

# A retenir

## L'activité physique est bénéfique pour la santé :

- elle « nourrit » l'articulation et contribue à prévenir l'arthrose. Mais le sport trop intensif peut être une cause d'arthrose par contraintes et hypersollicitation,
- elle contribue au maintien de la masse osseuse et de l'équilibre (prévention des fractures ostéoporotiques),
- elle entretient la masse musculaire (composition corporelle et prévention de la sarcopénie).

**L'apport nutritionnel conseillé (ANC) en protéines** est fonction du poids de corps de l'athlète, de l'intensité de l'activité physique et de l'objectif ou non de prise de masse musculaire.

| Type de sport                  | Intensité / objectif      | ANC                    |
|--------------------------------|---------------------------|------------------------|
| Sport de loisir (= sédentaire) | ≤ 3 séances / semaine     | 0,83g / kg / jour      |
| Endurance                      | 4 à 5 séances / semaine   | 1,g / kg / jour        |
|                                | Haut niveau               | 1,6g / kg / jour       |
| Force                          | Entretien musculaire      | 1,3 à 1,5g / kg / jour |
|                                | Prise de masse musculaire | 2 à 2,5g / kg / jour   |

Au moins la moitié des protéines consommées doivent être de haute valeur biologique (viandes, poissons, œufs, lait et produits laitiers). Il n'est jamais justifié de dépasser 3g / kg / jour de protéine. Le recours aux poudres de protéines ne se justifie que si l'alimentation ne suffit pas (un bilan alimentaire réalisé par un professionnel est nécessaire) et ne doit jamais dépasser 6 mois dans l'année.

### Consommer 10 à 20g de protéines moins de 30 minutes après l'effort améliore la récupération :

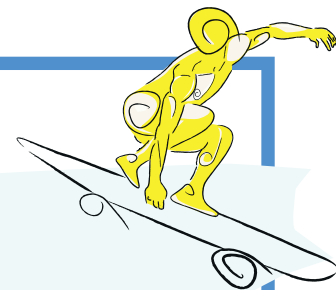
- meilleure récupération musculaire, gain de masse musculaire et réplétion des réserves de glycogène.
- les protéines doivent être consommées en même temps que des glucides.
- les études portent principalement sur l'apport de lait (lactosérum et caséine associés et complémentaires) ou de lactosérum seul.
- cette collation est adaptée à tous les sports et tous les niveaux de pratiques.

### En pratique, on conseille de consommer juste après l'effort :

- **de l'eau (pour la réhydratation),**
- **un produit laitier (pour les protéines),**
- **un fruit (pour les glucides).**

Exemples de produit laitier : 1 à 2 bouteilles de 250 ml de lait, 1 à 2 briques de 200 ml de lait aromatisé, 1 à 2 bouteilles de 180 ml de yaourt à boire, 1 à 2 pot de 100g de fromage blanc.

**Le lait après l'effort contribue à modifier favorablement la composition corporelle du sportif de loisir en quelques semaines** (perte de masse grasse et gain de masse musculaire).



# Témoignages de pros

Les sportifs ont-ils intégré l'importance de l'alimentation et pris l'habitude d'une collation après l'entraînement ?

## La réponse de Bruno Gajer :

« Concernant l'alimentation, c'est difficile au début avec les jeunes, ils sont touchés par la malbouffe, athlètes de haut niveau ou pas. Il faut répéter et être très patient. La prise de conscience se fait avec la maturité, au début on ne peut pas se battre sur tout.

Quand j'ai commencé comme entraîneur de club, je n'avais pas accès à un diététicien. J'ai donc acheté des livres pour pouvoir donner des conseils. Mais dès que je suis rentré à l'INSEP, j'ai compris que la nutrition était vraiment une affaire de spécialiste. Je me pose donc en chef d'orchestre qui oriente les athlètes vers le diététicien. C'est préférable, car on peut soi-même être soumis à des croyances ou interpréter des choses de travers, cela peut conduire à dire des bêtises.

Aujourd'hui, tous les athlètes n'ont pas encore pris l'habitude d'une collation après leur entraînement. La notion d'une prise « juste après l'effort » est nouvelle et les comportements alimentaires sont longs à modifier. Pour l'eau, il a fallu beaucoup de temps, mais le pli est pris : ils ont tous une bouteille d'eau à l'entraînement et savent l'importance de l'hydratation. Pour le fruit et le produit laitier, on en est au début, au même point que quinze ans plus tôt pour l'eau. Il faut s'accrocher, ça viendra. »

*Bruno Gajer est entraîneur d'athlétisme à l'INSEP, il a dans son groupe des champions connus comme Muriel Hurtis, David Alerte, Elodie Guégan, ou encore Assia El Hannouni, championne paralympique.*

## La réponse de Lionel Labadie :

« Jusqu'en 2011, les joueurs avaient des notions alimentaires à peu près correctes mais ils ne les mettaient pas assez en pratique, et s'autorisaient trop d'écarts. De plus, ils surestimaient l'importance des féculents et sous-estimaient celle des protéines. Nous avons commencé par leur redonner des informations sur les répartitions et les rations des différents aliments. Nous avons aussi insisté sur l'hydratation aux différents moments de la journée. Par exemple, seul un joueur sur trois apportait sa gourde à l'entraînement avant.

Ensuite, nous nous sommes donc rapprochés de Véronique Rousseau, à l'INSEP. Elle a mis en place un suivi nutritionnel mensuel et, ensemble, nous avons instauré une collation particulière après l'entraînement : dans les trente minutes suivant l'effort, il faut boire, manger un fruit (ou une compote) et un produit laitier. J'avoue avoir été étonné, jusque-là je proposais une collation basée essentiellement sur les glucides.

Sur le terrain, le produit laitier a pris la forme d'un yaourt à boire, car c'est le format le plus pratique et le mode de consommation préféré des joueurs. En un mois la collation est rentrée dans les mœurs et son intérêt était reconnu.

Pour ne citer qu'un chiffre, juste après avoir mis cette collation en place en février 2011, nous sommes partis trois semaines en tournée en Amérique du Sud et aux Etats-Unis : c'était la première fois que nous n'avions aucune lésion musculaire pour vingt joueurs sur une tournée aussi longue avec huit matchs internationaux ! Au final, cet apport nous a permis une meilleure répétition des performances : les joueurs sont plus résistants, enchaînent mieux et se blessent moins. Sans forcément élever leur niveau de performance, les joueurs se sont sentis capables de maintenir ce niveau plus longtemps, ce qui est capital dans un sport où les compétitions internationales amènent à jouer six matchs en neuf jours. »

*Lionel Labadie, est kinésithérapeute et le préparateur physique de l'équipe de France masculine de hockey sur gazon 2011.*