



**M**anger sainement et équilibré, c'est avant tout avoir une alimentation qui apporte à notre corps tous les nutriments dont il a besoin pour mieux assurer ses fonctions. Dans la pratique, cela revient à consommer différentes catégories d'aliments et à varier la composition de nos repas. Il est indispensable de manger de tout pour ne manquer de rien, d'autant plus chez le sportif qui a des besoins différents pour se sentir bien dans son corps et réussir pleinement dans la pratique sportive.

### Quelles sont les substances nutritives essentielles à l'organisme ? Quels rôles jouent-elles ?

Notre organisme a besoin de substances nutritives afin de fonctionner normalement. Ces nutriments sont nombreux et jouent chacun un rôle essentiel dans notre corps.

**T**out d'abord, les nutriments énergétiques. Ils sont sources de calories et se décomposent en glucides, protéines et lipides. À cela s'ajoutent les nutriments dits non énergétiques, non caloriques : les vitamines, les sels minéraux, les fibres et l'eau. Chacun de ces nutriments (substances alimentaires pouvant être directement assimilés) se trouve dans les aliments que nous consommons quotidiennement et joue aussi un grand rôle dans le maintien de notre santé.

**Les glucides** apportent une grande partie de l'énergie à notre organisme, environ 50% des apports nutritionnels quotidiens.

Il y a deux types :

- les **glucides simples** ou « **sucres rapides** » (qui fournissent de l'énergie rapidement) comme par exemple le sucre ou le miel
- les **glucides complexes** ou « **sucres lents** » (qui apportent de l'énergie de manière plus continue) et ils se trouvent par exemple dans les pommes de terre et le pain. Ils sont source d'amidon.

Il est conseillé au sportif de privilégier les glucides complexes qui vont permettre de durer lors de l'effort.





## \*Les adipocytes

**Les lipides** sont les corps gras d'origine animale ou végétale. Ils se trouvent, par exemple, dans les huiles végétales, le beurre, et dans des autres aliments tels que les œufs, les fruits secs, le poisson, les produits laitiers ou encore la viande. Ce sont 30 % à 40% des apports nutritionnels quotidiens qui doivent ainsi être composés de lipides. Cependant, attention aux excédents ! Cela peut entraîner une prise de masse grasse suite à leur stockage dans les *adipocytes* \*.

Ce sont les cellules présentes dans les tissus adipeux spécialisées dans le stockage des lipides et donc, de la matière grasse. Eh oui, ce sont elles dont on cherche à se débarrasser ! Bien sûr, ces adipocytes ne sont pas néfastes tant qu'ils ne sont pas présents de façon excessive... car ce sont eux qui causent les maladies telles que l'obésité ou les maladies cardiovasculaires. En effet, on retrouve ces cellules sous la peau mais également autour des viscères... Pour réussir à déstocker les lipides, il faut privilégier les sports d'endurance et surtout, boire beaucoup d'eau !

**Les protéines...** D'origine animale (viande, poisson, œufs, produits laitiers) ou végétale (céréales, légumineuses et légumes secs), elles sont nécessaires à l'entretien et la régénération des muscles et tissus de l'organisme : elles sont présentes absolument partout dans notre corps ! De plus, elles fournissent de l'énergie beaucoup plus durablement, ce sont en effet de longues structures que le corps métabolise lentement. L'apport conseillé en protéine quotidien est de 10 à 15% de nos apports nutritionnels quotidiens totaux mais consommées en trop grande quantité, elles sont stockées sous forme de graisses.

**Grosses molécules**, elles se composent de différents acides-aminés structurés en chaîne, 20 au total dont 8 sont dits « essentiels ». Contrairement aux douze autres, le corps ne peut les produire ni les stocker et doivent donc être apportés par l'alimentation (comme par exemple la lysine ou encore le tryptophane).

**Les sels minéraux** (sodium, chlore, fer, magnésium, calcium, phosphore, potassium et soufre) interviennent dans énormément de fonctions corporelles : structuration, métabolisme, assimilation, etc. Ils se trouvent dans tous les aliments en proportions différentes spécialement dans les fruits et légumes.

Le cuivre, zinc, l'iode ou encore le chrome font partie des **oligo-éléments**, présents à l'état de « traces ». Ils sont tout aussi indispensables au corps que les sels minéraux mais leur équilibre est d'autant plus fragile que leur concentration est faible.

**Les fibres** sont des résidus d'aliments végétaux que nous ne digérons pas. Bien qu'elles n'apportent aucune calorie, elles sont nécessaires pour le confort d'un bon transit intestinal. En plus de ce rôle important, elles participent à la régulation de la glycémie, du taux de cholestérol, stimulent le système immunitaire et diminuent le risque de certains cancers. Céréales et produits céréaliers, légumes secs (haricots, lentilles, pois), légumes verts et fruits (abricots, figue, pruneaux, noix) en sont riches. La consommation de 25 à 30 grammes de fibres par jour est fortement recommandée.

**Les vitamines** sont indispensables pour maintenir notre organisme en bonne santé. Elles interviennent dans toutes les réactions de notre organisme et facilitent souvent l'utilisation de l'énergie et la constitution de muscles. Grande famille, elles sont présentes dans tous les aliments.

Une dizaine de vitamines sont représentées ici mais il en existe beaucoup d'autres. Voici les plus importantes :

- **A** (foie, jaune d'œuf, beurre, carotte, épinard, haricots verts)
- **B1** (fruits, légumes secs, poissons, fruits de mer, céréales, levure de bière, riz brun, pain complet, œuf)
- **B2** (abats, fromages type camembert/bleus/à moisissures, poisson, lait, céréales, levure)
- **B6** (abats, viande, poisson, céréales, légumes verts, fruits, levure)
- **B12** (viande de bœuf, foie, rognons, jaune d'œuf, fruits de mer, poisson)
- **PP** ou **B3** (foie, rognons, viande poisson, céréales, fruits, levure, champignons)
- **C** (fruits comme les agrumes/cassis/fraises, légumes verts, abats)
- **D** (poissons gras, huiles de poisson, céréales, jaune d'œuf, fromages gras, foie, beurre, lait)
- **E** (huiles végétales, margarines végétales, beurre, lait, germes de céréales, légumes verts)
- **K** (épinard, choux, salade, céréales, foie de porc, jaune d'œuf)

Quant à l'eau, elle est la molécule la plus abondante dans notre organisme. Il est nécessaire de renouveler ces stocks et donc de boire au minimum 1,5L d'eau par jour : s'hydrater correctement réduit la fatigue, améliore l'élimination des toxines et aide au bon fonctionnement du corps de manière générale !

N'oublions pas : il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire, cette sensation est un signe que vous êtes déjà déshydraté.



## Recette de boisson de récupération maison

*proposée par Christophe (adhérent au sein de l'ASPTT BESANÇON)*

Dans une bouteille d'un litre remplie aux  $\frac{3}{4}$  d'eau Hépar, ajouter du jus de raisin pour compléter, deux petites pincées de bicarbonate de soude et une pincée de sel. Pressez la moitié d'un citron pour terminer votre boisson. A adapter selon vos besoins et préférences !



## Références

- <https://www.aufeminin.com/sante-femme/>
- <https://amelioresetasante.com/>
- <https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Dietes/>
- <https://www.irbms.com/assiette-du-sportif/>
- <https://www.personal-sport-trainer.com/blog/alimentation-sportif/>
- <https://www.nicolas-aubineau.com/alimentation-sportif/>
- <https://www.santemagazine.fr/actualites/les-consequences-dune-alimentation-desordonnee-chez-les-jeunes-adultes-200200>
- Denis Riché, L'alimentation du sportif en 80 questions, 2015, Editions Vigot, 237p.
- Jérôme Auger & Dr Christophe Delong, Sportifs : votre alimentation sur-mesure, 2017, Hachette Livre, 237p.
- Anita Bean, L'alimentation du sportif : bien manger pour être au top de sa forme, 2004, Editions Chantecler, 143p.



**ASPTT BESANCON**  
CLUB OMNISPORTS  
cultivons vos envies

**ASPTT BESANCON 12-14 rue de  
Trépillot**

**BP 1015**

**25001 BESANCON CEDEX**

**03.81.47.20.20**

**besancon@asptt.com**