Quand les sportifs se mettent au régime

Nutrition Régime au gras, sans viande, sans gluten ou sans glucides : à chaque discipline son régime à la mode pour tenter de booster les performances. Ce n'est pas sans risques

chaque sport son régime à la mode! Cétonique pour les cyclistes, hypoglucidique dans les sports à catégories de poids comme la boxe ou le judo, vegan dans certains sports de force et dans les disciplines d'endurance. Tour d'horizon des pratiques les plus en vogue avec Grégory Monnin. Diététicien nutritionniste et préparateur physique, il intervient ponctuellement dans le cadre des conférences « Jeudis Sport Santé » organisées par la maison Sport-Santé 83, sous l'égide du comité départemental olympique et sportif du Var. Il décortique cinq exemples (il y en a beaucoup d'autres) qui ne sont bien sûr que des tendances - tous les sportifs n'optent pas pour ces régimes!

Le régime Vegan

« Il y a actuellement un élan vegan très puissant dans certains sports de force et dans les disciplines d'endurance, note Grégory Monnin. C'est un peu particulier, car ceux qui optent pour ce régime sont souvent des personnes qui, au-delà de leur pratique sportive, adoptent une véritable philosophie de vie. Les véganes partent du principe qu'on peut trouver les protéines sans consommer de produits d'origine animale, ce qui est vrai. Pour ce qui est des sportifs, certains estiment que les matières grasses animales sont un frein à leur performance, ce qui est par contre discutable.

Le régime paléo

Très en vogue chez les adeptes du cross fit et dans le milieu du fitness, ce régime séduit ceux qui recherchent une alimentation « la plus naturelle possible, explique le diététicien, des produits pas ou très peu transformés, souvent pas cuits, beaucoup de viandes. »

Les sportifs espèrent ainsi « se rapprocher le plus possible du régime pour lequel notre corps est taillé, en partant du principe que toute transformation complique la digestion et donc nuit à la performance ».

Le régime cétonique

Chez les cyclistes, et dans certains sports de combat, c'est le régime cétonique qui fait un carton. « C'est un régime "au gras", dans lequel on augmente de façon assez importante les quantités de lipides, résume Grégory Monnin. Les adeptes veulent habituer leur corps à utiliser les lipides comme substrat ou



Perdre du poids avant une compétition, augmenter ses performances ou améliorer son endurance en jouant sur le levier alimentation : les motivations légitimes des sportifs sont encouragées par de nombreuses offres commerciales dont le fondement scientifique n'est pas toujours établi.

(Photo DR / Unsplash)

comme carburant pour imager, en considérant que l'on consomme trop de sucres et qu'il ne faut pas s'appuyer que sur les glucides pour asseoir son effort. »

Le régime hypoglucidique

Dans les sports à catégories comme la lutte, la boxe ou le judo, l'objectif est de conserver le poids maximum de sa catégorie, sans le dépasser le jour de la pesée. « Beaucoup de sportifs ont recours à ce régime hypoglucidique qui concentre l'alimentation sur les protéines et les lipides, avec des quantités de glucides réduites au minimum. L'objectif, c'est la "sèche", la perte rapide de poids. Et cela va parfois très loin, voir trop loin!» Des athlètes vont jusqu'à perdre plusieurs kilos en quelques jours juste avant une compéti-

Le régime sans gluten

Vanté dans des pubs à la télévision par un grand champion de tennis, le régime sans gluten ne séduit pas que les amateurs de la petite balle jaune.

« On met sur le dos du gluten beaucoup de maux qui ne sont pas forcément liés à sa consommation et on pense ainsi augmenter sa capacité pulmonaire, mincir, ne plus être ballonné, commente Grégory Monnin. Ce qui est évidemment faux : on ne peut pas faire une généralité de ce qui est vrai pour quelquesuns. »

Il y a effectivement des gens hypersensibles au gluten, à des

degrés divers. L'intolérance au gluten (la maladie cœliaque), qui implique son éviction totale, est beaucoup plus rare. Pour ce régime comme pour les autres, « on peut toujours essayer quelque temps pour voir

si on améliore ses performances, conseille Grégory Monnin. Mais il ne faut pas s'attendre à des miracles et il faut être prudent!»

C. MARTINAT cmartinat@nicematin.fr

Des pratiques pas toujours efficaces et parfois dangereuses

Qu'est-ce qui pousse les sportifs à suivre un régime alimentaire ? Sont-ils sans danger ? Les explications et mises en garde de Grégory Monnin.

Pourquoi cet engouement des sportifs pour les régimes ?

Un sportif amateur se pose désormais les mêmes questions qu'un professionnel, des questions sur sa préparation physique, le sommeil, la récupération et bien sûr la diététique. Ce questionnement de plus en plus poussé a bien sûr pour objectif d'optimiser la performance. Les sportifs qui s'intéressent aux propositions des régimes alimentaires sont des athlètes qui ont besoin de ce levier qu'est l'alimentation et il se trouve qu'en la matière, il y a pléthore d'offres, c'est un vrai business, avec des produits spécifiques,



Grégory Monnin.

des livres...

Sur quoi se basent ces régimes ?

Ce sont souvent des propositions qui sont fondées sur des études scientifiques, mais dont on fait une exploitation commerciale

(Photo C.R.)

parfois discutable!

Ces régimes sont-ils efficaces ? Tout le monde dans sa carrière sportive se pose cette question. Pourquoi pas? On peut toujours essayer. Ce qui est sûr, c'est qu'un régime, peu importe lequel, doit être fait intelligemment, avec un accompagnement et un suivi par un diététicien ou un médecin. Il doit être réfléchi. Il faut être critique, essayez de voir comment ça se passe. Et à ce titre, un bilan médical, avant et après, n'est pas une mauvaise idée. Et surtout il ne faut pas oublier que si on fait n'importe quoi, les dégâts peuvent être irréversibles. Le seul régime qui tient ses pro-

Le seul régime qui tient ses promesses à coup sûr, c'est le régime du bon sens! Pour le reste, certains fonctionnent, d'autres clairement pas. D'où l'importance de l'accompagnement.