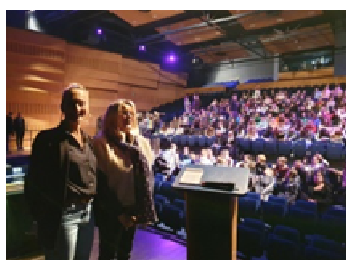


## NUTRITION ET PERFORMANCE SPORTIVE

TABLE RONDE co-organisée par 3AV (les Amis d'André Vouhé)  
et la Mairie de Chauvigny

Sous la présidence de Madame le Maire, Nelly Garda-Flip  
et du docteur Gérard Herbert, médecin du sport et ancien maire.



### Invitée d'honneur

**Julie Herbert-Chatté**

*Diététicienne du Stade Rochelais  
rugby*



Seule en scène, **l'après-midi**, au théâtre Charles Trenet, devant 250 élèves du collège Gérard Philippe et de la MFR, Julie Herbert Chatté a affronté avec brio le feu roulant des questions suscitées par le sujet du jour : ***que faut-il manger pour être en forme ?***

Quels sont les bénéfices d'une alimentation et d'une hydratation adaptées à nos besoins, quels sont au contraire les méfaits d'une mauvaise alimentation ? Comment équilibrer ses repas ? Les matières grasses sont-elles toutes mauvaises ? Comment fabriquer sa propre boisson énergétique ? La curiosité des élèves s'est avérée inépuisable mais presque tous sont repartis avec des réponses très concrètes qui les ont familiarisés avec ce précieux outil que constitue la pyramide alimentaire reproduite ci-dessous.

Incontestablement, cette intervention en milieu scolaire a permis de sensibiliser ces futurs adultes à une nouvelle question de santé publique de première importance.

**A 17 heures**, entourée de Madame le Maire Nelly Garda-Flip, de son propre papa Gérard Herbert, médecin des sports, et de Jacques Marzac, président des Amis d'André Vouhé, notre invitée d'honneur est intervenue sur les ondes de la radio **locale REC 103.7**. Avec la même passion, elle a cette fois abordé le thème de la Table Ronde du soir : **nutrition et performance sportive**.



# Nutrition et performance sportive



**Alain Roy**  
International  
athlétisme



**Karine ZEIMER**  
Internationale  
Marche et courses  
longues



**Pierre Diata**  
Fotballeur  
professionnel



**Emma Gosset**  
Championne de France  
saut en longueur

D'entrée, **Alain Roy** donne le ton de cette soirée tout autant dédiée à la prévention des accidents qu'à l'amélioration de la performance sportive, ainsi que l'avait souligné le président de 3AV dans sa brève introduction .

- Dans les années 1960-1970, rappelle donc Alain Roy, j'ai participé à de nombreux stages nationaux, internationaux et l'on ne m'a jamais parlé de nutrition. Que ce soit en équipe de France ou lors de mes entraînements à l'Institut National des Sports, le thème de l'alimentation n'était jamais abordé. Pas de gourde à l'époque, pas de bouteille d'eau donc pas d'hydratation, pas d'apport glucidique ou autre, ni de collation de récupération après les séances. Résultat : plusieurs claquages, déchirures et élongations qui ont bien perturbé mes préparations et mes performances.

A la même époque, les footballeurs professionnels étaient logés à pareille enseigne, confirme **Pierre Diata** : on allait au stade, on faisait son match et on rentrait chez soi sans qu'il ne soit jamais question de diététique.

Venue au Marathon en 2005, **Karine Zeimer** a pour sa part bénéficié des conseils d'un nutritionniste, notamment quant aux apports glucidiques durant l'effort. Rien à voir, toutefois, avec le

protocole à respecter dans les épreuves de 24 heures et plus, dans lesquelles elle s'est maintenant spécialisée. Elle insiste sur la nécessité d'une alimentation équilibrée et adaptée, ainsi que sur l'importance fondamentale du sommeil et de la récupération. Elle se défie également des compléments alimentaires, qui ne sont pas à consommer à la légère, et de la prise de médicaments pour masquer la douleur ; il est de loin préférable de régler les problèmes à la source.

Jeune athlète d'aujourd'hui, **Emma Gosset** a quant à elle été particulièrement sensibilisée à la diététique sportive depuis les derniers championnats de France, en complément des informations reçues en club et auprès de son papa, coach sportif. Elle mange davantage de pâtes complètes et surtout, prend des protéines le matin alors qu'auparavant elle partait à l'école le ventre vide. De même elle est attentive à bien s'hydrater tout au long de la journée. Elle évite toute boisson sucrée et d'une façon générale, tout excès nocif pour la santé.

## L'entraînement commence à table

C'est bien de cela que notre invitée du jour - diététicienne d'une équipe professionnelle double championne d'Europe - va brillamment faire la démonstration : *bien manger ne fait pas forcément gagner, mais mal manger peut faire perdre !*

En effet, une alimentation adaptée améliore la concentration, la gestion de son poids et la récupération ; elle aide à mieux dormir, à éviter le surmenage, les blessures, les infections et les rhumes ; enfin, elle permet de bien s'adapter aux variations de températures. Tout cela en fait donc un facteur déterminant de la performance sportive.

Un accompagnement nutritionnel individualisé permet de comprendre les besoins alimentaires journaliers (repas et collations) et la périodisation des apports lors des entraînements (pour une implication optimale et pour la récupération), et lors des compétitions (gestion de l'énergie, temps de réac-

tion, lucidité, troubles digestifs, crampes, récupération).

## L'eau, c'est la vie

Principal constituant du corps, l'eau transporte les nutriments, régule la température et aide le corps à fonctionner. Une hydratation insuffisante augmente la sensation de fatigue, les risques de blessures, le temps de réaction et joue défavorablement sur la concentration et la performance sportive.

Il faut donc boire tout au long de la journée, environ 1,5 litre au minimum. Par exemple l'équivalent de 2 verres au réveil et pendant les principaux repas, et un demi-litre dans la matinée et la même chose l'après-midi. Puis bien sûr, boire avant, pendant et après l'effort. Pour savoir si on boit assez, il suffit de vérifier la couleur de ses urines ; elles doivent être claires. A l'entraînement, les pertes hydriques ne doivent pas dépasser 2% du poids du corps (se peser avant/après et boire en conséquence).

## La balance énergétique

Afin de maintenir celle-ci en équilibre, il convient d'adapter les apports aux besoins journaliers (métabolisme de base, travail physique, travail digestif et thermorégulation). Ces besoins, habituellement estimés à 1400 kcal pour une femme et 1800 pour un homme peuvent respectivement être portés jusqu'à 3400 et 4000 Kcal.

L'apport nutritionnel est principalement constitué de **macronutriments** (protéines pour assurer le bon fonctionnement musculaire, de lipides pour apporter une source d'énergie lors des efforts longs et de glucides pour un apport énergétique optimal), et de **micronutriments** tout aussi indispensables au bon fonctionnement de l'organisme : vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras, acides aminés et antioxydants.

Manger équilibré ne consiste donc pas seulement à comptabiliser les calories. Il convient de **privilégier les aliments à forte densité micronutritionnelle** (cf. ci-dessus) et de limiter les aliments transformés ou raffinés (viennoiseries, sucreries, pain blanc, riz blanc, etc.)

**Viandes poissons et œufs** contribuent à construire et réparer l'ossature et les tissus musculaires, et ils apportent des protéines qualitatives, c'est-à-dire qui contiennent des acides aminés essentiels.

**Les produits céréaliers** constituent une réserve d'énergie durable en permettant la constitution du glycogène musculaire ; ils approvisionnent le cerveau et les muscles et apportent un complément en protéine d'origine végétale. En ce sens, ils sont les rois de la performance sportive.

**Les fruits et légumes** sont autant de sources de nutriments essentiels dans toutes les situations : apport de glucides, riches en micronutriments (vitamines, fibres et antioxydants), alliés de l'intestin et du microbiote, de la protection des cellules et des défenses immunitaires. Composés à 90 % d'eau, ils participent à l'hydratation et possèdent un fort pouvoir alcalinisant pour lutter contre l'acidité liée à l'activité et à la digestion.

**Les produits laitiers** sont source de multiples nutriments pour la récupération musculaire et énergétique, pour le maintien et le gain de masse musculaire, pour la minéralisation osseuse, pour le fonctionnement neuromusculaire et le renforcement des défenses immunitaires.

## L'index glycémique, l'équilibre acido-basique et acido-sodique ; les anti-oxydants

**L'indice de glycémie** mesure la disponibilité de l'énergie. Avant le sport, privilégier les aliments avec un index glycémique bas (l'énergie arrive plus lentement, plus longtemps, ce qui évite les coups de barre). Pendant le sport, choisir des index moyens à élevés (en petite quantité, énergie rapide mais y associer quelques matières grasses car la courbe énergétique s'écroule au bout de quinze minutes environ. Après l'effort, aliments à index élevés pour reconstituer les réserves de glycogène, donc améliorer la récupération.

Il convient également de **réduire l'acidité de l'organisme** avec des aliments alcalinisants (légumes, fruits, abricots secs, raisins secs) afin d'éviter les douleurs articulaires, tendinite, calculs rénaux et ostéoporose.

De même, **limiter la consommation d'aliments riches en sel** afin d'éviter les crampes, l'hypertension artérielle, la rétention d'eau, la fatigue du cœur et la fuite des minéraux. Augmenter au contraire les fruits secs et les légumineuses.

**Les anti-oxydants**, enfin, participent à la protection de l'organisme en éliminant les radicaux libres ; ils protègent contre le vieillissement des cellules.

## Bien choisir les matières grasses

*Stop aux idées reçues sur les lipides*, alerte Julie Herbert-Chatte : il convient de faire le tri. Non seulement les matières grasses constituent un apport énergétique important sous un faible volume et un apport qualitatif par sa richesse en acides gras indispensables et vitamines liposolubles, mais surtout elles constituent une précieuse réserve métabolique, stockant à long terme une énergie libérable lors d'un effort prolongé. On évitera donc les acides gras saturés pour au contraire privilégier les acides gras non saturés et Oméga3 (avocat, huile d'olive et de colza, etc.)

Le compte-rendu de notre Table Ronde  
2023 dédiée aux  
**Spécificités du Sport Féminin**  
est disponible  
sur simple demande à l'adresse :  
[amisavouhe@laposte.net](mailto:amisavouhe@laposte.net)

## Les "bonus" et les pièges

*Certains aliments donnent un boost puis boum, plus rien*, alerte également notre invitée, en évoquant les produits gras et salés (chips, etc.), gras et sucrés (pâtisseries, etc.), sucrés (sodas, glaces, pâtes de fruits...). Ils sont à consommer avec modération, de temps à autres, pour le plaisir.

**Les boissons d'effort du commerce** constituent eux de véritables pièges : trop sucrés, ils apportent des nutriments non adaptés aux besoins et contiennent souvent un mélange de caféine et de taurine néfaste pour la santé et la performance, avec des risques de coup de chaleur et de troubles de la fréquence cardiaque. Ils sont absolument déconseillés chez le sportif avant, pendant et après l'effort.

**Les sauts de repas** sont également à proscrire : déséquilibre de l'alimentation tant au niveau quantitatif que qualitatif, suivi d'une augmentation des grignotages et des quantités ingérées aux repas suivants.

### La bonne préparation en pratique

**Avant l'effort** : pas d'entraînement à jeun, déterminer les besoins en énergie durable, être correctement hydraté, avoir un confort digestif optimal.

**Pendant l'effort** : augmenter les apports en énergie rapide, s'habituer à une boisson d'effort "maison" (un gobelet de jus de raisin, une pincée de sel et compléter à un litre).

**Après l'effort** : dans les 30 minutes qui suivent, réparer les dommages musculaires, restaurer les réserves en glycogène, réhydrater pour réduire les processus inflammatoires, apporter des protéines et des glucides pour la protection.

**A tous les niveaux, une alimentation adaptée s'avère donc un facteur déterminant de la performance sportive individuelle. Et en sport collectif, moins de blessures, des joueurs plus lucides donc moins sanctionnés, moins de matchs perdus dans les dernières minutes suite à une alimentation inappropriée à la mi-temps : sans aucun doute, une partie du secret des équipes qui gagnent se cache tout simplement dans leurs assiettes.**



***Bien manger ne fait pas forcément gagner, mais mal manger peut faire perdre !***

Julie Herbert-Chatté



Créé en 2016 en hommage à André Vouhé, ancien professeur d'EPS du collège, fondateur dans les années 1950/60 d'un club d'athlétisme qui faisait briller les couleurs de Chauvigny jusqu'au niveau international, l'association 3AV multiplie les actions en faveur du sport, de la jeunesse et de la solidarité : initiation du stade d'athlétisme Alain Roy, création dès 2018 avec l'EPA86 d'ateliers d'athlétisme pour les 6/16 ans, animation de kids stadium dans les écoles avec le Comité Départemental d'Athlétisme, financement du cross citoyen du collège au profit de l'épicerie sociale, challenge André Vouhé entre les collèges du district, soutien au football féminin puis aux classes-football du collège, don à Octobre rose, etc.

Après une première Table Ronde, en 2023, consacrée aux Spécificités du Sport Féminin, en 2025 l'association a donc proposé à l'ensemble du tissu associatif du département, en collaboration avec la Municipalité de Chauvigny, une nouvelle Table Ronde dédiée cette fois à la nutrition sportive.

Président : **Jacques Marzac** ; secrétaire : **Alain Roy** ; trésorière : **Colette Marzac**  
Vice-présidents : Bruno **Mercier**, Candide **André**, Mitou **Dupuy**, Robert **Gomez**

[amisavouhe@laposte.net](mailto:amisavouhe@laposte.net)  
06 80 71 88 38

**3AV – Association des Amis d'André VOUHÉ**  
2 rue du Charaudoux, 86 300 CHAUVIGNY

<http://amisavouhe.fr>  
06 85 01 66 78

N° SIRET : 885 224 634 00018 Association à but non lucratif de droit français régie par la loi du 1er juillet 1901