

# Nutrition sportive - Aliments et compléments facilitant la pratique sportive

Auteur : [Bruno Chauzi](#), professeur certifié Éducation Physique.

1. [Aliments](#)
2. [Fruits](#)
3. [Informations](#)
4. [Compléments](#)
5. [Erreurs](#)

En nutrition sportive les compléments alimentaires ne sont pas indispensables pour les sportifs de haut niveau comme pour les sportifs de niveau modeste mais s'entraînant régulièrement dans le but de se maintenir en forme. Une alimentation variée assure l'apport complet des nutriments utiles à une bonne condition physique. Le problème peut éventuellement venir de la qualité de notre alimentation souvent appauvrie. Les fameuses **calories vides** des produits raffinés remplacent les produits naturels et riches nutritionnellement.

Les fruits et légumes de saison locaux et cultivés selon les normes de l'agriculture biologique sont, pour cela, hautement préférables aux produits transformés de l'industrie agro-alimentaire. Il y a certes un obstacle financier mais aussi un choix de qualité de vie dans cette orientation.

## Effort et carences

Dans le domaine sportif il faut surveiller les risques de carences dues à l'intensité des séances d'entraînement et des compétitions. L'organisme doit consommer une quantité supérieure en nutriments. Ainsi, la question *Comment se nourrir sainement pour une efficacité maximale en sport ?* est complétée par les 2 questions suivantes :

1. Quel complément alimentaire est vraiment nécessaire et efficace compte tenu de ma pratique et de mes choix alimentaires ?
2. Comment rééquilibrer une nutrition carencée par l'effort sportif ?

Les produits alimentaires sportifs présentés sur cette page qui sont des aliments ET des compléments alimentaires sont autant de réponses en matière de diététique sportive. Il n'y a pas d'aliment miracle que ce soit pour être en forme, pour récupérer, pour se muscler ou pour maigrir. Il n'y a que des adaptations diététiques spécifiques selon l'intensité et la qualité des efforts d'entraînement demandés.

## Aliments



Au delà du choix de certains aliments c'est surtout une démarche globale qu'il faut instaurer, garante d'une existence longue et saine afin que notre alimentation devienne notre seul médicament

1. Ne plus acheter ses légumes et fruits que sur les marchés
2. choisir des producteurs locaux
3. manger bio et le plus végétal possible.
4. fuir les plats cuisinés des grandes surfaces
5. préférer les **magasins Biocoop** où l'accueil est personnalisé et humain