

Le lait pour la forme

Cinquième partie: une quatrième portion de lait pour les sportifs?

Les recommandations selon la pyramide alimentaire suisse comportent un plus grand nombre de portions de produits céréaliers et de pommes de terre ainsi que de graisses et d'huiles. Comme il est maintenant établi que le lait est une boisson idéale pour la régénération après l'effort, il peut être tout à fait indiqué d'augmenter à quatre le nombre des portions de lait et en contrepartie de réduire quelque peu les produits céréaliers.

De l'énergie pour l'activité physique

L'intensification de l'activité physique entraîne une augmentation des besoins énergétiques, et les valeurs de référence pour les apports d'énergie sont déterminées en fonction de l'activité physique. L'activité physique journalière est exprimée par la valeur PAL (Physical

Activity Level). Les «valeurs de référence DACH pour les apports nutritionnels» indiquent les besoins énergétiques correspondant à des PAL de 1,4, 1,6 et 1,8 (1).



Quatre portions de lait pour les sportifs?

Selon la définition officielle, les valeurs PAL entre 1,40 et 1,69 délimitent le domaine «mode de vie sédentaire» (2). La plus faible valeur PAL mentionnée, soit 1,4, dans les valeurs de référence DACH est définie comme la plus faible dose de mouvement qu'une personne exerce en position assise (activité exécutée exclusivement en position assise sans activité ou avec peu d'activité demandant un effort dans les temps libre).

La pyramide alimentaire suisse

Selon les valeurs de référence DACH, les besoins quotidiens en énergie pour une valeur PAL de 1,4 chez les femmes de 19 à 50 ans se montent à 1900 kcal, alors qu'ils sont de 2400 à 2500 kcal chez les hommes de la même tranche d'âge (1). La pyramide alimentaire apporte cette quantité d'énergie. Elle a été «construite» pour des adultes bien portants nécessitant 1800 à 2500 kcal/jour et avec un PAL de 1,4.



La pyramide préconise en même temps au moins 30 minutes d'activité physique. La pertinence de cette recommandation est incontestable, mais elle doit être comprise «hors» de la pyramide alimentaire. Car la valeur-cible de ladite pyramide – un PAL de 1,4 – exclut par définition un degré d'activité physique d'«au moins 30 minutes par jour». En d'autres termes: si la dépense physique dépasse PAL 1,4, qui se réfère à la pyramide alimentaire suisse n'est pas suffisamment approvisionné en énergie.

Augmenter le nombre de portions pour avoir plus d'énergie

L'augmentation des besoins énergétiques avec l'activité physique dépend directement de la fréquence, de la durée et de l'intensité de l'effort physique fourni en plus. Pour un faible degré d'activité visant à garder la forme, les recommandations de nourriture et de boisson ne doivent pas encore être fortement modifiées. Par contre, pour un entraînement sportif très poussé et la compétition, les apports alimentaires recommandés seront nettement plus élevés. Ces besoins supplémentaires en énergie (et donc en nutriments apportant de l'énergie) liés à l'activité physique ont été intégrés dans la pyramide alimentaire des sportifs du Swiss Forum for Sport Nutrition. De la sorte, la pyramide alimentaire suisse a été modifiée par l'ajout de portions alimentaires (3).

La pyramide alimentaire des sportifs

Comme toutes les recommandations alimentaires, celles de la pyramide des sportifs doivent être comprises comme des valeurs indicatives et non pas comme des valeurs absolues et immuables, ce qui ressort clairement de la manière dont la pyramide des sportifs a été conçue (4).

Dans la pyramide des sportifs, les besoins supplémentaires en énergie et en aliments énergétiques sont couverts par un plus grand nombre de portions de produits céréaliers et de pommes de terre, d'huiles et de graisses. En outre, il y a la possibilité, dans la catégorie des liquides, d'absorber des boissons sportives contenant des hydrates de carbone. Les portions supplémentaires ont été attribuées à l'un des trois groupes essentiellement en fonction de leur teneur énergétique. Ce qui signifie que les denrées alimentaires destinées à couvrir les besoins énergétiques supplémentaires théoriques ont été choisies en fonction de la proportion des nutriments énergisants. On a essayé de privilégier dans ce choix les aliments répondant aux exigences pratiques du sport. Les recommandations de la pyramide des sportifs doivent donc être interprétées comme un choix alimentaire certes pertinent, mais non contraignant.

Cette démarche reflète la manière classique dont sont élaborées les recommandations alimentaires: établissement des besoins énergétiques et alimentaires, puis «répartition» du total d'énergie et de nutriments sur certains aliments ou groupes d'aliments. Une autre approche consisterait à considérer globalement chaque denrée alimentaire (au lieu d'en considérer le contenu nutritif). Ce qui explique l'intérêt croissant porté au lien entre l'ingestion d'un aliment en tant que tout et l'apparition de certaines pathologies (p. ex. l'augmentation de l'apport de lait et la diminution du risque cardio-vasculaire (5)). Cette démarche appliquée à la pyramide alimentaire des sportifs autoriserait sans inconvénients manifestes une répartition légèrement différente des portions supplémentaires pour le sport.

Peut-on recommander un peu plus de lait?

Dans l'actuelle pyramide alimentaire des sportifs, le nombre de portions de lait et de produits laitiers, de viande, de poisson et d'œufs n'est pas augmenté. Une des raisons expliquant ces recommandations inchangées est que la pyramide alimentaire suisse servant de base fournit déjà plus de protéine (1,5 g/kg PC), que recommandé pour les personnes exerçant une activité en position assise (0,8 g/kg PC). Comme la pyramide des sportifs apporte nécessairement des suppléments de protéines via les portions supplémentaires de produits céréaliers, des portions supplémentaires de lait et de produits laitiers augmenteraient exagérément l'apport global de protéines.

Rien n'empêche toutefois de réduire légèrement le nombre de portions supplémentaires de produits céréaliers et en contrepartie d'augmenter un peu celui des portions de lait. L'utilisation volontaire du lait (et du lait chocolaté) comme boisson régénérante après le sport comporte même beaucoup d'avantages. La quantité de lait ingérée dans diverses études et ayant exercé des effets positifs sur la régénération oscillait en général entre un demi-litre et un litre. Le lait y était consommé à la phase de récupération suivant immédiatement l'effort. En se basant sur un apport-cible présumé de protéines de 20 à 25 g après l'effort sportif, on obtient une quantité similaire de 6 à 7 dl de lait (6). Cela correspondrait à trois portions ou trois portions et demie de lait qui seraient déjà consommées dans la phase de récupération immédiate.

Avec une portion de lait ou un produit laitier en plus (p. ex. dans un bircher au petit-déjeuner ou sous forme de fromage au repas du soir), on arriverait à quatre bonnes portions de lait et de produits laitiers par jour. Dans la pyramide des sportifs, une réduction des suppléments de produits céréaliers et de pommes de terre au profit d'une augmentation des quantités de lait et de produits laitiers ne poserait pas de problème, d'autant plus que dans la pyramide des sportifs, les boissons régénérantes peuvent maintenant déjà être considérées concrètement comme des portions. Elles se trouvent actuellement au niveau des produits céréaliers (1 portion correspondant à 3 à 4 dl de boisson de régénération).

Mise en pratique

Presque toutes les recommandations alimentaires ont le propre de manquer d'indications concernant le moment auquel les aliments devraient être ingérés. Si cette donnée n'est pas de si grande importance pour les personnes sédentaires, dans le domaine du sport, le timing joue un rôle capital. En utilisant le lait pour la régénération des facultés physiques, une portion (2 dl) ne suffirait pas à compenser l'éventuel déficit liquidien, ni à reconstituer les réserves de glycogène, ni encore à assurer une synthèse optimale de protéines musculaires. Pour soutenir au mieux ces processus, il faudrait apporter à l'organisme en phase de récupération au moins 6 à 7 dl, soit trois à trois portions et demie de lait (ou de lait chocolaté), réparties le cas échéant sur une demi-heure. Deux autres aspects pratiques viennent s'ajouter à cet avantage: le lait (ou le lait chocolaté) ne doit pas être préparé, et il est en général meilleur marché que les boissons classiques de régénération.

Bibliographie

1. DACH. Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 1. Ausgabe ed. Umschau/Braus. Frankfurt. 2000
2. Food and Agriculture Organisation, World Health Organization and UNU Expert Consultation. Food and Nutrition Technical Report Series. Human energy requirements. Rom. 2004
3. Swiss Forum for Sport Nutrition. La pyramide alimentaire des sportifs. 2012. 6.11.2012
4. Mettler S, Mannhart C, Colombani PC. Development and validation of a food pyramid for Swiss athletes. Int.J.Sport Nutr.Exerc.Metab. 2009;19:504-518
5. Soedamah-Muthu SS, Ding EL, Al-Delaimy WK, et al. Milk and dairy consumption and incidence of cardiovascular diseases and all-cause mortality: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. Am.J.Clin.Nutr. 2011;93:158-171
6. Phillips SM. Dietary protein requirements and adaptive advantages in athletes. Br.J.Nutr. 2012;108:S158-S167

Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques/Centre de compétences «lait»
Susann Wittenberg
Nutritionniste BSc
Weststrasse 10
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Maillaiter janvier 2013



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch