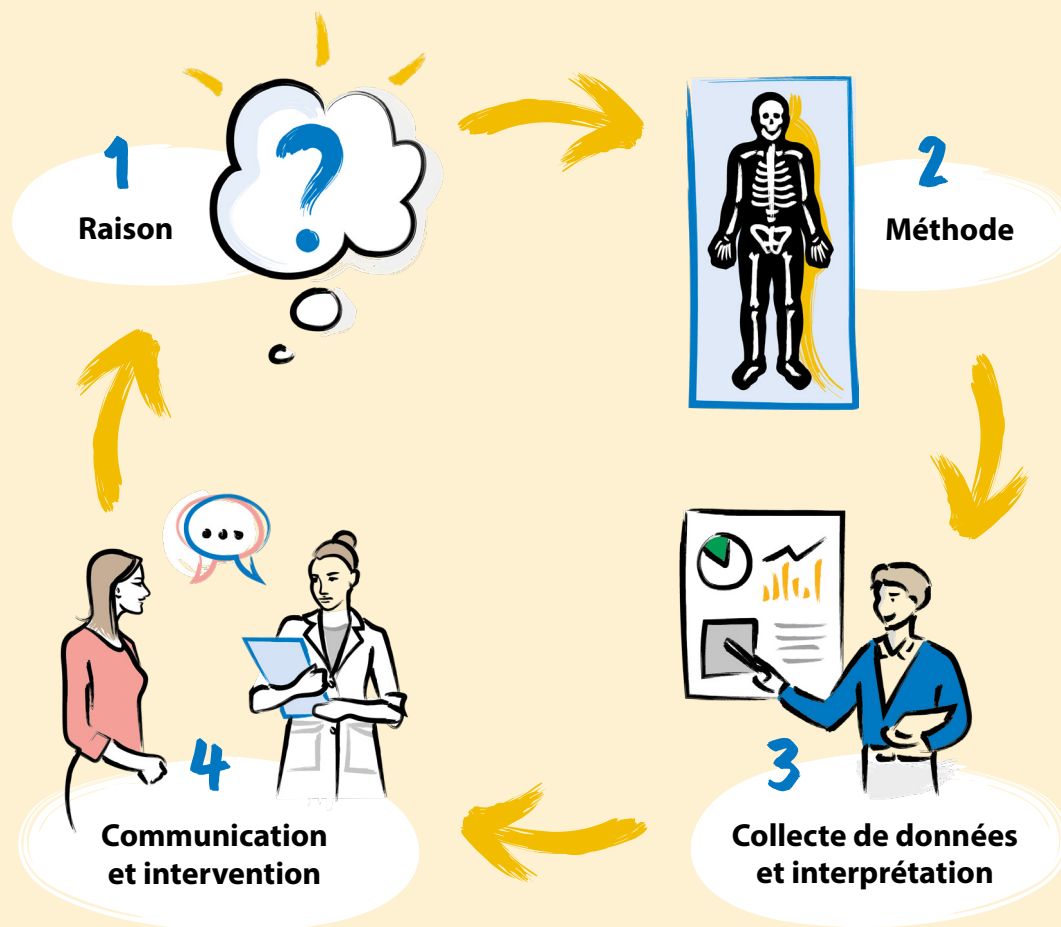


La gestion du poids chez les athlètes féminines: un défi de taille

Joëlle Flück

Bonne pratique: mesure de la composition corporelle



Points importants:

- Il existe de nombreux sports dans lesquels le poids corporel joue un rôle.
- Dans le milieu du sport de haut niveau, l'accent est trop souvent mis sur le « poids ».
- Des mesures visant à réduire le poids sont prescrites sans tenir compte du sexe, des prédispositions génétiques, de l'âge ou du développement physique ou de l'état hormonal.
- Les athlètes féminines sont rarement accompagnées par un-e spécialiste en nutrition sportive ou en médecine du sport lors de la perte de poids.
- Les risques et les bénéfices d'une perte de poids doivent toujours être mis en balance.
- Une perte de poids chez les jeunes athlètes féminines peut entraîner des troubles du développement.

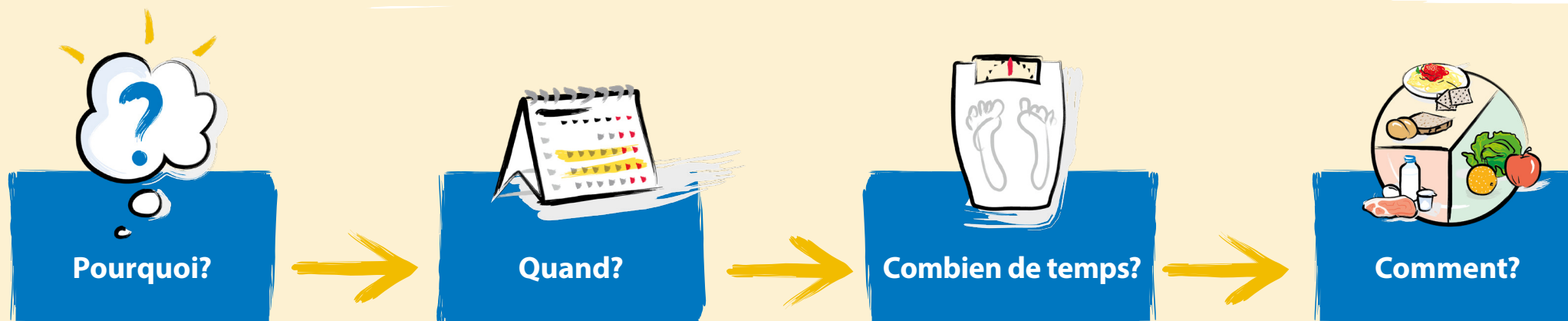


Cliquez sur l'illustration pour obtenir plus d'informations sur les différentes étapes.

Perte de poids à long terme*

* hors stratégies de «perte de poids rapide» dans les sports à catégories de poids (p. ex. la dernière semaine avant la compétition). Vous trouverez plus d'informations [ici](#).

Joëlle Flück




 Cliquez sur chaque étape pour obtenir plus d'informations.

→ Chez les jeunes athlètes féminines, une perte de poids ne doit être envisagée qu'en cas de nécessité absolue et doit être réalisée en concertation avec un-e spécialiste en nutrition sportive et en médecine du sport.

→ Une perte de poids doit être planifiée afin de limiter tous les risques qui y sont liés.

→ Il est pratiquement impossible de maintenir un poids de compétition «idéal» 12 mois par an. Les variations de poids au fil des saisons, au cours du cycle menstruel et au cours de la journée sont normales.

→ Souvent, le «poids de compétition idéal» entraîne une plus grande vulnérabilité aux infections ou aux blessures et ne devrait donc être recherché que pendant quelques semaines par an.

 [Demandez l'aide d'un-e spécialiste en nutrition sportive!](#)

Risques liés à un déficit énergétique prolongé (REDs)

Joëlle Flück



- Ralentissement de la croissance et troubles du développement chez les jeunes athlètes féminines.
- Prédilection accrue aux infections et aux blessures.
- Dysfonctionnements hormonaux, ralentissement du métabolisme ou troubles du tractus gastro-intestinal.
- Risque accru de troubles psychiques comme la dépression ou les troubles anxieux.
- Baisse des performances en raison d'une diminution de la force musculaire, d'un épuisement des réserves de glucides et d'une adaptation réduite à l'entraînement.
- Baisse de la concentration à l'entraînement et en compétition.
- Risque accru de troubles du comportement alimentaire ou de troubles de l'alimentation.
- Risque accru de déshydratation.
- Stress émotionnel accru dû à la faim, à la fatigue et au stress résultant de la restriction énergétique.
- Vous trouverez plus d'informations sur le thème du REDs [ici](#).



[Dans la vidéo: lors du 3T, des athlètes féminines de la relève expliquent pourquoi le REDs est un sujet important pour elles.](#)

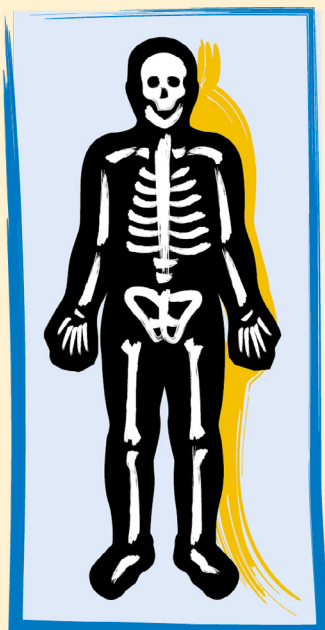


L'objectif ou le but de la mesure doit être clairement défini avant de mesurer la composition corporelle. L'objectif doit être lié à la santé ou à la performance de l'athlète féminine et doit être clarifié au préalable avec l'entraîneur·euse et les spécialistes en nutrition sportive et en médecine du sport.

- Dans un deuxième temps, il convient de déterminer si l'athlète féminine accepte une mesure de la composition corporelle («Athlete Readiness»). Dans ce cas, cela vaut la peine d'expliquer à l'athlète féminine pourquoi une mesure de la composition corporelle est utile pour la planification ultérieure d'interventions nutritionnelles ou d'entraînement.
- La dernière étape consiste en une information orale et écrite suivi d'un consentement écrit avant le début des mesures. Pour les athlètes féminines mineures, cela se fait par l'intermédiaire des parents ou des titulaires de l'autorité parentale.



Retour à l'aperçu de départ



Il convient de choisir la méthode qui répond le mieux aux disponibilités et aux besoins de l'athlète féminine.

- Ne comparez entre eux que les résultats obtenus avec la même méthode / le même appareil / le même type d'évaluation.
- Déterminez quand et à quelle fréquence il est judicieux d'effectuer la mesure. Souvent, deux mesures sont nécessaires, l'une avant et l'autre après l'intervention nutritionnelle ou l'entraînement.
- Il n'est pas utile de mesurer la composition corporelle plus de 4 à 6 fois par an.

	Analyse de la bioimpédance (BIA)	Mesure des plis cutanés	Scan DXA
Méthode	Mesure permettant d'estimer l'eau corporelle, la masse grasse et la masse maigre	L'épaisseur des plis cutanés est mesurée dans différentes zones du corps	Absorptiométrie biphotonique à rayons X (DXA, mesure de la densité)
Avantages	Non invasif, pas de rayons, peu coûteux	Non invasif, pas de rayons, peu coûteux	Protocoles standardisés, rapide, indépendance par rapport à la personne responsable du test
Inconvénients	Manque de précision pour la masse grasse et la masse maigre, l'équilibre hydrique influence fortement les résultats de mesure	Imprécis, fortement influencé par l'expérience de la personne responsable du test, focalisations sur la masse grasse, estimation indirecte de la masse maigre	Coûteux, pas de mesure sur le terrain possible, pas de comparaison entre différents appareils, faible dose de rayonnement
Précision	Imprécis (coefficient de variation élevé: 3-8% pour l'eau corporelle et 3,5-6% pour la masse maigre)	Imprécis, coefficient de variation élevé: 5% chez les responsables de tests avec certification internationale (ISAK)	Grande précision et comparabilité (coefficient de variation faible: 0,7-0,9%)



Retour à l'aperçu de départ

Joëlle Flück



La mesure doit être effectuée dans des conditions aussi standardisées que possible* et selon un protocole standardisé.**

- Pour interpréter les résultats, des informations sur l'entraînement, l'alimentation et la santé de l'athlète féminine sont nécessaires.
- Les résultats des mesures doivent être évalués, traités et interprétés par un-e spécialiste en nutrition sportive ou en médecine du sport.

* p. ex. le matin, à jeun ou 2 h après un repas, ne plus rien boire 30 min avant la mesure, pas d'entraînement avant la mesure, pas de sauna la veille, etc.

** p. ex. évaluation ou formules, logiciel, etc.



Retour à l'aperçu de départ



Les résultats doivent, dans la mesure du possible, être discutés rapidement avec l'athlète féminine.

- Idéalement, cette tâche est assurée par un-e spécialiste en nutrition sportive ou en médecine du sport.
- Il faut déterminer ensemble (athlète + spécialiste + éventuellement entraîneur-euse) si une mesure de suivi doit être effectuée après un certain temps.
- Les interventions en matière de nutrition ou d'entraînement doivent être définies conjointement. Le staff d'entraînement de l'athlète féminine doit également être impliqué dans ce processus.



Retour à l'aperçu de départ



Quel est l'intérêt d'une perte de poids ou qu'est-ce que j'en attends?

- Le risque d'un apport énergétique trop faible et les facteurs de santé qui y sont liés doivent être mis en balance avec le bénéfice escompté.
- Puis-je atteindre mon objectif de poids sans augmenter le risque de blessure et en mettant suffisamment l'accent sur une alimentation saine et adaptée au sport?
- Lors de la fixation de l'objectif de poids, le patrimoine génétique, l'âge ainsi que l'état de la fonction reproductrice et des processus de développement de l'athlète féminine sont-ils pris en compte?
- Peut-on maintenir l'objectif de poids sans faire constamment des régimes?
- L'objectif doit pouvoir être atteint sans régimes extrêmes (p. ex. une cure de jus) ou pratiques dangereuses de «perte de poids» ou sans supplémentation!
- Un objectif réaliste de perte de poids doit être défini avec un-e spécialiste en nutrition sportive ou en médecine du sport.



Retour à l'aperçu «Perte de poids à long terme»



Pour quelle période de la saison une perte de poids est-elle souhaitée? Quand est-ce que je veux atteindre mon objectif de poids?

- Quel est mon état de santé? Si j'ai déjà des problèmes de santé, si je suis blessée ou si je suis souvent malade, une perte de poids peut être contre-productive.
- Plus la perte de poids est éloignée du pic de la saison, mieux c'est!
- Plus je veux perdre de poids, plus je dois commencer tôt avant la compétition visée.
- Visez une perte de poids à long terme (<0,3 kg par semaine, ce qui correspond à <1-2 kg par mois). Par exemple, si je veux perdre 2 kg, l'idéal serait de prévoir au moins 6 à 8 semaines pour y parvenir.
- Dans la mesure du possible, une perte de poids ne devrait pas avoir lieu pendant un camp d'entraînement. Lors d'un entraînement en altitude, une réduction de l'apport énergétique peut même annuler l'effet de l'entraînement en altitude!



Retour à l'aperçu «Perte de poids à long terme»

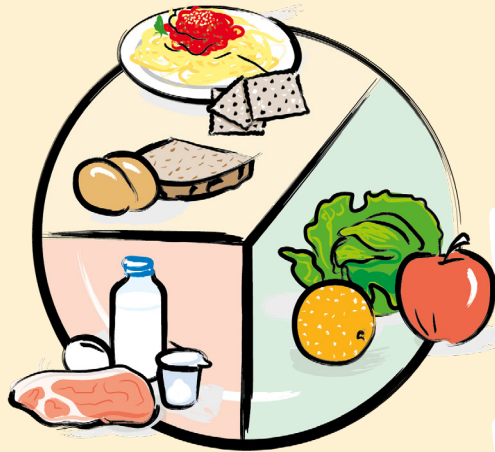


Sur quelle période la perte de poids doit-elle s'étaler?

- La réduction de l'apport calorique ne doit pas dépasser 500 kcal/jour. Le risque de REDs ou de perte de masse musculaire augmente en cas de déficit supérieur à 500 kcal par jour.
- La perte de poids ne doit durer que le temps nécessaire. Plus le déficit calorique perdure, plus le risque de blessures, de maladies ainsi que de REDs augmente.
- Plus vous devez perdre du poids ou réduire votre masse grasse, plus vous devez commencer tôt. Vous vous assurez ainsi de ne pas subir un déficit calorique important.
- Si possible, il est préférable de ne pas perdre de poids ou de ne pas réduire l'apport calorique juste avant une compétition.




Retour à l'aperçu «Perte de poids à long terme»



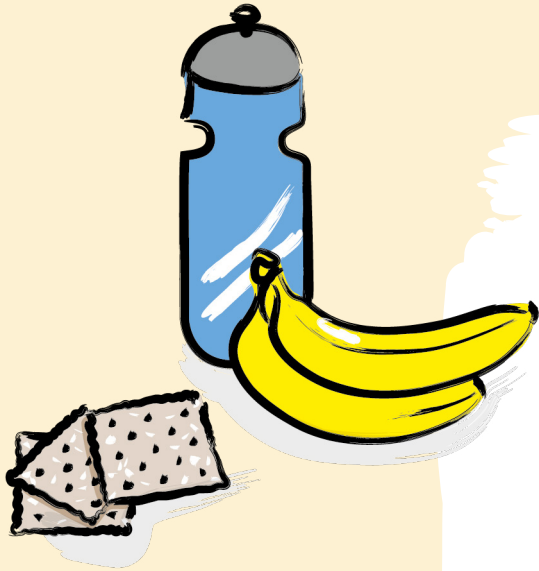
Aspects nutritionnels généraux: à quoi ressemble mon alimentation de base et où se situe mon potentiel d'optimisation?

- Puis-je réduire les aliments inutilement riches en énergie en dehors de l'entraînement (p. ex., les boissons sucrées, les aliments gras ou frits)?
- Veillez à consommer suffisamment de protéines (1,6 à 2,4 g par kg de poids corporel par jour) et à les répartir toutes les 3 à 4 heures au cours de la journée.
- Essayez de planifier la restriction énergétique le plus loin possible des séances difficiles/longues/intensives (p. ex. le jour de repos ou après la séance d'entraînement).
- Lors d'un repas à faible teneur en énergie, veillez à consommer suffisamment de protéines (20–30 g) et beaucoup de légumes. Réduisez les féculents et la teneur en graisses du repas.
- Malgré la réduction calorique, essayez de maintenir la teneur en glucides à au moins 3 g/kg du poids corporel par jour.
- Faites attention aux signes de REDs (p. ex. règles irrégulières ou absentes) ou à d'autres signaux d'alerte (notamment une fatigue extrême)!
- Les troubles du sommeil et la faim pendant la nuit peuvent également être le signe d'une trop forte réduction de l'apport énergétique.

 Vous trouverez d'autres aspects nutritionnels sur la page suivante.



Retour à l'aperçu «Perte de poids à long terme»



Perte de poids: quels sont les aspects nutritionnels à prendre en compte lors d'un entraînement intensif?

- Évitez de vous entraîner en état de déficit énergétique!
- Lors d'une phase de réduction de l'apport énergétique pour perdre du poids, le timing de l'apport nutritionnel est essentiel pour maintenir les performances et la santé.
- Accordez donc une attention particulière à l'apport énergétique avant, pendant et après l'entraînement. Vous assurez ainsi votre réserve énergétique pendant l'entraînement et votre capacité de récupération.
- Mangez pendant les séances intensives ou longues (durée supérieure à 1,5 h).
- La recommandation est de 30 à 90 g de glucides par heure, selon la durée et l'intensité de la séance. Optez pour des aliments liquides (p. ex. boisson sportive) ou solides (p. ex. barre, banane).
- Si vous devez vous entraîner à jeun, cela doit être exceptionnel, et jamais pendant la phase de perte de poids.
- Ne sautez pas de repas!



Retour à l'aperçu «Perte de poids à long terme»