Articles

Sport : comment adopter une alimentation durable ?

Faire du sport et adopter une alimentation durable qui répond aux besoins de notre corps, est-ce possible ? Idées pour une nutrition sportive responsable.

Sport : comment adopter une alimentation durable ?

Conserver son apport en protéines en diminuant la viande, viser le zéro déchet pour les barres énergétiques, choisir alimentation bio et locale, déshydrater des aliments pour les treks et randonnées… On voit ensemble les trucs et astuces de sportifs, sportives et autres athlètes du dimanche pour diminuer son impact environnemental !

Opter pour une alimentation équilibrée et répondant à nos besoins nutritionnels c'est la base quand on fait du sport. La nourriture joue le rôle de carburant qui nous permet de performer et de récupérer.

Les besoins énergétiques (et donc la quantité des apports alimentaires nécessaires) sont souvent différents lorsque l'on pratique un sport. L'énergie que l'on va dépenser sera plus importante que celle que l'on consomme au quotidien. Une alimentation réfléchie est primordiale pour réaliser une randonnée, un entrainement ou une compétition sportive. On ne prend pas cela à la légère.

Mais est-ce possible de diminuer l'empreinte carbone de son alimentation sans impacter ses performances ? On fait le point sur ce qu'on peut mettre en place. En fin d'article, on

épingle des ressources intéressantes pour s'informer sur la question.

Remarque : nous n'avons pas de formation spécifique en nutrition ! Cet article ne remplace pas l'avis d'un·spécialiste.

Sommaire

- Varier les protéines
- Opter pour les aliments sans pesticides, locaux et de saison
- Faire davantage maison
- Acheter des alternatives plus écoresponsables
- Ressources

Varier les protéines

Quels sont nos besoins ?

Les protéines sont souvent à la base de l'alimentation des sportifs. On en a notamment besoin pour développer sa musculature et renouveler ses tissus. Plus globalement, les protéines font partie des nutriments nécessaires à une alimentation vitale.

La viande et les produits animaux, en plus d'entacher le bien-être animal, sont fortement émetteurs de gaz à effet de serre. Diminuer sa consommation est donc un bon levier d'action pour réduire son empreinte carbone.

> **> En savoir plus : « Les bonnes raisons de manger moins de viande »**

Mais peut-on arrêter ou réduire sa consommation de viande en tant que sportif et sportive ? Quelles sont les alternatives aux protéines animales ?

Avant tout, on se souvient que le besoin en protéines **varie selon la personne.** Cela dépend du nombre d'heures de sport que l'on fait, de la discipline pratiquée (musculation versus endurance…), de l'objectif ou non de prise musculaire, mais également de l'âge et du sexe, du poids…

Voici une idée **moyenne** des besoins en protéines selon l'activité sportive dans le tableau ci-dessous[1]. On recommande cependant d'aller voir une personne spécialisée dans le sport et/ou la nutrition pour obtenir des conseils adaptés à sa situation.

POPULATION	BESOINS EN PROTÉINES (en g / kg / jour)
Nourrisson	2
Adolescents	1,2
Adulte sédentaire (activité physique minimale)	0,8
Femme enceinte ou allaitante	1,2
Sportif occasionnel (30 min - 1h30 d'exercice / semaine)	1,3 à 1,6
Sportif régulier (activité physique intense)	1,6 à 1,8
Sportif régulier (Sports de force, Bodybuilding, Musculation)	1,8 à 2,2
Personne âgée (70 ans et +)	1

Besoins en protéines et différences au sein de la population - Illustré par In Nuts We trust

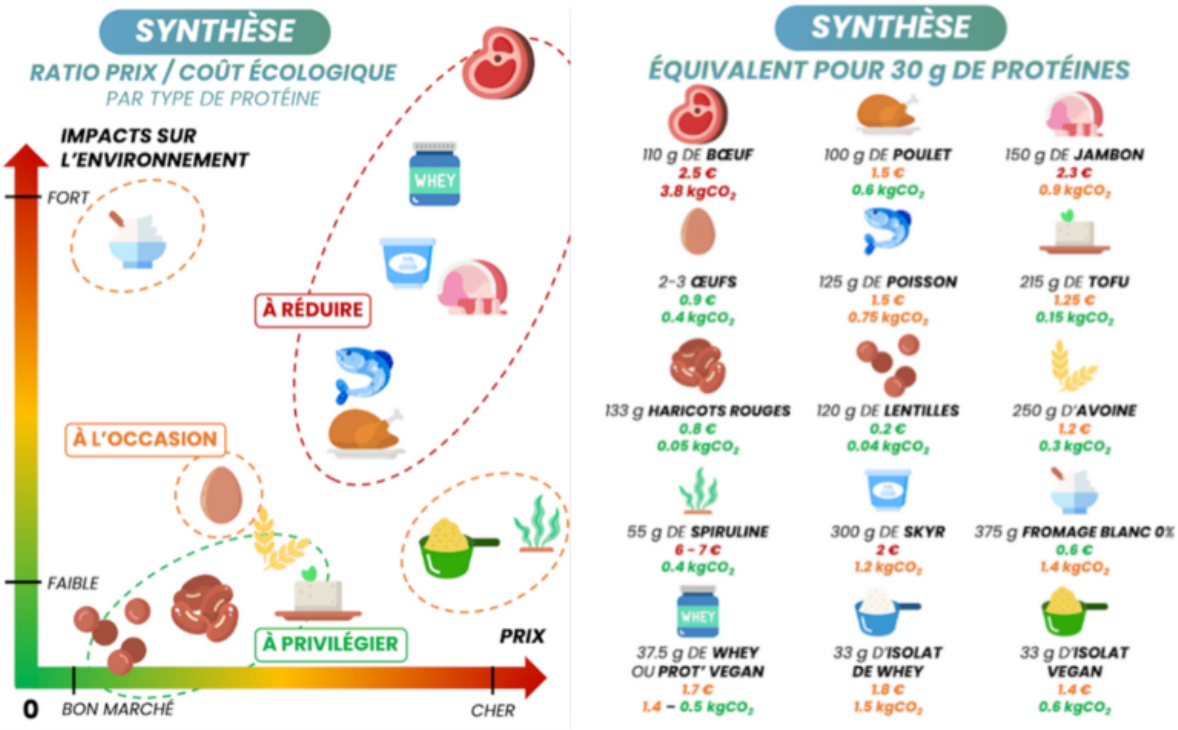
Différents types de protéines

Les protéines sont présentes en plus ou moins grande quantité dans de nombreux aliments que l'on consomme au quotidien. Elles peuvent être d'origine animale ou végétale.

Les protéines seront plus concentrées dans les aliments d'origine animale, dans les insectes ainsi que dans les légumineuses. On en retrouve également dans les céréales, les oléagineux, les légumes...

Pas si simple de s'y retrouver. Combien de grammes faut-il ingérer pour atteindre la bonne quantité de protéines par aliments ? Et quel produit possède le moins d'impact environnemental ?

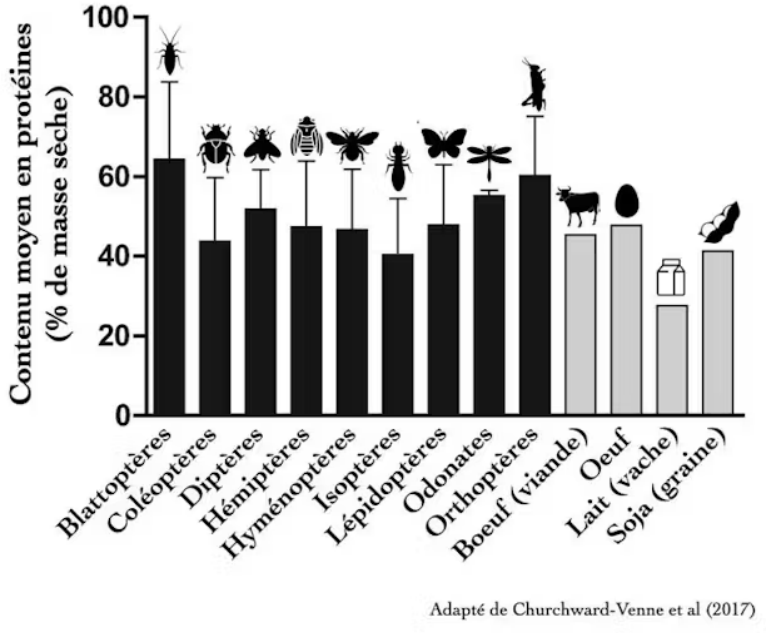
On partage ici l'analyse synthétisée de In Nuts We trust qui compare les différentes sources de protéines en regardant, à équivalent de protéines égales, l'impact sur l'environnement ainsi que le coût. On peut voir que les haricots, les lentilles, l'avoine et le tofu, par exemple, sont des sources de protéines intéressantes à intégrer à notre alimentation.



Synthèse du ratio prix/coût écologique des protéines « sportives » - Source : [In nuts we trust]

Et si on osait les **protéines à base d'insectes** ? La consommation d'insectes en Europe n'en est qu'à ses balbutiements. Mais les études démontrent que ces protéines sont intéressantes d'un point de vue nutritif et que leur production est peu émettrice en GES[2].

Les protéines à base d'insectes feraient-elles partie l'avenir de l'alimentation sportive ? Peu d'études étudient spécifiquement cela mais celles qui le font montrent qu'il serait effectivement intéressant de se pencher sur la question[3].



Apport de protéines par 100 g - Source : The Conversation

Des marques se sont d'ailleurs déjà lancées dans l'aventure : poudres protéinées et barres énergétiques à base de grillons, pâtes, farines... Pas besoin de déguster les insectes en brochettes (l'aspect peut être rédhibitoire pour certaines personnes) !

> **En savoir plus sur ce sujet sur le site d'Insecterra.**

Allier sport et alimentation végétale ?

Pendant longtemps, on a cru que les protéines végétales n'apportaient pas tous les acides aminés nécessaires à une bonne santé. On sait maintenant que c'est faux qu'avec une **alimentation équilibrée et variée**, tous les apports en protéines sont comblés et on satisfait les besoins du corps humain[4].Les recherches semblent s'accorder également : un régime végétarien ne serait pas néfaste pour l'athlète et ses performances ne seraient pas affectées[5].

> **Lire aussi : « Nutrition : 4 questions sur les protéines végétales »**

Le régime végétarien peut même avoir des effets positifs sur la santé à long terme. Il existe moins de recherches concernant les impacts d'un régime végétalien sur les sportifs. Une étude récente montre toutefois que les alternatives végétales protéinées au lait (mélange de blé, maïs et pois) sont tout aussi bien synthétisées que le lait[6].

Et certaines stars du sport de haut niveau mangent en majeure partie une alimentation végétale ! C'est le cas par exemple des sœurs Vénus et Serena Williams (tennis), de Lewis Hamilton (Formule1), de Novak Djokovic (tennis)...[7]. On peut aussi parler du club de foot anglais « Forest Green Rovers » qui propose dans sa cafeteria une alimentation entièrement végétalienne[8]. Comme quoi, on peut faire du sport en variant ses sources de protéines !

Passer du tout au tout n'est pas forcément aisé pour tout le monde mais réduire la viande et notamment la viande rouge est déjà une première étape intéressante.

Comment adopter les protéines alternatives ?

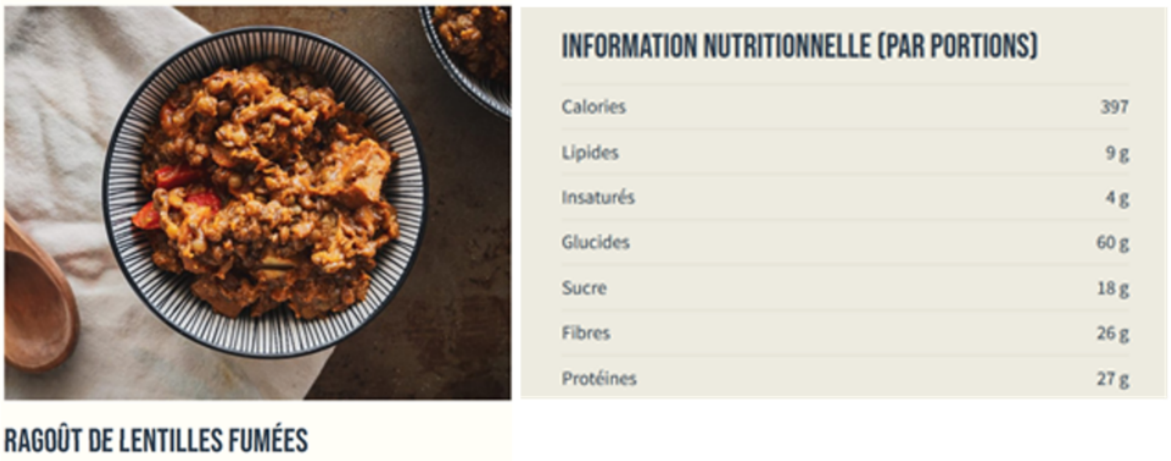
Premier réflexe : on **s'informe sur la préparation des protéines alternatives.** Tremper certaines légumineuses (sèches) est par exemple très important pour faciliter la digestion et que l'absorption des différents nutriments. Le trempage peut être également intéressant pour certains oléagineux. On sait aussi que les graines de lin doivent être moulues pour être correctement digérées…

On peut aussi opter pour l'utilisation de farines protéinées dans son alimentation. **Farines de pois chiche, de lupin, de crickets, de coco…** Avec lesquelles on peut facilement faire toutes sortes des recettes : pain, crêpes, cakes et une foule d'autres choses !

> **> Lire : Par quelles protéines végétales remplacer la viande ?**

Trouver des recettes sportives protéinées :

- Le site Végan Pratique propose des recettes ainsi que des plannings par semaine (en fonction des saisons) pour les personnes sportives.
- Gourmand gourmand propose des recettes végés et des conseils nutritionnels pour « gens actifs » (petit plus : il y a les détails de la composition en protéines lipides, apports caloriques…). Ils ont également sorti un livre « Recettes véganes pour gens actifs ».
- Le site de Tristan Peugeot propose des recettes végétariennes pour sportifs et sportives.
- Le site « Carnet d'aventure (Expé mag) pour les randos » propose des idées de repas avec ou sans viande, en décrivant l'apport énergétique pour le poids en grammes ainsi qu'un tableau des apports en protéines/lipides/glucides par aliments de randonné pour faire ses propres recettes.
- Näak (anglais) propose des recettes sportives à base de poudre d'insectes ou végétales.
- Le livre : « Green protéines ».



Exemple de recette avec infos nutritionnelles - Source : Gourmand Gourmand

Opter pour les aliments sans pesticides, locaux et de saison

En optant pour des ingrédients **locaux et de saison** on diminue l'empreinte carbone de notre alimentation tout en favorisant l'agriculture régionale et sa santé ! Les fruits et légumes **ont en effet souvent plus de nutriments (vitamines, minéraux, antioxydants)** s'ils sont cultivés sans pesticides et localement.

Cette démarche n'est pas évidente si on part pour une rando ou un trek… sauf si on a l'occasion de bien se préparer. Mais pour son alimentation quotidienne, c'est tout à fait faisable.

> **> Pour trouver les producteurs et productrices dans les environs on consulte : « Alimentation durable : où trouver des produits locaux, bio ? ».**

> **>** Pour s'y retrouver dans l'alimentation, on peut aussi regarder les labels pour manger durable (biogarantie, Prix juste producteur…). **On en apprend plus dans cet article.**

On trouve idées recettes de randonnée par ici :

- Fresh of the grid (Anglais) On peut choisir végan , végé, avec ou sans déshydrateur…,
- Randonner léger
- Le blog du réchaud…

Et quelques livres :

- « Food trek : cuisine pour les voyageurs à pied ou à vélo » :
- « Manger bio, même en rando » ;
- « La gastronomie en plein air » ;
- « bivouac et bonnes tambouilles ».

Et si on se renseignait sur les **plantes sauvages comestibles** dans la région ? Elles sont parfaites pour agrémenter nos petits plats ! Au programmes : baies, orties, pissenlits, certains champignons… On se renseigne au préalable pour bien les identifier. Attention toutefois à respecter la biodiversité et à ne pas cueillir dans les aires protégées.

On retrouve quelques exemples de plantes que l'on peut déguster aux abords des chemins sur le Sac du randonneur, Randonner malin, Montagne Nature, Plantes comestible, Plantes sauvages comestibles…

On peut également opter pour des cours d'identification ou apprendre via des lectures : « Sauvage » de Little Wild, « Cuisinez la Nature » édition Rustica et tant d'autres !

Faire davantage maison

Barres énergétiques, fruits secs, nourriture déshydratée, boissons, gel énergétiques… et si préparer soi-même sa nourriture faisait partie de l'aventure ? Moins de déchets, plus d'économies et en bonus on a la main sur le choix des ingrédients.

Barres énergétiques, energy balls, gâteau sport, gel…

Lors d’une séance d’entrainement, d’une sortie longue, d’une compétition, d’une expé…

Les encas sont des solutions faciles pour se donner un petit coup de boost avant, pendant ou après le sport.

Au programme : fruits secs et oléagineux sous toutes leurs formes, céréales complètes, fruits, légumineuses… Voici quelques idées de collations saines, remplies d’énergie et de bonnes choses.

- Purées d’oléagineux et de dattes

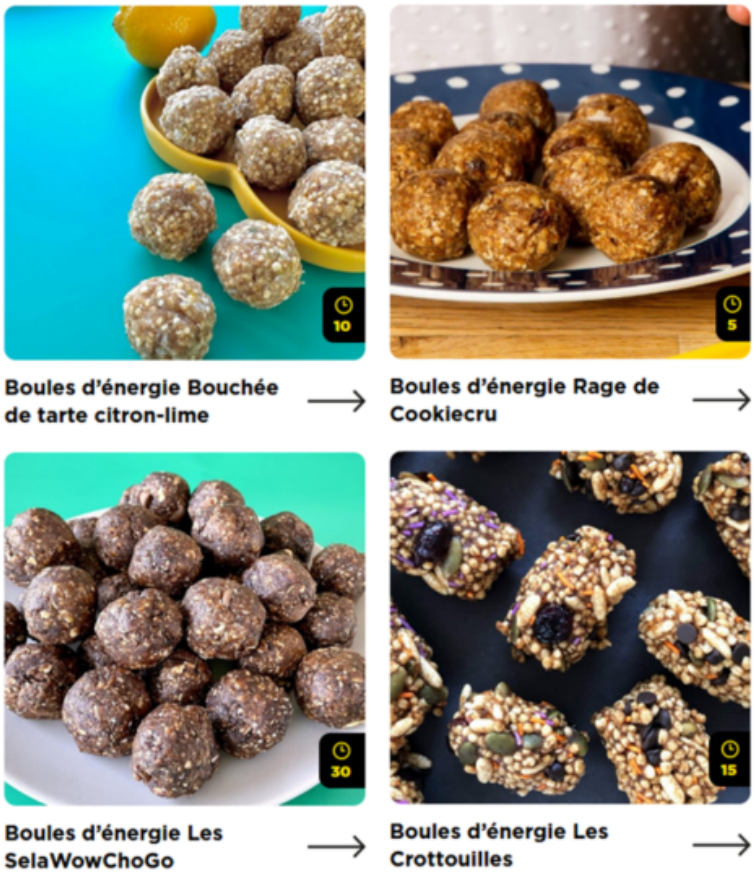
Très simples à réaliser, les purées d’oléagineux (amandes, cacahuètes, noisettes, noix…) et de dattes sont riches en protéines et sont extrêmement digestes. On peut les préparer soi-même à partir d’aliments secs. Ces purées se rajoutent facilement à nos plats, préparations pour le sport (dont nos fameuses barres et boules d’énergie !).

- Energy balls et barres protéinées

Elles sont constituées d’une base relativement similaire. On y trouve en général :

- une base importante de **« purée » de dattes et/ou d’oléagineux** (fruits à coque : cacahuètes, noisettes, noix, cajou, amandes…). On trouve aussi des recettes avec des purées de graines de courges ou de courge, de patate douce…
- des **fruits secs** : raisins, canneberges, dattes, figues, pommes… ;
- des **fruits oléagineux** sous diverses formes (farine, moulus, hachés) : amandes, cajou, noix, noisettes…. ;
- des **céréales** : flocons d’avoines, quinoa (cuit ou soufflé), riz et millet soufflés ;
- des **graines oléagineuses** : tournesol, citrouille, chia, sésame, chanvre…

On suit des recettes pour être certain·e d’avoir tous les nutriments en bonne quantité.



Boules d'énergies **-** *Source : Madame Labriski*

Recettes

On trouve des recettes sportives intéressantes en accès libre sur :

- le site de Nicolas Aubineau (un diététicien du sport) ;
- le site Madame Labriski (sportive et autrice de plusieurs livres) ;
- Cuisine Pop (site de recettes végétariennes et vegans) ;
- …

Ou dans des livres de référence :

- « Green snacking : barres et balls hautement protéinées + végan » Marabout ;
- « Secret d'endurance : barres, boissons et autres recettes pour sportifs » La plage ;
- …

L'alimentation déshydratée

Quand on part en randonnée, par exemple, on cherche à diminuer le poids de son sac à dos. Pour cela, on opte souvent pour de l'alimentation déshydratée ou lyophilisée. Car l'eau pèse lourd…

Est-il possible de préparer ces aliments soi-même ?

La réponse est oui, en tout cas pour la déshydratation. La lyophilisation est, elle, plus complexe.

Fruits, légumes, repas complets, cuirs de fruits[9]… Les possibilités sont (presque) infinies avec la déshydratation. On s'arme de patience et d'un déshydrateur ou un séchoir solaire. La déshydratation prend du temps mais permet de faire des économies et de choisir la provenance des ingrédients (et de les choisir bio ?).

Un tuyau ? La semoule de blé nécessite peu d'eau et est très légère. On pense aussi aux petites pâtes qui sont très rapides à cuire. Assaisonnées avec des épices ou un bouillon de légume déshydraté (leur avantage c'est leur légèreté), ce sont des bases de repas simples[10].

Repas déshydratés pour randonnée - Source : Hikster

On fait le plein de bonnes idées par ici :

- Le tableau des calories par aliments (fruits secs, céréales…) de Carnet d'Aventures (format excel) pour s'aider à planifier des recettes qui correspondent à nos besoins nutritionnels pour les treks.
- Autre source pour mieux comprendre la nourriture en randonnée le banquier randonneur
- Les sites et blogs qui proposent des recettes de nourriture déshydratée maison ou non, zéro déchet ou non et des astuces : Trail recipes et Backpacking chef (en anglais) Expérience nature, Hikster, Derrière l'horizon, Apprenti randonneur, Rando Quebeq, Nourriture survie, Bichette voyage…
- Des tuto vidéos de repas déshydratés : le singe voyage, Dimitri Elledge, Objectif autonomie, l'aventurière des bois…

On veut aller plus loin et viser le zéro déchet ? Vrac, fait maison, contenants réutilisables…il est possible d'emballer ses repas dans des contenants sans plastique à usage unique, même si ça demande un peu plus d'imagination ! Sac en tissus pour les aliments non gras, contenants en plastique ou tissus hermétiques réutilisables…

Les boissons isotoniques

Il est également possible de faire ses boissons sportives. Elles ne sont pas nécessaires tout le temps, l'eau étant suffisante pour de nombreux entraînements. Mais ces boissons spéciales sont utiles notamment pour les activités sportives d'endurance intense (plus d'une heure)[11].

On retrouve plusieurs catégories de boissons : isotoniques, hypo et hyper toniques. Parlons ici des **boissons isotoniques, utilisées pendant le sport**. Il s'agit de boissons (eau, thé/tisane, jus) contenants des glucides afin de donner de l'énergie (sirops, miels, sucres), mais également souvent des électrolytes, des sels minéraux tels que le potassium, sodium… qui favorisent l'absorption.

Préparer les boissons soi-même permet de diminuer son budget et les déchets et de contrôler ce qu'il y a comme ingrédient. On évite ainsi par exemple les additifs. Cela permet aussi de varier les goûts en fonction de ce que l'on aime.

Boissons isotoniques **-** *Source : VOJO*

On retrouve des idées de recettes sur Test-Achat Santé, Pascal Nourtier (nutritionniste) Compagnie de sens, VOJO…

Les gels énergétiques

On utilise souvent des gels énergétiques afin d'avoir un apport de glucide rapidement, par exemple lors de courses longues distance (à pied ou à vélo), de randonnées, d'un triathlon…

Les gels étant emballés de manière individuelle, ce sont des déchets qui malheureusement sont souvent retrouvés un peu partout dans la nature après les courses…

Et si on réalisait les gels énergatiques soi-même ? C'est rapide et ça revient moins cher que de les acheter tout faits. Les gels sont souvent composés de miel et/ou de sirop d'agave, de jus/thé ou de café, de fruits séchés, d'épices…

Certains sont fait avec de la spiruline, d'autres aux fruits rouges, au chocolat, aux agrumes, aux dattes... Tous possèdent des propriétés différentes et intéressantes.

> On en apprend plus sur les gels énergétiques ainsi que des conseils d'utilisation sur le site Entrainement sportif.

Acheter des alternatives plus écoresponsables

Si on n'a pas le temps ou l'envie de mettre la main à la pâte, on peut **acheter des produits d'alimentation sportive écoresponsables**. Poudres protéinées végétales pour remplacer les protéines Whey pour la prise de masse, barres protéinées bio, nourriture déshydratée végétarienne...[12]

Exemple d'un scan de boisson protéinée - Source : Scan Nuts

Pour s'y retrouver plus facilement on vous conseille de consulter Scan Nuts. Cette initiative bénévole analyse les produits d'alimentation sportifs ainsi que leurs impacts sur la santé et l'environnement. Skyr, Whey et protéines, barres énergétiques, laits, pâtes à tartiner, compléments alimentaires...

Ressources

Pour aller plus loin...

- Sur la nutrtion sportive de manière générale :
  - "L'assiette du sportif : les principes de l'alimentation" de l'institut du bien être, de la santé et du sport (2017)

    - Nicolas Aubineau a créé des dossiers sur l'alimentation sportive par discipline
- Podcast : « Nutrition Sportive: un rééquilibrage alimentaire durable et responsable est-il nécessaire ? » - Dans la tête d'un coureur
- Podcast : sport et nutrition naturelle – bien manger pour mieux bouger
- Emission : « Sport Planète – spécial alimentation durable »

Sport et environnement

- 7 conseils pour limiter l'impact du sport sur l'environnement
- Événements sportifs : quel impact sur l'environnement ?
- Quel est l'impact du sport sur l'environnement ?

---

[1] Source : In Nuts We Trust

[2] "The potential of insects as food sources–a review" de Carvalho, N. M., Madureira, A. R., & Pintado, M. E. (2020), "Insects are a viable protein source for human consumption: from insect protein digestion to postprandial muscle protein synthesis in vivo in humans: a double-blind randomized trial." Hermans, W. J., et al. (2021).

[3] " Protein and sport: Alternative sources and strategies for bioactive and sustainable sports nutrition." López-Martínez, M. I., Miguel, M., & Garcés-Rimón, M. (2022)., "Alternative protein sources in sustainable sports nutrition." Turnagöl, H. H. et al. (2023)., "Les insects : une nouvell source de proteins pour les sportifs ? » The conversation (2023)

[4] "Building Muscle on a Vegetarian Diet" Academy of nutrition and dietetics (2021)

[5] « Nutritional considerations for vegetarian athletes : a narrative review" Luna, F., Rossi, E. V., & Arrieta, E. M. (2024), "Significance of vegetarian diet on athlete's nutritional status and physical performance: A review" Shekhawat, P., Wadhawan, N., & Kanorwala, B. (2023), "How the vegetarian diet influences recreational and professional athletes' physical performance: A systematic review" de Araújo, M. N., Palma, A., & Cocate, P. G. (2021)

[6] « The Muscle Protein Synthetic Response to the Ingestion of a Plant-Derived Protein Blend Does Not Differ from an Equivalent Amount of Milk Protein in Healthy Young Males" Pinckaers, P. J., et al. (2022)

[7] « Alimentation : 7 sportifs de haut niveau végétaliens » L'info durable (2024)

[8] « Another way » FGR

[9] Le cuir de fruit est une compote ou une purée de fruits déshydratées (Wikipedia)

[10] « La nourriture en randonnée « Les aliments « optimaux » pour les repas

principaux » *» Carnet d’aventure (2018)*

[11] *« Boissons pour sportifs : sont-elles bonnes pour la santé ? Regard critique, avantages et inconvénients » test achat santé (2024)*

[12] *« Guide d’achat des barres énergétiques bio » Sawondo sport (2016)*

Source URL:
https://www.ecoconso.be/content/sport-comment-adopter-une-alimentation-durable