

L'alimentation des sportifs



- **Quoi manger et quoi boire ?**
- **quelles quantités, quand et comment ?**
- **Les compléments alimentaires sont-ils utiles ?**
- **La pyramide alimentaire pour les sportifs**

REPORTAGE

Article Samuel Mettler Revue Tabula

Voir
www.waterski.ch
Rubrique Cadres



** Samuel Mettler a étudié les sciences de la mobilité et du sport et réussi un post-grade en alimentation humaine. Depuis 2006, il est docteurant à l'EPFZ et à l'University of Birmingham. Il pratique l'athlétisme.*

L'alimentation des sportifs

Beaucoup de légendes et de mythes tourment autour de l'alimentation et des performances sportives qui lui sont liées. Même quand on ne transpire que deux ou trois fois par semaine en salle de fitness, on croit que l'on ne peut pas se passer de boisson sportive et de barre énergétique. Or on ne doit vraiment se préoccuper d'une « alimentation sportive » que si l'on s'entraîne pratiquement tous les jours dans la perspective d'améliorer ses performances et si l'on participe à des épreuves. Dans ces cas-là, les besoins en liquide, en énergie et en nutriments sont plus importants tandis qu'un sportif amateur peut se contenter d'une alimentation mixte équilibrée s'inspirant de la pyramide alimentaire.

Pyramide alimentaire pour les sportifs



Voir : www.sfsn.ethz.ch/sportnutr/pyramide/Download

Ski & Wake National Teams Day 17.11.2012



FSSW - SWWV
Fédération Française de Ski
Fédération Française de Wakeboard