

Conseils nutrition 4 : et si c'était mieux « sans » ?

Alimentation sans gluten, sans produits laitiers, sans sucres, sans fodmaps, sans aliment d'origine animale... les régimes « sans » ne manquent pas et certains ont leurs ambassadeurs médiatiques notamment chez les sportifs. Entre autres bénéfiques cités : meilleures performances, confort digestif, moins de fatigue, perte de poids... Alors logiquement on se dit... si ça leur réussit, pourquoi pas moi ?

Avant de se prononcer, il est judicieux d'avoir une vision d'ensemble. De nombreux paramètres influençant le bien-être entrent en jeu hormis l'alimentation : l'entraînement, le repos, le cadre familial et social et pour bon nombre d'athlètes amateurs la vie professionnelle. Tout ceci accentue les contraintes de temps, de stress, d'énergie mise en jeu et la qualité de la récupération.

L'amélioration des performances d'un-e athlète est-elle attribuable uniquement à la modification de l'alimentation ? En tant que diététiciennes nous sommes convaincues que l'alimentation est un paramètre très important mais nous nous demandons aussi si l'alimentation doit être sévèrement restreinte, voire amputée d'un nutriment ou d'une catégorie d'aliment pour obtenir une amélioration objective de la performance.

Dans le cadre d'allergies ou d'intolérances alimentaires correctement diagnostiquées, l'exclusion du nutriment « incriminé » apportera réellement du mieux à la personne : maladie cœliaque (intolérance au gluten), intolérance au lactose (sucre du lait), allergies alimentaires ou certains problèmes digestifs nécessitent en effet des adaptations nutritionnelles précises qui sont la base du traitement de ces pathologies. Ces changements quelquefois compliqués à mettre en place peuvent être facilités avec l'aide d'un-e diététicien-ne, pour le vivre de façon moins contraignante et optimiser l'équilibre alimentaire sans risque de carences.

En-dehors de ces situations, on observe aujourd'hui de nombreuses personnes témoigner d'une amélioration de leur bien-être après avoir exclu ou diminué le blé, la viande ou le sucre, pour des motivations éthiques, écologiques, médicales ou sportives donc. Ces réductions peuvent logiquement apporter un mieux-être puisque cela va dans la plupart des cas engendrer une diminution de la consommation d'aliments industriels ou transformés. En cas d'éviction du blé on va par exemple réduire la consommation de viennoiseries, biscuits, pâtisseries, pâtes, pizzas, fast-food... et se tourner vers des aliments plus « simples » mais nutritionnellement plus intéressants : céréales plus variées et non raffinées (quinoa, sarrasin, riz...), légumes secs (pois secs, lentilles...), fruits et légumes. Cela amène une plus grande variété et améliore la qualité alimentaire : plus de vitamines, de fibres, moins de sucre raffiné et de graisses saturées... facilitant la digestion et le transit intestinal, amenant de meilleures sensations physiques, un mental peut-être plus efficace, une éventuelle perte de poids... et donc un mieux-être.

A l'époque d'une certaine prise de conscience d'une alimentation hyper-industrielle, il est certes intéressant de se demander si son alimentation est bonne pour soi et si elle amène tous les nutriments nécessaires, que l'on soit sportif ou non. En cas de doute d'intolérance ou d'allergie alimentaire, il peut être utile de consulter son médecin ou son-sa diététicienne spécialisé-e, pour démêler le faux du vrai. Car il est important aussi que l'alimentation corresponde à ses valeurs et son style de vie au long terme, qu'elle apporte satisfaction et vie sociale plaisante, tout en participant au bien-être et au maintien d'une bonne santé... et vous amène en grande forme au départ de la Course de l'Escalade !

Votre équipe Alpha Nutrition