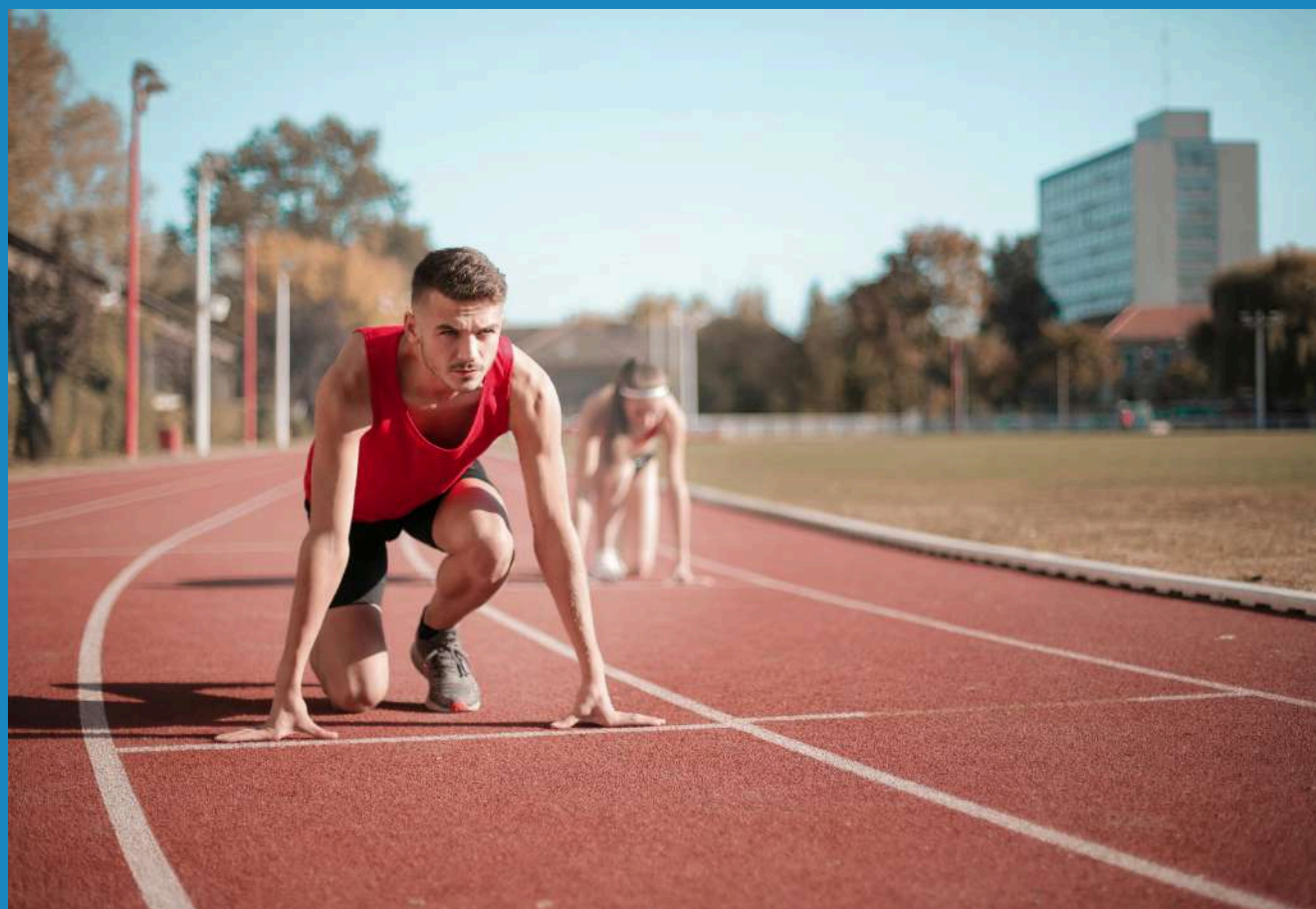


# UN RÉGIME ALIMENTAIRE PLUS DURABLE EST-IL COMPATIBLE AVEC LA PERFORMANCE CHEZ L'ATHLÈTE ?



**août 2024**

**INSTITUT**  
FOR A  
POSITIVE  
FOOD

Source : GONCALVES, A. & FEILLET-COUDRAY, C. Activité physique, sport et alimentation durable(s). Cahiers de nutrition et de diététique, 2024, doi: 10.1016/j.cnd.2024.05.003.

# Les besoins alimentaires d'un athlète

Les besoins de l'athlète diffèrent en fonction :

- du type de sport pratiqué
- de l'intensité des entraînements
- des objectifs individuels
- du sexe
- de l'âge
- du poids

Avec la pratique d'une activité physique moyenne à intense, les **besoins énergétiques augmentent** et doivent être compensés par une **augmentation des apports alimentaires** :

- ↑ en **glucides** :
- source d'énergie essentielle durant l'effort



- ↑ en **protéines** pour :
- la synthèse des protéines musculaires
  - la réparation des tissus musculaires



- ↑ en **lipides** :
- éléments de structure
  - source d'énergie



- ↑ en **vitamines, minéraux et oligo-éléments** :
- essentiels pour les sportifs en raison des pertes accrues lors d'effort intense



# Les protéines végétales vs animales : équivalentes pour l'athlète ?

Quels aliments sont sources de protéines végétales ?

- les **légumes secs**
- les **céréales**
- les **graines oléagineuses**



Les protéines végétales possèdent un profil **incomplet d'acides aminés**



Les protéines végétales ont un **potentiel anabolique plus faible** que les protéines animales

Mais l'**association de protéines animales avec des protéines végétales de différentes sources** est équivalente à des protéines animales de haute qualité

Mais une augmentation de la consommation de **protéines végétales** permet de surmonter efficacement cette faible capacité anabolique

Il est donc possible d'**introduire davantage de protéines végétales** dans l'alimentation du sportif et d'aller vers une alimentation plus durable

## Des besoins en micro-nutriments spécifiques chez l'athlète

- Pour compenser la pratique sportive, les athlètes ont des besoins accrus en minéraux et notamment en **sodium, calcium et fer**. Ils ont également besoin d'apports majorés en **vitamines** et notamment celles du **groupe B** qui jouent un rôle de cofacteurs enzymatiques pour les réactions du métabolisme énergétique
- Les sportifs ont des besoins accrus en **antioxydants**, qui permettent de lutter contre le stress oxydant dû à une pratique sportive intense et notamment en **zinc**

Une carence en **vitamine B12** ou **fer** réduit les performances en endurance et altère la fonction musculaire

La prévalence des fractures de stress serait accrue en cas d'un apport insuffisant en **calcium** et **vitamine D**

La **vitamine D** est essentielle à la performance. Une insuffisance peut causer des risques pour la santé, une altération des capacités fonctionnelles et des performances

De par leurs teneurs optimales en **fer héminique, calcium, zinc et vitamine B12**, les produits d'origine animale permettent de couvrir les besoins des sportifs

# Quelles recommandations pour une alimentation plus durable chez l'athlète ?

## À réduire :

- Diminuer les **aliments d'origine animale** (principalement la viande rouge et les produits transformés)
- Limiter les **suppléments en protéines**
- Réduire le **gaspillage** alimentaire
- Limiter les **emballages** inutiles

## À optimiser :



- Augmenter les **aliments d'origine végétale**
- Envisager des **approches flexitariennes**
- Privilégier les aliments **frais, de saison et locaux**
- Eduquer les athlètes et leurs équipes à l'**alimentation saine et durable**

Il est possible de **réinventer l'assiette** de l'athlète pour la rendre **plus durable** sans porter atteinte à ses performances