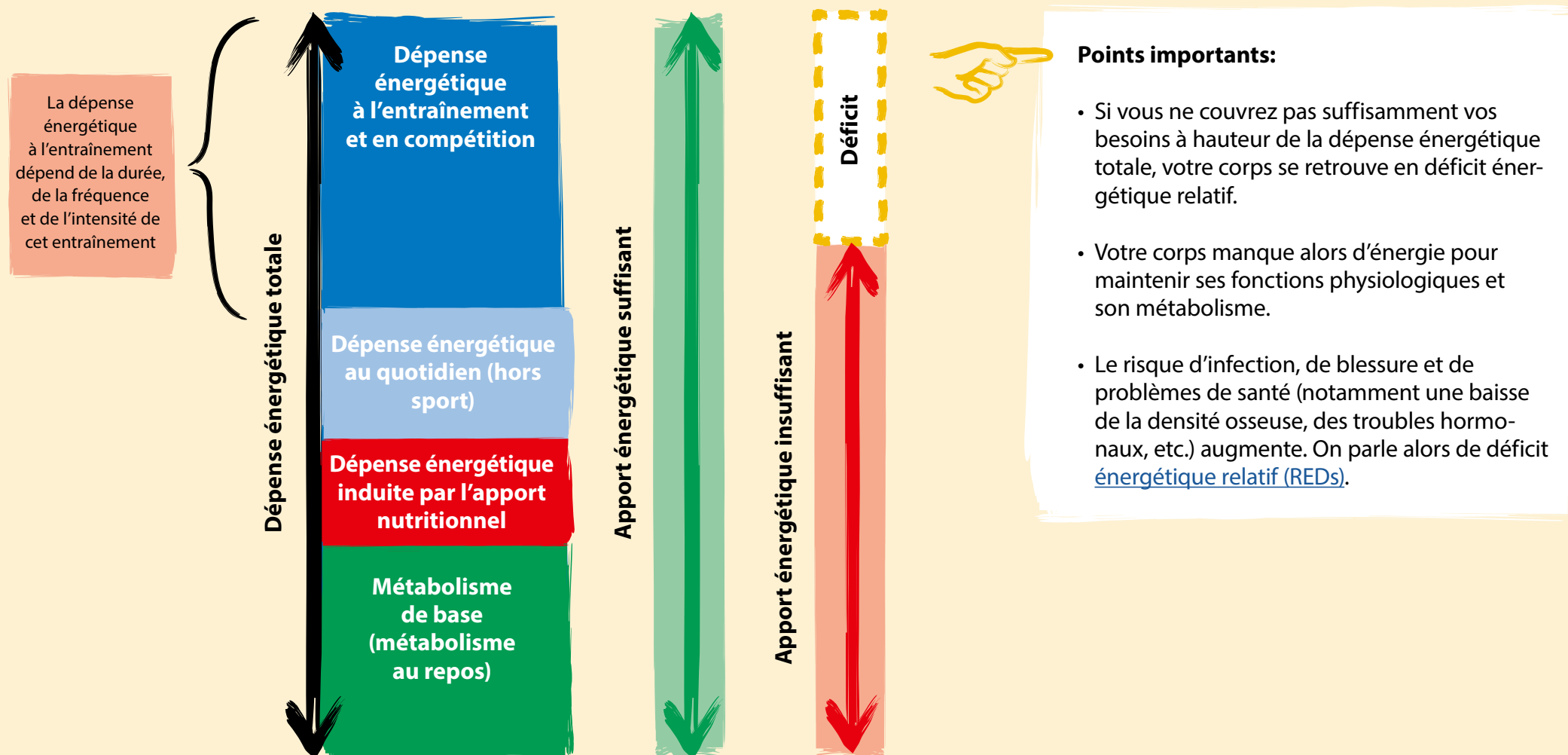


## Plus mon entraînement est long et intensif, plus ma dépense énergétique est importante

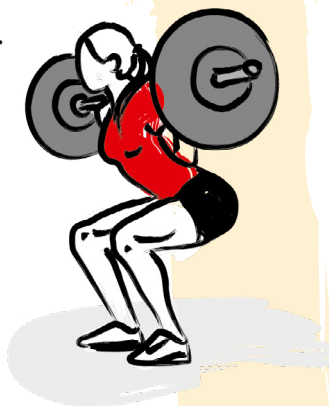


# Pourquoi la gestion de l'énergie est-elle si importante pour les athlètes féminines?

Joëlle Flück

## Quels sont les facteurs qui influencent la dépense énergétique?

- **Entraînement:** durée, intensité, fréquence.
- **Conditions environnementales.**
- **Durée et qualité du sommeil** (voir aussi [Infographie sur le sommeil](#)).
- **Dépense énergétique en dehors de l'entraînement:** activité physique quotidienne, stress, activité cérébrale.
- **Métabolisme de base:** masse musculaire, taille, hormones, âge et stade de développement, apport énergétique (un faible apport énergétique entraîne une réduction du métabolisme de base), état de santé en général.



## Pourquoi une alimentation adaptée à l'entraînement est-elle nécessaire?

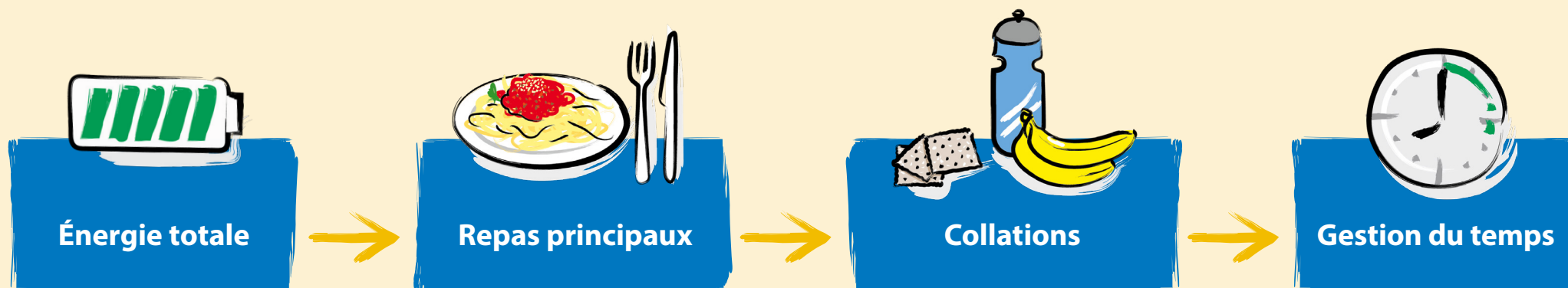
- Maintenir des **structures corporelles saines** (p. ex. densité osseuse, santé des tendons, fonction musculaire, etc.).
- Maintenir des **défenses immunitaires optimales.**
- **Prévenir les carences** (p. ex. carences en vitamines, minéraux ou nutriments).
- **Optimiser la durée et la qualité du sommeil.**
- **Favoriser une récupération rapide et optimale.**
- Favoriser et **optimiser les processus d'adaptation à l'entraînement.**
- **Maximiser les performances physiques et psychiques** à l'entraînement et en compétition.
- **Maintenir une bonne fonction cognitive.**



Vous trouverez plus d'informations [dans le podcast](#) avec Valérie Ducommun, experte en nutrition sportive, et Ellen Sprunger, ancienne athlète de haut niveau.

# Comment s'assurer un apport énergétique suffisant?

Joëlle Flück



Cliquez sur les cases pour obtenir plus d'informations sur les différentes étapes.

- Augmenter son apport énergétique total tout au long de la journée.
- Augmenter l'apport énergétique par repas.
- Augmenter la part de glucides dans votre assiette si vous vous êtes entraînée plus longtemps et/ou plus intensément.
- Intégrer des encas entre les repas.
- Manger pendant l'entraînement à partir d'une durée de 75 min.
- Manger directement après l'entraînement (p. ex. protéines et glucides).
- Évitez les entraînements à jeun pour optimiser votre gestion de l'énergie.
- En cas de manque d'appétit, consommer des liquides pour faire le plein d'énergie.



Découvrez ici [un exemple de programme](#) pour deux jours d'entraînement différents de la même athlète!

# Quels sont les facteurs qui influencent l'apport énergétique et la digestion?

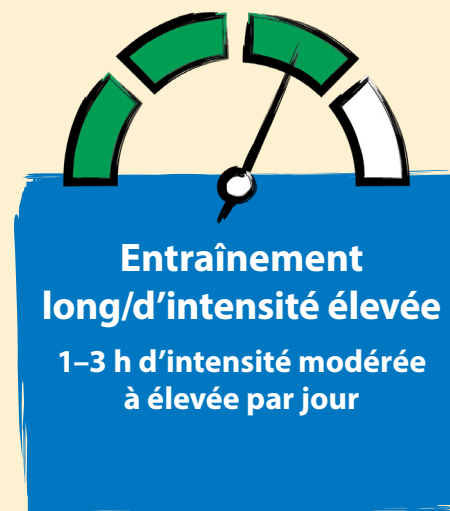
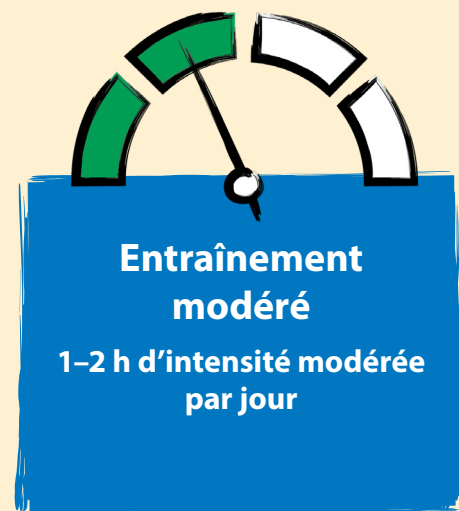
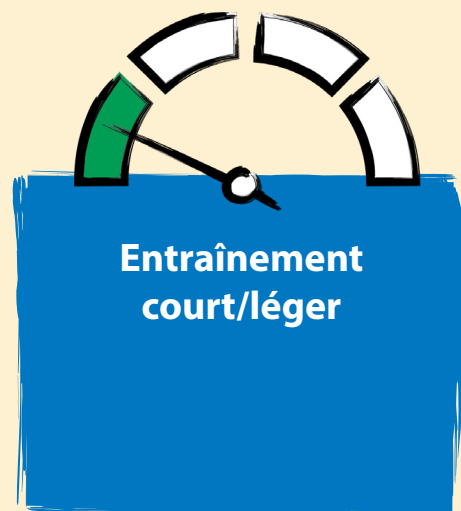
Joëlle Flück



- **Les facteurs psychologiques** comme le stress, l'anxiété, l'humeur et le sommeil.
- **L'appétit** est régulé par les hormones, la satiété, le goût, l'odorat, le moment de la journée, le temps écoulé depuis le dernier repas et l'activité physique. L'appétit peut être influencé positivement ou négativement.  
→ **Attention, après un entraînement très intensif ou très long, l'appétit peut s'en trouver réduit! Dans ce cas, il est particulièrement important de puiser une partie de l'énergie dans les liquides.**
- **État de santé général** (entre autres, intolérances alimentaires, allergies, troubles digestifs, etc.).
- **Composition et forme** des repas (p. ex. solide ou liquide, teneur en fibres alimentaires).
- **Conditions environnementales** (notamment chaleur, froid, humidité).
- **L'intensité de l'entraînement** a une influence sur la digestion et réduit l'absorption des nutriments, surtout pendant l'effort.

# Énergie totale (dépense et apport)

Joëlle Flück



→ Glucides 3–4 g/kg de poids corporel

→ Glucides 5–7 g/kg de poids corporel

→ Glucides 6–10 g/kg de poids corporel

→ Glucides 8–12 g/kg de poids corporel



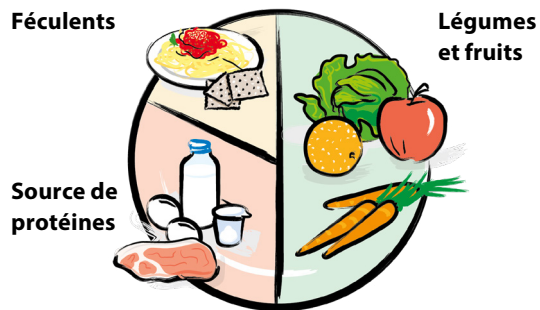
**Augmentation de l'apport énergétique total** au cours de la journée, principalement par une augmentation de l'apport en glucides et une légère augmentation de l'apport en lipides.



Retour à l'aperçu «Apport énergétique»

**Augmenter l'apport énergétique dans l'assiette des repas principaux les jours d'entraînement intensif ou difficile (notamment en augmentant la quantité de glucides)**

## Entraînement léger

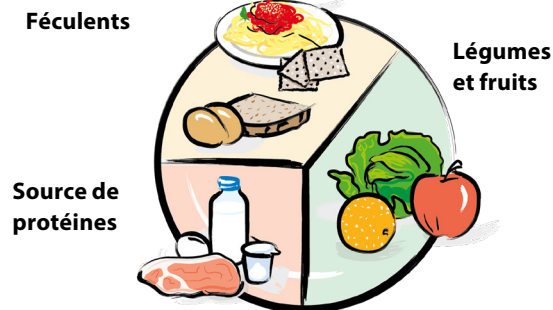


**Lipides**  
1-3 cuillères à café



**Boissons**

## Entraînement modéré

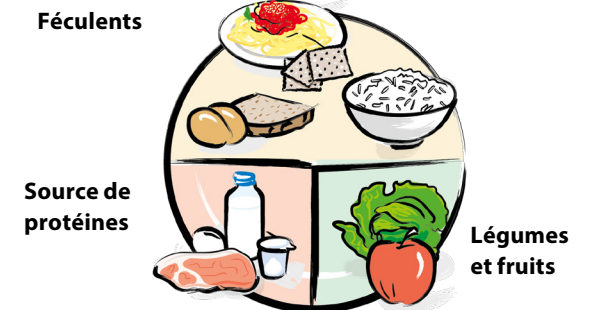


**Lipides**  
1-2 cuillères à soupe



**Boissons**

## Entraînement intensif



**Lipides**  
2-3 cuillères à soupe



**Boissons**



Retour à l'aperçu «Apport énergétique»



Vous trouverez plus d'informations (entre autres, sur l'alimentation végétarienne) [ici](#).



**Intégrer des encas riches en énergie comme collation entre les repas**

→ y compris juste avant les séances

**Manger pendant les séances intensives et/ou longues**

→ obligatoire si durée >75 min

**Manger pendant l'entraînement:**

- **Pour les séances d'entraînement de 30 à 75 min:** les glucides ne sont pas indispensables. Chez les jeunes athlètes féminines ou en cas d'entraînement très intensif ou long, les glucides sont tout de même recommandés en petites quantités!
- **Pour les séances d'entraînement de plus de 75 min:** pour les entraînements d'intensité modérée à élevée, il est recommandé de consommer 30 à 60 g de glucides par heure. Les boissons sportives ou les gels à base de glucose sont suffisants.
- **Compétitions de 75 min à 2 h:** un minimum de 60 g/h est recommandé. La tolérance gastro-intestinale de l'ingestion de glucides et de liquides doit être prise en compte lors de l'entraînement!
- **Compétitions de plus de 2 h (intensité élevée):** 60–90 g/h, il est indispensable de s'entraîner à ingérer des glucides et des liquides pendant l'entraînement. Des sources de glucose et de fructose sont nécessaires pour absorber >60 g de glucides par heure!



Retour à l'aperçu «Apport énergétique»



**Adaptez également le moment de l'apport énergétique aux séances d'entraînement.**

**Plus le temps entre la prise de nourriture et le début de l'entraînement est court, plus la portion doit être digeste et petite. P. ex.:**

- **Barres énergétiques, p. ex. barres d'avoine**
- **Pain blanc avec un peu de miel**
- **1 banane**

- **Si possible, assurez un apport énergétique sous forme de protéines et de glucides dans les 30 min qui suivent l'entraînement** et buvez suffisamment, surtout après des séances longues/intensives.  
P. ex.: Boisson énergétique avec glucides et protéines, lait chocolaté, petit sandwich, etc.
- **Si possible, évitez les entraînements à jeun**, surtout en cas de suspicion de REDs, de prédisposition accrue aux blessures ou aux infections, de réduction de la sensation de faim/perte d'appétit ou de déficit énergétique.



**Retour à l'aperçu «Apport énergétique»**

Joëlle Flück

**Coureuse, 20 ans**  
**55 kg, 168 cm**



## Journée avec entraînement «modéré»

### 8 h 00 petit déjeuner

50 g de flocons d'avoine  
100 ml de lait  
100 g de fromage blanc  
½ banane  
1 cc de miel  
1 cc de graines de chia ou de lin



### 9 h 30 entraînement: 60 min (course d'endurance)

### 10 h 45 après la course:

1 skyr  
1 cc de miel  
1 poignée de noix

### 12 h 30 repas de midi

100 g de poulet  
120 g de quinoa cuit  
150–200 g de légumes (p. ex. brocolis)  
1 cc d'huile d'olive

### 15 h 30 encas

1 tranche de pain complet  
Garnie de fromage frais  
Baies fraîches

### 16 h 30 entraînement: 30 min d'étirements/mobilisation

### 18 h 30 repas du soir

100 g de saumon  
120–150 g de riz complet (cuit)  
150 g de courgettes  
Salade ou soupe en accompagnement

## Journée avec entraînement «intensif»

### 7 h 00 petit déjeuner

70 g de flocons d'avoine  
100 ml de lait  
100 g de fromage blanc  
1 banane  
1 cc de miel



### 9 h 30 entraînement: 1,5 h de course fractionnée/fartlek (évent. boisson sportive ou gel, 30 g de glucides)

### 11 h 00 encas après l'entraînement (ou boisson énergétique):

1 skyr  
50 g de flocons d'avoine  
1 cc de miel  
1 poignée de raisins secs

### 12 h 30 repas de midi

100 g de poulet  
240 g de quinoa ou de riz blanc cuit  
100–150 g de légumes (p. ex. carottes)  
1 cc d'huile d'olive

### 15 h 00 encas (facile à digérer)

1 petit pain  
Un peu de beurre  
Un peu de miel

### 16 h 00 entraînement: 1,5 h de course fractionnée/fartlek (évent. boisson sportive ou gel, 30 g de glucides)

### 19 h 00 repas du soir

100 g de saumon  
180 g de riz complet (cuit)  
100 g de courgettes  
Petite salade en accompagnement

### 21 h 00 petit encas avant d'aller se coucher

1 skyr  
Un peu de granola ou des baies/fruits



Retour à l'aperçu «Apport énergétique»