

Nutrition pour les sportives

Références : Darroch et al. MSSE, 2023

1 Les sportives devraient viser une disponibilité énergétique de ~45 kcal/kg/jour (soit pour une sportive de 60 kilos, 2700 kcal) pour une santé et une performance optimale ainsi que le maintien de leurs qualités physiques. Une faible disponibilité énergétique peut se manifester sous la forme d'un déficit énergétique relatif associé à une constellation de nombreux symptômes :

- Diminution de la force musculaire ;
- Diminution des performances d'endurance ;
- Augmentation du risque de blessure ;
- Altération du jugement ;
- Diminution de la réponse à l'entraînement ;
- Irritabilité ;
- Diminution de la concentration ;
- Diminution de la coordination ;
- Dépression ;
- Diminution des réserves de glycogène

2 Les sportives doivent prêter une attention particulière à leurs cycles menstruels afin de déceler tout changement ou irrégularité pouvant être le signe d'une carence nutritionnelle. Il leur est rappelé que l'absence de règles n'est pas "normal".

3 Les sportives sont encouragées à manger une gamme variée d'aliments pour assurer un apport adéquat en micronutriments.

4 Les micronutriments particulièrement importants pour les sportives sont le fer, le calcium et la vitamine D.

5 Vitamine D. Il est raisonnable pour les sportives de compléter leur alimentation avec des comprimés de vitamine D de 1000 à 2000 UI (20-40 ml) par jour.

6 Pour la plupart des sportives, boire lorsqu'elles ont soif permet d'assurer un apport hydrique adéquat et l'équilibre des fluides.

7 Les sportives sont encouragées à consulter des diététiciens sportifs pour élaborer des plans nutritionnels personnalisés et à se méfier des conseils prodigués par de prétendus "experts" sur les médias sociaux.