

## Importance de la nutrition dans le sport

**La nutrition est un facteur de performance dans le sport et ne doit donc pas être négligée. A l'autre extrême, en faire trop n'est pas recommandé.**

### Facteurs de performance

Divers facteurs contribuent au succès dans le sport. Cela inclut un entraînement optimal, un environnement orienté vers le succès à la maison et au travail, une planification de carrière réussie, une bonne santé, une alimentation adaptée, un sommeil suffisant et reposant, de bons soins médicaux et un psychisme stable.

Cette liste ne prétend pas être complète, mais devrait simplement montrer que des éléments très différents doivent être pris en compte - ou du moins pas sous-estimés - afin d'atteindre le succès. Vous pouvez aussi considérer chaque facteur comme le maillon d'une chaîne. Celle-ci est aussi forte que son maillon le plus faible. L'objectif de la nutrition sportive est de s'assurer que le maillon « Nutrition » est suffisamment solide pour résister au stress de l'entraînement et de la compétition.

### Quels sont les facteurs les plus importants ?

Il n'y a probablement pas UN facteur important. Chaque sportif a ses propres forces et faiblesses. Pour le corps, une récupération régulière et optimale est la base pour rester en bonne santé à long terme et faire des progrès durant l'entraînement. Les processus d'adaptation n'ont lieu que dans la phase de récupération, tandis que l'entraînement ou un effort adéquat fournissent "seulement" le stimulus pour les processus d'adaptation. Cependant, si le corps est surstimulé ou si on ne lui donne pas le temps nécessaire pour récupérer, cela entraîne une diminution des performances ou une augmentation des blessures à long terme.

Les deux facteurs de récupération les plus importants pour l'organisme devraient être une alimentation adéquate et un sommeil suffisant et réparateur. La nutrition a un rôle important à jouer ici, car elle fournit à l'organisme l'énergie, les nutriments et les éléments constitutifs dont il a besoin pour la performance, le développement et les processus de réparation.

Une connaissance des besoins nutritionnels est la base pour rester en forme et en bonne santé à court et à long terme. La conviction de bien se préparer à la compétition peut aussi avoir un effet positif sur la confiance en soi et le psychisme. Inversement, cela peut être délétère si vous savez que cet élément n'est pas optimal. De même, l'incertitude ou une mauvaise préparation à la compétition pourrait avoir un effet négatif sur le mental lors de la compétition.

### Ressources limitées

Toutefois, on ne peut pas accorder une importance excessive à la nutrition. Si l'attention portée au moindre petit détail devient un fardeau psychologique, la nutrition, bien qu'optimale sur le plan nutritionnel, pourrait avoir un effet négatif sur la performance.

Il est important de répondre aux besoins de base et spécifiques au sport en matière de nutrition. Une fois que cette base est correcte, les détails peuvent être travaillés et optimisés, mais seulement dans la mesure où cela ne se fait pas au détriment

d'autres facteurs. Chaque athlète a des ressources limitées, que ce soit sur le plan financier, mental, physique ou de temps à disposition. Il n'est pas judicieux de mettre toute son énergie pour un seul élément, alors que peut-être peu de choses peuvent être améliorées dans ce facteur-là même avec un grand engagement, alors que peut-être d'autres éléments peuvent être grandement améliorés avec peu d'effort.

### Possibilités et limites de la nutrition sportive

Une alimentation adéquate peut faire basculer vers la victoire ou la défaite. Inversement, personne ne gagnera juste à cause de son régime alimentaire et certaines personnes deviennent champion malgré, et non à cause, de leur régime alimentaire. C'est un point que beaucoup de jeunes, en particulier, oublient lorsqu'ils imitent leurs modèles. Chacun a sa propre marge de progression, qui peut être plus ou moins utilisée, la nutrition est un facteur parmi d'autres. Seules quelques personnes ont le potentiel de devenir champions nationaux ou même champions du monde. La reconnaissance et l'acceptation de ses propres possibilités est la base d'une carrière sportive (et même sport d'élite) longue, agréable et motivante.

Lorsque nous pensons à tous les autres facteurs qui peuvent influencer la performance - comme la génétique, le talent, l'entraînement - la nutrition est la plus aisée à gérer. Une bonne alimentation ne fait pas d'un sportif médiocre un champion. Mais il est certain que des mauvais choix alimentaires peuvent transformer un champion en un athlète médiocre.

### Comment un spécialiste de la nutrition sportive peut-il vous aider ?

L'objectif d'un spécialiste de la nutrition sportive est de comprendre la situation sportive de chacun, de l'évaluer afin d'élaborer des recommandations nutritionnelles individuelles. Cependant, sans une connaissance approfondie de la physiologie du sport et des sciences de l'entraînement, il n'est guère possible de développer une solution individuelle adaptée à la nutrition sportive. Les mesures individuelles peuvent être :

- Augmenter le niveau d'énergie
- Promouvoir la santé
- Aider à optimiser le poids ou la composition corporelle
- Améliorer la concentration
- Soutenir la croissance des jeunes athlètes
- Améliorer la récupération

La Société Suisse de Nutrition Sportive tient un registre des experts en nutrition sportive pour les différents objectifs du sport (<http://www.ssns.ch/support>).

Auteur : Dr. Samuel Mettler, Dr. Paolo Colombani,

Date : Décembre 2020 Version 3.1

Validité : Décembre 2023