

Nutrition et voyages

Le voyage fait partie inhérente de la vie des athlètes dès leur jeune âge. Qu'il s'agisse de déplacements destinés à des camps d'entraînement ou à la compétition, une bonne planification est essentielle à une performance optimale.

Le présent Hot Topic concerne principalement les défis nutritionnels lors de voyages en avion à travers plusieurs fuseaux horaires, mais les conseils ci-dessous peuvent être appliqués à des déplacements moins lointains (en train ou en car par exemple).

Décalage horaire et fatigue

Tout voyage, même de courte durée, génère de la fatigue. En particulier, le cumul de voyages relativement brefs mais fréquents ont un impact sur l'état de forme et la motivation des athlètes et doit être pris en compte durant une saison sportive¹.

Le décalage horaire lié à la traversée de plus de trois fuseaux horaires dans un court laps de temps représente un défi additionnel bien particulier.

Les conséquences du décalage horaire sur la performance sportive sont bien décrites^{1,2,3} et consécutives à la perturbation du rythme circadien naturel : troubles du rythme veille-sommeil, modification de l'appétit, baisse de concentration et troubles digestifs sont les symptômes les plus fréquents². Plusieurs jours sont nécessaires pour resynchroniser l'horloge biologique avec l'heure à destination, mais certaines stratégies permettent de potentialiser cette adaptation¹.

- Partez reposé-es, dormez suffisamment avant de partir.
- Organisez le voyage de façon à optimiser les plages de sommeil (peu d'escalas)
- Plusieurs jours avant le départ, adaptez progressivement vos horaires à l'heure de destination : couchez-vous plus tôt ou plus tard, exposez-vous à la lumière ou assombrissez la chambre selon les besoins.
- Pendant le vol, réglez votre montre (et si possible vos prises alimentaires) sur l'heure de destination.
- Dès votre arrivée, vivez à l'heure de destination : exposez-vous à la lumière pendant la journée, plongez-vous dans le noir le soir et évitez les siestes prolongées pendant la journée (surtout en fin d'après-midi).
- La caféine peut être utile pendant la journée pour l'adaptation au rythme, pour autant qu'elle n'interfère pas avec l'endormissement.
- Le soir, évitez les repas copieux, la caféine et l'alcool.
- Ajustez l'entraînement : une activité physique légère est recommandée le matin pour se recaler. Mais tout entraînement intensif est à éviter le matin pendant les 2 à 3 premiers jours en cas de décalage de 7 à 9 heures.
- Soyez patient-e (et prévoyant-e !) : pour chaque fuseau horaire traversé il faut en moyenne une demi-journée (voyages vers l'ouest) à une journée (voyage vers l'est) pour s'adapter. Ou, autrement dit, on se « recale » de 2 heures par jour vers l'ouest et de 1 heure par jour vers l'est.

Mélatonine

L'administration de comprimés de mélatonine peut contribuer à l'endormissement et à une réduction des symptômes du décalage horaire⁴, en particulier lors des voyages vers l'est. Un

consensus scientifique de 2025 suggère aux athlètes une prise quotidienne de 3 à 5 mg pour aider à l'endormissement jusqu'à ce que l'adaptation horaire soit complète¹.

Attention toutefois à tester son usage auparavant, car des effets secondaires tels que maux de têtes, nausées et somnolence ont été décrits^{1,4}. Comme pour tout produit pharmaceutique, l'origine doit être vérifiée afin d'écartier tout risque de contamination avec un produit interdit. L'impact direct de la mélatonine sur la performance n'est pas démontré^{5,6}. D'une manière générale, il est recommandé de discuter au préalable de toute prise de mélatonine avec un médecin.

Nutrition et hydratation pendant le voyage

Une manière de minimiser les conséquences du voyage est de le planifier au mieux, y compris sur le plan de l'alimentation et de l'hydratation.

Lors des voyages en avion, la déshydratation est sans doute le problème le plus fréquent en raison de la sécheresse de l'air et du manque de disponibilité des boissons, voire de l'évitement volontaire pour limiter la miction. Il est généralement conseillé de boire 15 à 20 ml par heure de vol⁷, d'éviter l'alcool qui bloque la vasopressine et favorise ainsi l'excrétion urinaire.

En cas d'allergies ou d'intolérances alimentaires les compagnies aériennes proposent généralement des alternatives si elles sont informées à temps. Les exigences spécifiques aux athlètes ne font toutefois pas partie de leur offre ! Les horaires et les menus ne correspondent pas toujours aux besoins individuels et il est recommandé de voyager avec des collations adaptées.

Celles-ci doivent être irréprochables sur le plan de l'hygiène et se conserver facilement. Idéalement elles sont pré-portionnées et emballées de façon pratique et bien reconnaissable. Pour les très longs voyages, des sachet/boîtes étiquetées pour les différents moments du voyage sont une option pratique.

Pour les athlètes à catégorie de poids, il convient de conserver une hydratation correcte tout en limitant l'apport en fibres et en sel. Le voyage favorise la rétention d'eau et une stratégie individuelle doit être élaborée pour éviter les mauvaises surprises.

L'importation de denrées alimentaires est interdite en Australie et Nouvelle-Zélande. Si vous avez des besoins particuliers ou souhaitez emporter vos aliments/compléments spécifiques (hydrolysats de protéines, barres ou gels par exemple) renseignez-vous au préalable et emportez-les en soute.

Exemples d'aliments à emporter

- Collations riches protéines : Viande séchée, fromage pré-portionné, barres protéinées, œuf dur.
- Collations glucidiques : Barres de céréales, crackers, galettes de riz ou de maïs, popcorn. Fruits séchés ou frais (coupés en morceaux et pré-emballés), compotes. Pain, petits pains, ballon, etc.
- Repas complets à emporter : Sandwich maison, salade de riz ou de pâtes (avec fromages et crudités), crêpes maison farcies, etc.
- Collation à haute densité énergétique : Fruits oléagineux, aliments enrichis en maltodextrine ou protéines.

- Boissons en suffisance, bouteille à remplir à l'aéroport (et n'hésitez pas à demander à boire au personnel de cabine)

Eviter la constipation :

La position assise pendant une durée prolongée, la déshydratation et la désorganisation du rythme des repas peuvent favoriser la constipation. Pour limiter ce risque, il est recommandé de bouger autant que possible durant le voyage, durant les temps d'attente et à l'intérieur de la cabine.

La consommation de fibres doit être maintenue dans la mesure du possible (légumes et fruits, céréales complètes, graines de lin, ...). Il peut être pertinent d'utiliser des mucilages tels que le Metamucil®, pour autant que l'hydratation soit suffisante pour permettre leur efficacité.

Maladies associées au voyage

Il peut être utile de prévoir une pharmacie de voyage avec ses propres médicaments, en accord avec le personnel médical compétent. Selon la destination, il faut vérifier très à l'avance si des vaccinations spécifiques sont nécessaires ou disponibles et si des médicaments doivent être pris pour la prophylaxie des maladies (paludisme, hépatite C par exemple).

Maladies infectieuses

Le système immunitaire, affaibli par la fatigue est particulièrement exposé aux agents pathogènes en voyage, en raison de l'air sec et du contact avec de nombreuses personnes dans un espace confiné. Une rhinite sans gravité à la maison peut considérablement affecter une performance si elle s'ajoute au décalage horaire et aux autres contraintes du voyage ! La « diarrhée du voyageur » est également courante et peut conduire à une déshydratation limitant la performance sportive⁸ (Voir ci-dessous « Alimentation à destination »).

Durant tout voyage, il faut faire usage de désinfectant pour les mains et ne pas hésiter à se couvrir les voies respiratoires avec un masque. Un spray à l'eau de mer ou une pommade nasale peuvent être utiles pour garder les muqueuses nasales humides. Voir les recommandations pour soutenir le système immunitaire dans le Hot Topic « Le système immunitaire dans le sport ».

Mal des transports, nausées et vomissements

Les personnes sujettes au mal des transport le savent et ont généralement des stratégies bien en place. Voici quelques conseils qui peuvent être utiles :

- Maintenir l'équilibre des liquides et des électrolytes en buvant par petites quantités à la fois tout au long de la journée (alterner eau et boisson électrolytiques).
- Fractionner les prises alimentaires en petites portions à consommer lentement en mâchant bien.
- Privilégier des aliments pauvres en matières grasses et en fibres (crackers, sticks salés, pain, pâtes sans sauce, riz) et éviter les épices fortes

Alimentation à destination

La cuisine peu familière et la disponibilité des aliments peuvent rendre difficile la couverture des besoins nutritionnels des athlètes. Les horaires et les repas pris à l'hôtel, au restaurant ou fournis par un traiteur peuvent perturber les habitudes alimentaires d'un athlète⁹. Il peut aussi être difficile de se fournir sur place, soit en raison de la disponibilité limitée de nourriture

et de boissons, soit en raison de l'obstacle linguistique (lecture des étiquettes).

Si possible, l'agence de voyage, l'hôtel ou l'organisateur de l'événement doit être contacté en amont pour définir si les besoins nutritionnels de l'athlète peuvent être satisfaits sur place. Voici quelques stratégies pour compléter la préparation :

- Renseignez-vous sur les coutumes culinaires du pays.
- Vérifiez sur une application de cartographie (ou demandez à votre contact local) s'il y a des épiceries ou des restaurants à proximité.
- Si nécessaire, envoyez (ou emportez) un colis contenant les aliments habituels, des collations.
- Emportez éventuellement un complément de vitamines et sels minéraux, par exemple si la consommation d'aliments frais (légumes, fruits, variété de féculents) sera moindre durant plusieurs semaines. (voir Guide des suppléments "Multivitamines et sels minéraux").

Bien qu'il puisse être tentant de goûter les produits locaux, il est suggéré d'attendre la fin de la compétition ou du stage d'entraînement pour entreprendre toute exploration culinaire ! Pour éviter la « diarrhée du voyageur », les règles suivantes s'appliquent⁸:

- Lavez-vous soigneusement les mains avec du savon avant de manger.
- Évitez les en-cas et repas sur les stands de nourriture dans la rue, ou au restaurant si l'hygiène est insuffisante (cuisez-le, épluchez-le ou laissez-le).
- Évitez les aliments du buffet qui ne sont pas bien refroidis ou bien chauffés, en particulier les aliments qui sont sur le buffet depuis longtemps.
- Selon la destination, ne buvez pas l'eau du robinet. Il en va de même pour les glaçons et le brossage des dents.
- Gardez toujours le désinfectant à proximité.
- En cas de diarrhée, les boissons contenant de la caféine et du lait sont à éviter, ainsi que les jus de fruits.
- Les probiotiques peuvent avoir un rôle préventif¹⁰. Se référer au Guide des Suppléments "Probiotiques".

En cas de diarrhée grave ou persistante, contactez un médecin ; des antibiotiques peuvent être nécessaires.

La façon de tenir compte des conditions environnementales à destination sont discutées dans le Hot Topic "La nutrition dans des conditions environnementales extrêmes".

Conclusion

Les voyages, en particulier ceux qui traversent plusieurs fuseaux horaires, peuvent affecter les performances et la santé des athlètes. Toutefois, diverses mesures prises avant, pendant et après le voyage contribuent à atténuer les symptômes du décalage horaire et à minimiser les risques.

L'anticipation est l'élément crucial de la performance à l'étranger. Aussi, dès que le calendrier de l'athlète est connu, celui-ci ou celle-ci doit, avec l'aide de son équipe de soutien, anticiper les mesures et les stratégies à adopter.

Auteure : Maaike Kruseman (sur base de Esther Haller)

Date : Novembre 2025, version 5.0

Validité : Jusqu'en Novembre 2028

Littérature

1. Janse van Rensburg DC, Jansen van Rensburg A, Fowler PM, Bender AM, Stevens D, Sullivan KO, Fullagar HHK, Alonso JM, Biggins M, Claassen-Smithers A, Collins R, Dohi M, Driller MW, Dunican IC, Gupta L, Halson SL, Lastella M, Miles KH, Nedelec M, Page T, Roach G, Sargent C, Singh M, Vincent GE, Vitale JA, Botha T. Managing Travel Fatigue and Jet Lag in Athletes: A Review and Consensus Statement. *Sports Med.* 2021 Oct;51(10):2029-2050. doi: 10.1007/s40279-021-01502-0. Epub 2021 Jul 14. PMID: 34263388; PMCID: PMC8279034.
2. Reilly, T., Waterhouse, J., & Edwards, B. (2005). Jet lag and air travel: implications for performance. *Clinics in sports medicine*, 24(2), 367-380.
3. Waterhouse, J. A., Edwards, B., Nevill, A., Carvalho, S., Atkinson, G., Buckley, P., ... & Ramsay, R. (2002). Identifying some determinants of "jet lag" and its symptoms: a study of athletes and other travellers. *British journal of sports medicine*, 36(1), 54-60.
4. Choy, M., & Salbu, R.L. (2011). Jet lag: Current and potential therapies. *Pharmacy & Therapeutics*, 36(4), 221-231.
5. López-Flores, M., Luque-Nieto, R., Moreira, O. C., Suárez-Iglesias, D., & Villa-Vicente, J. G. (2018). Effects of melatonin on sports performance: A systematic review. *JEP online*, 21, 121-138.
6. Almendros-Ruiz A, Lopez-Moro A, Conde-Pipò J, Santalla A, Requena B, Mariscal-Arcas M. The Effects of Melatonin Supplementation on Professional Football Player Performance: A Systematic Review. *Nutrients*. 2023 Oct 21;15(20):4467. doi: 10.3390/nu15204467. PMID: 37892543; PMCID: PMC10610359.
7. Cummings, N., Pelly, F., Dang, V., Crawford, R., & Cort, M. (2010). Providing meals for athletic groups. In *Clinical sports nutrition, 4th edition* (pp. 676-689). McGraw-Hill Education.
8. Boggess, B. R. (2007). Gastrointestinal infections in the traveling athlete. *Current sports medicine reports*, 6(2), 125-129.
9. Reilly, T., Waterhouse, J., Burke, L. M., & Alonso, J. M. (2007). Nutrition for travel. *Journal of Sports Sciences*, 25(S1), S125-S134.
10. Sazawal, S., Hiremath, G., Dhingra, U., Malik, P., Deb, S., & Black, R. E. (2006). Efficacy of probiotics in prevention of acute diarrhoea: a meta-analysis of masked, randomised, placebo-controlled trials. *The Lancet infectious diseases*, 6(6), 374-382.