

Déclaration de consensus du CIO 2010 sur la nutrition dans le sport

Le régime alimentaire influe considérablement sur la performance sportive. Pour optimiser leurs performances mentales et physiques, tous les athlètes devraient adopter une stratégie nutritionnelle spécifique avant, pendant et après l'entraînement et la compétition. Des recommandations fondées sur des preuves ont été établies sur la quantité et la composition des aliments consommés, ainsi que sur le moment de leur absorption, dans le but d'aider les athlètes à s'entraîner et concourir de manière plus efficace et avec un moindre risque de maladies et de blessures. Les athlètes auront tout intérêt à se faire conseiller par des spécialistes en nutrition du sport qui pourront leur indiquer leurs besoins propres en énergie, en nutriments et en liquides et les aideront à choisir un régime alimentaire adapté aux exigences de leur sport pour l'entraînement, la compétition et la récupération.

Les besoins énergétiques dépendent de l'intensité de l'entraînement sur une période donnée et du programme de compétition, et varieront d'un jour à l'autre et en fonction de la saison. Un régime fournissant l'énergie adéquate grâce à l'absorption d'un large éventail d'aliments courants a toutes les chances de répondre aux besoins en glucides, protéines, graisses et micronutriments pour l'entraînement et la compétition. Une alimentation appropriée aidera les athlètes à atteindre les mensurations et la composition corporelles optimales pour améliorer leurs résultats sportifs. Lorsque les apports énergétiques sont volontairement restreints dans le but de diminuer la masse corporelle et/ou adipeuse, il est particulièrement important de veiller à choisir des aliments à haute valeur nutritionnelle pour réduire le risque de carences, dommageables à la fois pour la santé et les performances.

Durant une période d'entraînement très intense, et particulièrement de longue durée, les athlètes devraient veiller à absorber les quantités d'hydrates de carbone nécessaires pour couvrir leurs besoins énergétiques pendant l'entraînement et reconstituer également leurs réserves glucidiques durant le temps de récupération entre les séances d'entraînement et la compétition. Les protéines devraient être consommées chaque jour en plus grandes quantités que celles recommandées pour la population normale, mais une alimentation variée répondant aux besoins énergétiques apporte en général plus de protéines que nécessaire. Il faudrait consommer des aliments et en-cas riches en protéines régulièrement tout au long de la journée dans le cadre de l'apport protéinique quotidien total, et en particulier après l'exercice, et en quantités suffisantes pour optimiser la synthèse des protéines et contribuer ainsi au maintien à long terme ou à l'augmentation des masses musculaire et osseuse, ainsi qu'à la réparation des tissus endommagés. L'absorption d'aliments ou de boissons apportant 15-25 g de ces protéines après chaque séance d'entraînement augmentera la synthèse des protéines nécessaire pour atteindre ces objectifs.

Pour les épreuves qui durent une heure ou plus, les athlètes devraient se conditionner pour commencer la compétition avec des réserves glucidiques suffisantes pour répondre à leurs besoins en consommant des aliments riches en hydrates de carbone dans les heures et les jours qui précèdent. Même l'absorption de petites quantités d'hydrates de carbone pendant l'exercice peut améliorer la performance cognitive et physique lors de compétitions d'une heure. Plus la durée de l'épreuve s'allonge, plus augmente la quantité d'hydrates de carbone nécessaire pour optimiser la performance. Pour atteindre les niveaux relativement élevés (jusqu'à 90 g/h) d'apports nécessaires pour optimiser la performance lors d'épreuves de plus de trois heures, les athlètes devraient prendre l'habitude de consommer des hydrates de carbone pendant l'entraînement dans le cadre d'une stratégie individuelle, et devraient consommer notamment des aliments et boissons contenant un mélange d'hydrates de carbone bien absorbés par l'organisme afin de réduire les dérangements gastro-intestinaux. Dans la plupart des cas, une sévère déshydratation peut avoir des effets négatifs sur la performance, notamment dans des conditions de chaleur et d'altitude élevée. Les athlètes devraient bien s'hydrater avant l'exercice et boire suffisamment de liquides pendant l'exercice pour limiter les pertes hydriques à moins de 2 % environ de la masse corporelle. Les liquides frais peuvent avoir un effet positif sur la performance en cas de chaleur. En revanche, les athlètes ne devraient pas boire non plus en trop grandes quantités pour ne pas gagner du poids pendant l'exercice. Par ailleurs, il faut ajouter du sodium aux boissons dès que la transpiration entraîne d'importantes pertes de liquides, notamment lorsque l'effort excède une durée d'environ deux heures. Durant la récupération après l'effort, la réhydratation doit leur apporter l'eau et les sels minéraux perdus par la transpiration. Lorsque les athlètes doivent participer à plusieurs manifestations concentrées sur une courte période, il est important de mettre en place des stratégies propres à améliorer la récupération des réserves hydriques et énergétiques.

L'insuffisance des réserves énergétiques devrait être évitée car cela peut entraver la performance et l'adaptation à l'entraînement et peut avoir des effets négatifs sur les fonctions cérébrales, reproductives, métaboliques et immunitaires, ainsi que sur la santé osseuse. Il faut absolument déconseiller aux jeunes athlètes de se mettre au régime. Une alimentation diversifiée assurant un apport adéquat en énergie et en micronutriments, des heures de sommeil appropriées et un mode de vie cherchant à éviter autant que possible les sources de stress, sont de nature à accroître la résistance physique et à diminuer les risques d'infection. Les athlètes devraient être particulièrement attentifs à leurs besoins en calcium, en fer et en vitamine D, mais la consommation de grandes quantités de certains micronutriments peut être nocive. Les athlètes pouvant présenter des troubles du comportement alimentaire et des fonctions reproductives doivent consulter sans attendre un professionnel de la santé qualifié pour une évaluation de leur état de santé et la prescription d'un traitement.

L'usage de compléments alimentaires ne saurait compenser un régime peu varié et inadéquat, mais certains compléments contenant des nutriments essentiels peuvent constituer une solution à court terme lorsque la quantité ou la variété des aliments disponibles sont limitées par des impératifs de voyage ou d'autres facteurs. Une supplémentation en vitamine D peut s'avérer nécessaire lorsque l'exposition au soleil est insuffisante. Parmi les très nombreux produits alimentaires ergogènes, seuls un petit nombre d'entre eux peuvent chez certains athlètes améliorer la performance lorsqu'ils sont utilisés conformément aux connaissances actuelles et sous la supervision d'un professionnel bien informé. Les athlètes tentés par la prise de compléments alimentaires et de produits pour sportifs devraient tout d'abord s'interroger sur leur efficacité, leur coût, leurs méfaits éventuels sur la santé et la performance, ainsi que sur le risque toujours possible d'un contrôle de dopage positif. Il convient de décourager l'usage de compléments alimentaires chez les jeunes athlètes et de mettre l'accent sur une alimentation riche et bien adaptée pour accompagner la croissance tout en maintenant une composition corporelle saine.

Pour profiter pleinement des bienfaits du sport, exercé en compétition de haut niveau ou comme activité récréative, les sportifs se doivent d'adopter des stratégies nutritionnelles spécifiques permettant d'optimiser leur performance physique et mentale tout en préservant leur santé.

Lausanne, le 27 octobre 2010

