

Le régime alimentaire spécial sportif s'adresse aux personnes qui pratiquent des activités physiques à haute intensité. Chez le sportif, les conséquences d'une mauvaise alimentation peuvent être multiples :

- baisse de la performance ;
- manque d'énergie ;
- mauvaise récupération ;
- risque de blessures et d'hypoglycémie ;
- etc.

L'alimentation du sportif doit donc couvrir les besoins liés aux grandes dépenses d'énergie et apporter tous les nutriments dont l'organisme a besoin pour performer et récupérer.

Les points essentiels du régime sportif sont :

- Miser sur les glucides ;
- Consommer des protéines maigres ;
- Limiter les graisses ;
- Avoir une bonne hydratation ;
- Choisir les aliments en fonction de sa tolérance.

La nutrition sportive s'adresse aux sportifs pratiquant des séances de sport de plus d'1 heure, à haute intensité et plus de 4 fois par semaine.

Pour les personnes qui ont une activité physique modérée (séances de moins d'une heure et moins de 4 fois par semaine), une alimentation équilibrée et une bonne hydratation sont suffisantes.

Par ailleurs, les quantités exactes d'eau, de glucides, de protéines et de lipides dépendent du type d'activité et de beaucoup d'autres facteurs (sexe, âge, poids, taille, etc.). Il est donc préférable de faire appel à un diététicien diplômé pour avoir des recommandations personnalisées.