

Chronique santé



Les 3 principales catégories de nutriments

Une bonne nutrition sportive passe par un apport équilibré entre les glucides, les protéines et les lipides. Intéressons-nous à ces **macronutriments**.

1. Les glucides

Nutriments essentiels pour le sportif, les glucides ont un **rôle énergétique primordial**, que ce soit dans le cadre d'activités sportives d'endurance ou d'efforts courts et intenses. **Dans le cadre d'une alimentation sportive de base, les glucides doivent couvrir 50 à 55 % de la ration alimentaire quotidienne.**

En terme d'Indice Glycémique (IG), on peut classer les glucides en 3 catégories :

- **Les glucides à IG élevé** : sucre, miel, dattes, baguette, pomme de terre frite.
- **Les glucides à IG moyen** : banane, jus d'orange, pain blanc, riz blanc, pizza, pâtisserie.
- **Les glucides à IG bas** : fructose, pomme, pain aux céréales, pâtes, soja, lait.

Les glucides à IG bas sont à favoriser dans le cadre de la pratique de sport **d'endurance**, car ils sont assimilés lentement et progressivement par l'organisme.

Les glucides à IG élevés sont quant à eux à privilégier lors **d'efforts intenses** car ils apportent rapidement de l'énergie.

Chronique santé



2. Les protéines

Ces nutriments interviennent dans la reconstruction du corps. On les trouve dans la viande, le poisson, les œufs, les laitages, les légumes secs, les céréales, etc.

Dans le cadre d'une nutrition sportive classique, **les protéines doivent couvrir 10 à 15 % de la ration alimentaire quotidienne.**

Pour les sportifs pratiquant la musculation, cette proportion pourra être augmentée car les protéines sont nécessaires à la reconstruction des muscles. Il faut alors compter 1,8 à 2 grammes de protéines par kilo de poids corporel par jour avec un apport équilibré en **acides aminés**, dont les **acides aminés ramifiés essentiels**, également connus sous le nom de **BCAA** (aide à une meilleure récupération et à une meilleure endurance).

3. Les lipides

Ces nutriments ont un **rôle énergétique important**, notamment lors de la **pratique d'activités sportives d'endurance**, où les efforts durent plusieurs heures. Dans le cadre de l'alimentation du sportif, **les lipides doivent couvrir 30 à 35 % de la ration alimentaire quotidienne.**

Les lipides sont constitués de différents Acides Gras (AG) :

- **Les AG saturés** : graisse animale, laitages, etc.
- **Les AG insaturés** : poissons gras, huiles végétales, etc.
- **Les AG position Cis et Trans** : biscuits apéritifs, chips, pâtisseries, fast-food, etc.

Que l'on soit sportif ou non, il faut avant tout **privilégier les AG insaturés** (bon cholestérol) et éviter les AG position Cis et Trans.