

En tant qu'athlète, quels facteurs influencent mon alimentation ? Quels conseils peuvent m'être utiles ?

Joëlle Flück, Simone Reber

Une alimentation parfaitement adaptée aux besoins individuels est essentielle pour la performance sportive et la santé d'une athlète. **Gravis les échelons un à un pour être performante et en bonne santé.**



Niveau d'énergie

- A une influence sur l'entraînement et la santé
- L'absence de règles peut être un signe de manque d'énergie
- Evite de manquer d'énergie pendant de longues périodes (surtout pendant la saison)
- Plus d'informations dans [l'infographie RED-S](#)



Equilibre hydrique

- Une hydratation insuffisante fatigue et affecte la concentration, la capacité de récupération et la performance
- Veille à t'hydrater suffisamment chaque jour (1,5 à 2 litres).
- Bois pendant/après l'entraînement (pour compenser la transpiration)
- Plus d'informations dans [l'infographie bilan hydrique](#)



Macronutriments

- Le timing, la quantité et la qualité des nutriments sont des facteurs déterminants pour optimiser les processus d'adaptation et la santé
- Si le volume ou l'intensité de l'entraînement augmente, les besoins en énergie/nutriments aussi
- Veille à ce que ton apport en glucides couvre tes besoins (selon l'entraînement)
- Veille à consommer des acides gras sains (poisson, huiles végétales, noix)
- Consomme 3 à 5 portions de protéines (0,4 g × ton poids corporel) chaque jour



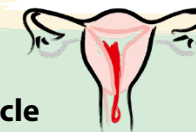
Micronutriments

- Les athlètes ont des besoins accrus en fer (pertes de sang pendant le cycle)
- La vitamine D et le calcium sont essentiels pour la santé des os
- Fais contrôler régulièrement tes niveaux de fer et de vitamine D
- Veille à intégrer suffisamment de calcium à ton alimentation



Volume et intensité de l'entraînement

- La durée, l'intensité et le contenu de l'entraînement déterminent la quantité de nutriments nécessaire
- Veille à consommer suffisamment de glucides avant et pendant l'entraînement
- Consomme des protéines, des glucides et du liquide juste après l'entraînement



Cycle

- Les modifications hormonales durant le cycle peuvent affecter le métabolisme
- Aucune preuve scientifique ne permet actuellement d'adapter l'alimentation aux phases du cycle
- En cas de fringales pendant le cycle, pense à ton bilan énergétique (évite le sucre, privilégie les sources saines de glucides, de protéines et de graisses)
- Plus d'informations dans les [infographies cycle](#)

Image et comportement alimentaire

- Les athlètes risquent davantage de développer un trouble du comportement alimentaire
- Les raisons : image idéalisée, pression, perfectionnisme, poids déterminant dans la pratique du sport
- Travaille avec ton corps et non contre lui



- Un [spécialiste en nutrition du sport](#) peut t'aider. Même si tes habitudes alimentaires changent (par ex. végétalien, intolérances, etc.).
- Observe et suis ton cycle ainsi que les éventuels symptômes associés ; en cas d'irrégularités ou de problèmes, prends contact avec un spécialiste.