



Alimentation équilibrée

Boissons

Chaque jour 1-2 litres de boissons non sucrées.
Préférer l'eau.

Fruit et légumes

Chaque jour 5 portions de couleurs variées.

1 portion correspond à 120 g (= 1 poignée). Il est possible de remplacer chaque jour une portion par 2 dl de jus de légumes ou de fruits (sans sucre ajouté).

Farineux

Chaque jour 3 portions (à chaque repas).

Choisir les produits céréaliers de préférence complets. Limiter la consommation de farineux gras (frites, chips, produits surgelés préparés, pâte feuilletée, ...).

La quantité dépend des besoins énergétiques de chacun (âge, niveau d'activité physique).

Viande, poisson, œufs, légumineuses, tofu

Chaque jour 1 à 2 portions.

Une portion correspond à 100-120 g de viande et tofu ou 120-150 g de poisson/fruits de mer ou 2 œufs ou 50g de légumineuses crues (associées à des céréales).

Limiter les viandes grasses (charcuteries, saucisses, ...) à maximum 1 à 2x par semaine.

Produits laitiers

Chaque jour 3 portions.

Une portion correspond à 2 dl de lait ou 1 yogourt/flan/séré ou 30 g de fromage à pâte dure/mi-dure ou 60 g de fromage à pâte molle.

Privilégier les yogourts nature afin de limiter la consommation de saccharose et les fromages peu gras (max. 45% de matière grasse).

Matières grasses

Chaque jour 2 à 3 cuillères à soupe d'huile (olive, colza, noix). Eventuellement en plus : 10-20 g de beurre qui peut être consommé cru.

Chaque jour 1 poignée (20-30 g) de fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes).

Produits sucrés

Les produits sucrés n'ont aucun intérêt nutritionnel. Leur consommation doit être limitée à 1 fois par jour.

L'assiette optimale



La Pyramide alimentaire



Références :

- Société suisse de nutrition
- OMS



Alimentation et sport

Les recommandations de la pyramide alimentaire permettent de couvrir les besoins nutritionnels des sportifs pratiquant une activité physique jusqu'à 5h par semaine.

Au-delà d'une activité physique de 5h par semaine les adaptations suivantes sont conseillées :

- Augmenter l'apport hydrique
- Augmenter la consommation de farineux (glucides)
- Augmenter l'apport en protéines

1) Augmenter son apport hydrique de 4-8 dl par heure d'activité (en fonction de la température extérieure, de la sudation)

Il est important de boire avant, pendant et après l'activité physique.

Pour le choix des boissons, la durée, l'intensité et la température extérieure sont déterminantes :

Effort	Effort de < 1h	Effort de 1-3h	Effort de >3h
Apport	Eau	Eau + sucres	Eau + sucre (+ sel)
Exemples de boissons	Eau plate	Boissons isotoniques, thés/tisanes légèrement sucrées (4-8%), jus de fruits dilués, sirop Eau + gels énergétiques	Boissons isotoniques, thés/tisanes légèrement sucrées (4-8%), jus de fruits dilués, sirop Si T°C extérieure élevée : 0,5 g de sel/l Un apport en solide est souvent conseillé (barres énergétiques, banane, pain, ...)

2) Augmenter sa consommation de farineux (glucides)

- Les farineux doivent être présents à chaque repas et lors des collations. Les quantités consommées seront en lien avec la sensation de faim et de rassasiement
- Le repas avant l'effort (consommé 3 heures avant) devrait contenir des farineux (pâtes, pain, riz, pommes de terre, céréales).
- Une collation (banane, pain, barres de céréales, ...) peut être prise 1 heure avant l'effort

3) Augmenter son apport en protéines

- L'augmentation de la masse musculaire nécessite un apport en protéine augmenté.
- Une source de protéines est recommandée à chaque repas et collation.
- Les poudres de protéines peuvent être utiles si l'alimentation ne permet pas de couvrir les besoins.
- Tout excès en protéines (>2g/kg) est inutile et constitue une surcharge métabolique pour l'organisme.

Récupération

- Pour les sportifs amateurs, une réhydratation et un repas équilibré permettent une récupération adéquate
- Pour les sportifs de haut niveau, il est recommandé de consommer dans les 30 minutes après l'effort un aliment de récupération (sous forme de shake de protéines ou de préparations « maison »). Cet aliment doit contenir des glucides et des protéines (yogourt à boire, lait aromatisé, petit sandwich, bircher, fruits, ...) et être accompagné d'une boisson.

Besoins en vitamines et sels minéraux

Une alimentation équilibrée permet souvent de couvrir les besoins des sportifs. Il est parfois nécessaire de compléter selon les besoins spécifiques (fer, protéines, ...). Avant la prise de compléments alimentaires, un bilan de l'alimentation doit être fait par un professionnel de l'alimentation. De nombreux suppléments pour sportifs sont disponibles de nos jours. Les recherches ont démontré que peu d'entre eux sont utiles.