



Enfants et adolescents sportifs : comment et pourquoi adapter son alimentation à la situation de confinement liée à la pandémie de COVID-19 ?



Pascale Duché

Enseignants-chercheurs au Laboratoire IAPS
UFR STAPS de l'Université de Toulon



Lisa Lehmann



Julien Louis

Research Institute for Sport and Exercise
Sciences, Liverpool John Moores University

Temps de lecture : 4 minutes



Pourquoi adapter son alimentation en période de confinement ?

Lors du confinement, la charge d'entraînement (volume et intensité) ainsi que les activités physiques spontanées « non-sportives » quotidiennes, telles que marcher dans la rue, monter des escaliers sont diminuées. De plus, les comportements sédentaires de faible dépense énergétique sont augmentés. La conséquence directe de la diminution de l'activité physique et sportive est une diminution de la dépense énergétique journalière. Si les apports alimentaires ne sont pas ajustés à cette nouvelle situation, il existe un risque de prise de masse corporelle, en particulier de masse grasse, combinée à une perte de masse musculaire car les muscles sont moins sollicités. Le stress et l'ennui, induits par cette période inhabituelle de

confinement à la maison, peuvent aussi accentuer les phénomènes de grignotage. L'alimentation du sportif doit ainsi être ajustée pour limiter la prise de masse grasse et la perte de masse musculaire tout en maintenant ses défenses immunitaires.

L'équilibre énergétique doit être maintenu

Lorsque l'ensemble des dépenses énergétiques de l'organisme (c'est-à-dire l'énergie nécessaire au fonctionnement des organes, à la régulation de la température corporelle, à l'utilisation des aliments, à la croissance et à l'activité physique) sont couvertes par l'alimentation on parle d'équilibre énergétique. Si les apports alimentaires vont au-delà de ce dont l'organisme a besoin, le bilan énergétique est « positif », l'organisme développe des réserves sous forme de masse grasse. Le bilan énergétique est « négatif » dans le cas d'apports alimentaires ne couvrant pas l'ensemble des dépenses énergétiques. L'organisme va alors rechercher l'énergie dans ses réserves énergétiques dans un premier temps puis dans ses propres protéines (constituant majeur des muscles). L'équilibre énergétique est nécessaire pour une maturation et une croissance harmonieuse des enfants et des adolescents, qu'ils soient sportifs ou non.

L'énergie disponible est fondamentale pour un développement en santé

L'énergie disponible correspond à l'énergie utilisable par l'organisme une fois que l'énergie des activités sportives a été soustraite (Énergie disponible = Énergie totale – Énergie utilisée pour le sport). Elle est nécessaire pour réaliser les activités physiques (marcher pour promener son chien ou aller faire ses courses, se laver, cuisiner, etc.) et intellectuelles (lire, faire ses devoirs) de la vie quotidienne, en plus des activités sportives, et pour assurer la croissance des enfants et des adolescents.

Si l'énergie disponible est faible, l'organisme a peu de moyens pour grandir, pour maintenir sa masse musculaire, pour récupérer après les séances de sport et pour éviter les blessures. Il est donc important de ne pas réduire son alimentation de façon drastique afin de continuer à apporter

suffisamment d'énergie. L'énergie disponible est d'autant plus importante chez l'enfant et adolescent sportif en pleine période de croissance puisque sur le moyen terme, une faible énergie disponible peut affecter profondément le fonctionnement de l'organisme, la croissance et la maturation.

Quels sont les risques d'un entraînement trop intense durant le confinement ?

Continuer à s'entraîner de manière intensive est à éviter au cours du confinement pour ne pas générer de fatigue et **abaisser ses défenses immunitaires**¹. L'Organisation Mondiale de la Santé recommande 1h d'activité physique par jour maximum pour les enfants et adolescents. L'intensité de l'exercice doit être sous-maximale (jusqu'à 80 % de la fréquence cardiaque maximale calculée selon la formule 220-âge).

Comment adapter son alimentation ?²

Les aliments à privilégier sont : tous les légumes (crus et cuits, au moins à deux repas par jour), les sources de protéines (viande, volaille, œufs, poisson, au moins à deux repas par jour), les bonnes graisses (huile d'olive et colza, fruits à coques variés, au moins à un repas par jour), les produits laitiers (yaourt, fromage blanc, lait, natures de préférence 2-3 fois par jour). Les épices (curcuma, cannelle, curry...) sont également intéressantes pour leurs propriétés antioxydantes. Il est important aussi de continuer à consommer des fruits entiers ou surgelés de préférence mais de ne pas en abuser car ils peuvent contenir beaucoup de sucre (1 à 2 fruits par jour sont recommandés).

Les aliments à surveiller/limiter : les féculents (pâtes, riz, semoule, pain, céréales) et produits à la saveur sucrée (biscuits, gâteaux, boissons sucrées type jus de fruits, sirops, sodas, confiture, etc.) et gras (fritures, panures et beignets). Il est conseillé de réduire les portions de ces aliments pour s'adapter à la diminution de la dépense énergétique.

Il est important de veiller aussi à boire beaucoup d'eau pour bien s'hydrater. Alors que les recommandations hydriques sont individuelles (dépend de votre transpiration, taille, poids notamment) une recommandation générale est de boire ~500mL d'eau toutes les 4h de la journée. Il faut penser aussi à boire ~500mL d'eau par heure d'entraînement.

Quelques conseils

- Être à l'écoute de ses sensations (appétit, satiété) afin d'ajuster naturellement les portions alimentaires. La diminution de l'activité physique devrait diminuer l'appétit.
- Penser à boire de l'eau régulièrement, on a tendance à vite oublier.
- Abuser d'aliments denses en énergie à un repas n'est pas grave, mais il devra être suivi d'un repas plus léger.
- Contrôler les envies de grignotage par des collations organisées une à deux fois par jour, en réduisant les apports alimentaires des repas principaux.
- Le confinement, c'est aussi l'occasion pour cuisiner. Cela permet de connaître la composition des plats et d'éviter les additifs et autres colorants présents dans les produits industriels.
- L'important pour les sportifs, comme pour l'énergie, c'est l'équilibre... ici l'équilibre de la glycémie est un atout dans la prévention des infections.
- Un apport en sucre avant la pratique sportive et pendant la pratique (si cette dernière dure plus d'1 heure) est recommandé.
- Maintenir un rythme dans les prises alimentaires en évitant l'alimentation à toute heure ou les périodes de jeûne, afin de préserver le système digestif et les nuits de sommeil de qualité.

1 ANSES : avis relatif à l'évaluation des risques liés à la réduction du niveau d'activité physique et à l'augmentation du niveau de sédentarité en situation de confinement. Avril, 2020. <https://www.anses.fr/fr/content/maintenir-une-activite-physique-et-limiter-la-sedentarite-l-anses-adapte-ses-reperes-au-confinement>

2 Livret pour Sportif et Entraîneur en période de confinement. Ministère des Sports, INSEP, Réseau du Grand INSEP et Agence Nationale du Sport. Avril, 2020. <http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/livret-pour-sportifs-et-entraîneurs-en-periode-de-confinement>