Association Végétarienne de France

QUELLE ALIMENTATION POUR L 'ACTIVITÉ SPORTIVE ?

COMMENT GÉRER SON APPORT HYDRIQUE ?

QUE MANGER APRÈS L'EFFORT ?

Mon doc
PRATIQUE

N°1

SPORT ET VÉGÉTARISME

Vous êtes végétarien-ne (ou presque), et vous souhaitez optimiser votre alimentation dans le cadre d'une pratique sportive ? Vous avez peur de manquer d'énergie, d'être moins performant ? Pourtant, des études scientifiques, principalement anglo-saxonnes, et de nombreux athlètes de haut niveau, nous montrent que le recours aux protéines animales n'est pas du tout nécessaire pour s'adonner à une activité sportive modérée ni même pour relever de grands défis sportifs.

QU'EST-CE QU'UNE ALIMENTATION ADAPTÉE À L'ACTIVITÉ SPORTIVE ?

Il s'agit d'une alimentation qui apporte la bonne quantité de calories et de protéines (afin de préserver la masse musculaire). Elle est riche en glucides mais privilégie les aliments à indice glycémique modéré. Elle contient de bonnes graisses mais aussi des fibres, minéraux, vitamines, antioxydants (des nutriments importants qui aident le corps à utiliser l'énergie et le protègent du stress de l'exercice). Une alimentation végétarienne bien conçue remplit toutes ces conditions.

LES BESOINS NUTRITIONNELS DES SPORTIFS

Glucides

En règle générale, les glucides représentent le carburant principal lors d'un exercice physique intense. Leur disponibilité favorise endurance et performance. Un apport équilibré et régulier en glucides est donc fondamental (au moins 55% de l'apport total journalier en calories). Les céréales complètes, les fruits, les légumineuses et les légumes sont d'excellentes sources de glucides.

Graisses

Les graisses animales, en particulier les produits laitiers, ont une teneur élevée en acides gras saturés et devraient être évitées au maximum, de même que les huiles de palme et de coco et les huiles hydrogénées ou très cuites. Les régimes à haute teneur en graisses ne sont pas conseillés pour les athlètes. Les graisses à privilégier sont celles riches en acides gras insaturés et en particulier en oméga-3, comme les huiles de noix, de lin ou de colza.

Protéines

Les protéines jouent un rôle important dans la construction, le maintien et la réparation des tissus du corps, y compris les muscles. Elles sont constituées de chaines de molécules appelées acides aminés, au nombre de 20. Parmi eux, 9 acides aminés sont dits « essentiels », car ils ne peuvent pas être produits par le corps et doivent donc être obtenus à travers l'alimentation.

Contrairement à une idée reçue, il n'est pas nécessaire de combiner céréales et légumineuses au cours d'un même repas pour bénéficier d'un apport optimal en acides aminés essentiels[1]. De même, les sources de protéines concentrées ne sont pas nécessaires.

Dans la plupart des cas, il est impossible de ne pas satisfaire les besoins protéiques tant qu'on satisfait les besoins caloriques par un apport équilibré.

Il faut veiller à manger entre deux et trois heures avant l'effort pour que les aliments soient déjà en grande partie assimilés.

Apport hydrique

Les besoins en eau sont accentués par l'exercice, et d'autant plus quand on participe à des activités en haute altitude, en basse humidité ou sous hautes températures. Maintenir un apport hydrique optimal est donc crucial pour atteindre la meilleure performance et éviter les blessures. La déshydratation peut causer un certain nombre de symptômes, dont la fatigue neuromusculaire, les maux de tête, les crampes et, en été, le coup de chaleur. En buvant au moins 1,5 litre d'eau par jour, ces symptômes peuvent être évités.

1. «Food Power for Athletes», article du Physician committee for responsible medecine, www.pcrm.org/health/diets/vegdiets/food-power-for-athletes. Voir aussi l'article « Protéines, table rase sur les mythes », ***Alternatives végétariennes*** n°119, printemps 2015, p.18-27.

Comment gérer son apport hydrique pendant et après l'effort ?

On perd de 0,5 à 1 litre d'eau par heure lors d'un footing à allure lente, et jusqu'à 1,5 à 2,5 litres par heure pour des allures de courses élevées. Il est donc important de boire sans attendre la fin d'une intense séance de sport, afin de se prémunir des risques de déshydratation.
Pour éviter une surcharge pondérale dans l'estomac, il vaut mieux boire par petites quantités, souvent répétées. Une quantité d'eau de 100 à 250 ml toutes les vingt minutes serait l'idéal. On estime que l'appareil digestif peut absorber un demi-litre de liquide par heure. Une teneur optimale en sucre (60 g/litre environ) et en minéraux peut favoriser l'absorption.
L'eau est idéale pour les activités de moins d'une heure. Au-delà, les boissons sportives contenant des glucides et des électrolytes peuvent être utiles pendant et après l'activité. On peut en fabriquer soi-même en mélangeant de l'eau, du jus d'orange fraichement pressé et un peu de sel. Il est également possible de consommer de l'eau de coco.
Après une séance sportive longue ou intense, il est conseillé de boire une eau minérale à haute teneur en minéraux.

Quelques compléments alimentaires utiles

- EPA/DHA : Ces omégas-3 à chaines longues jouent un rôle crucial dans les sports d'endurance. Ils permettent d'améliorer l'élasticité membranaire des globules rouges, et donc le transport de l'oxygène.

- Polycosanol - octacosanol : ces alcools gras à chaines longues, extraits de la canne à sucre, de l'huile de germe de blé, de l'igname ou encore du son de riz, améliorent la performance physique, la force, l'endurance et le temps de réaction.

- Vitamine B12 : nécessaire pour les végétaliens et recommandée pour les végétariens, elle est souvent considérée comme la plus importante des vitamines pour les sportifs et surtout pour ceux qui pratiquent la musculation. Elle est indispensable au transport de l'oxygène vers les tissus.

QUELQUES SPORTIFS CÉLÈBRES, VÉGÉTARIENS OU VÉGANES :

Carl Lewis :
athlète américain.

Patrick Baboumian :
haltérophile et bodybuilder germano-iranien.

Scott Jurek :
ultra-traileur américain.

Georges Laraque :
hockeyeur professionnel canadien.

Rich Roll :
triathlète américain.

Novak Djokovic :
tennisman serbe.

Brendan Brazier :
triathlète canadien.

Venus Williams :
tenniswoman américaine.

Heather Mills :
skieuse handisport britannique.

Fiona Oakes :
marathonienne britannique.

Sylvie Guillem :
danseuse étoile française.

Surya Bonaly :
patineuse artistique française.

Melanie Fraunschiel :
boxeuse autrichienne.

Tia Blanco :
surfeuse américaine.

Pour aller plus loin :
- Dossier «Sportez-vous végé!», Virage n°6 - été 2020.

Pour une liste plus complète, voir **www.greatveganathletes.com**

LES AUTRES PUBLICATIONS DE L'AVF À DÉCOUVRIR

> ***Je cuisine veggie,*** *livret de recettes 1·2·3 Veggie.*
> ***Délices veggies,*** *e-book 1·2·3 Veggie.*
> **Quatre collections de dépliants et brochures :** Aliments, Nutrition, Pratique et Planète.

AVF

Retrouvez-nous sur
www.vegetarisme.fr

Crédit photo : ***Couverture:*** Christophe Berg, traileur et auteur culinaire. ***p2 :*** 123RF/Sarsmis | ***p3 et 7 : Pixabay / Document mis à jour : juin 2021 /*** Création graphique : (LASKOM) | Ne pas jeter sur la voie publique
Pour nous contacter : communication@vegetarisme.fr

QUELQUES ALIMENTS À PRIVILÉGIER AU QUOTIDIEN

LES CÉRÉALES COMPLÈTES

elles sont riches en glucides à faible index glycémique, fibres, zinc et vitamines B. Exemples : pain complet, pâtes et riz complets ou semi-complets, avoine, sarrasin, seigle, ainsi que les pseudos céréales, quinoa et amarante.

LES LÉGUMES

ils sont riches en fibres, vitamine C, beta-carotène et autres antioxydants qui protègeront votre corps du stress de l'exercice. Choisissez une variété de légumes colorés et de légumes à feuilles vertes.

LES LÉGUMINEUSES ET LES GRAINES OLÉAGINEUSES

elles sont riches en protéines, mais aussi en glucides à faible index glycémique, en fibres, fer, calcium, magnésium, zinc et vitamines B. Côté légumineuses, consommez pois, haricots, lentilles de toutes sortes, ainsi que les produits dérivés du soja (lait et yaourt de soja, tofu, tempeh). Côté graines oléagineuses, privilégiez celles riches en oméga-3 (lin[1], caméline, chia, chanvre, noix) par rapport à celles riches en oméga-6 (sésame, pavot, noisettes, amandes).

LES FRUITS

choisissez des fruits de saison, si possible de différentes couleurs. Vous y trouverez une variété de vitamines, minéraux et antioxydants.

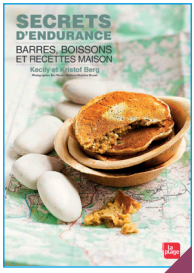
En équilibrant dans votre alimentation les quatre familles d'aliments – céréales, légumineuses, oléagineux, fruits et légumes – et si vous mettez l'accent sur la variété et la richesse (aliments complets et bio), votre corps en tirera des bénéfices conséquents.

1. Attention, les graines de lin doivent être moulues fraîchement (entières elles ne sont pas digérées et passent directement à travers notre système digestif), et l'excédent doit être conservé au réfrigérateur.

★ LA RECETTE ★

Des balles énergétiques à consommer pendant une épreuve d'endurance.

Recette issue du livre *«Secrets d'Endurance»* de Cécile et Christophe Berg, photographies d'Eric Fénot, stylisme de Delphine Brunet, éditions La Plage.



INGRÉDIENTS

- pour une vingtaine de balles -

Soleil (abricot, noix de cajou, avoine)
sec : 80 g d'abricots secs ; 30 g de noix de cajou ; 20 g de flocons d'avoine ; 1 c-à-s de noix de coco râpée non sucrée ;
liquide : 1 c-à-s de citron vert.

Lune (pruneau, chocolat, amande)
sec : 20 g d'amandes ; 60 g de pruneaux ; 10 g de chocolat noir intense ; 20 g de flocons d'avoine ; 2 c-à-s de poudre de cacao non sucrée ;
liquide : 2 ou 3 c-à-s d'eau.

PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients secs dans le bol d'un mixeur.
2. Mixer jusqu'à obtenir une farine grossière.
3. Ajouter l'ingrédient liquide. Mixer.
4. Laisser reposer 1 nuit au réfrigérateur (2 heures minimum).
5. Sortir la pâte du réfrigérateur. S'humidifier les mains et rouler une petite portion de pâte entre les paumes, pour obtenir une balle de la taille d'une noix.
6. Recommencer jusqu'à épuisement de la pâte.

NOTE : Vous pouvez aussi leur donner une forme de barres. Les balles (comme les barres) se transportent facilement une fois emballées dans du papier cuisson.

QUE MANGER APRÈS L'EFFORT ?

Tout d'abord, buvez régulièrement pendant les heures qui suivent. Dans les trente minutes après l'effort, pour aider votre corps à faire face au stress oxydatif généré par l'exercice physique, mangez des aliments alcalinisants, c'est-à-dire qui favorisent un pH inférieur à 7 : de la purée de pommes de terre, ou des petits fruits rouges par exemple (myrtilles ou framboises fraîches ou décongelées, et mastiquez-les lentement). Après une demi-heure, ou quand votre système digestif sera à nouveau disponible, vous pourrez faire le plein de calories et de glucides.

Quelques exemples de plats et collations :

- des salades avec des lentilles, des pois chiches, des haricots rouges, blancs ou noirs,
- des boissons composées de laits végétaux ou de tofu soyeux mixés avec vos fruits frais ou congelés préférés.
- si vous êtes en déplacement, vous pouvez également emporter des graines oléagineuses, des fruits secs, des bananes, ou encore des barres de céréales que vous pouvez préparer vous-mêmes afin de maîtriser leur composition[1].

Nous vous souhaitons de belles séances de sport et de délicieux repas veggies ! Amusez-vous bien !

1. Voir par exemple ***Du bonheur en barres***, ou ***Secrets d'endurance***, de Cécile et Christophe Berg, Éd. La Plage.