

LES BESOINS NUTRITIONNELS PROPRES AUX FEMMES ATHLÈTES



Comme vous vous en êtes sûrement aperçus, il existe des différences entre les garçons et les filles. Chez les garçons, la puberté survient en moyenne deux ans plus tard que chez les filles, mais ils en sortent plus grands qu'elles, plus minces et pourvus de plus de masse musculaire. Les hommes qui font de l'activité physique ont donc de plus grands besoins énergétiques : il leur faut un supplément quotidien d'environ 500 calories ou plus par rapport aux femmes physiquement actives qui, elles, ont besoin d'au moins 2 200 à 2 800 calories par jour.

En dehors des différences physiques, il existe aussi entre les hommes et les femmes un certain nombre de différences liées à la nutrition sportive, qui vont du végétarisme et de l'hydratation jusqu'aux micronutriments et à la triade de la femme athlète.

Végétarisme

Pour diverses raisons, les athlètes de sexe féminin optent plus souvent que ceux de sexe masculin pour un régime végétarien. Selon l'étendue des restrictions alimentaires de la forme de végétarisme adoptée, les éléments préoccupants en matière de nutriments pourraient comprendre l'un ou l'ensemble des suivants :

- l'apport énergétique total ou apport total en calories,
- les protéines,
- les acides gras essentiels,
- le fer, le zinc et le calcium,
- la riboflavine (vitamine B₂), la vitamine B₁₂ et la vitamine D.

Quand un ou une athlète décide de restreindre sa consommation d'aliments d'un groupe alimentaire ou plus, il faudrait évaluer son régime, ses connaissances en alimentation et ses compétences en matière de préparation des repas afin de déterminer si l'aide d'un ou d'une nutritionniste de sport s'avère nécessaire. Il est important de noter qu'il n'est pas rare que des athlètes de sexe féminin se servent du végétarisme pour dissimuler des troubles de l'alimentation. Pour en savoir davantage, veuillez lire la fiche de renseignements nutritionnels [L'alimentation végétarienne : Trouver les nutriments](#).

Thermorégulation

En ce qui a trait à la régulation de la température corporelle, les athlètes de sexe féminin ont tendance à évacuer la chaleur plus efficacement que ceux de sexe masculin pendant la pratique d'une activité physique, mais elles sont plus sujettes aux crampes musculaires, car elles semblent perdre alors davantage d'électrolytes (comme le sodium) en transpirant.

Fer

Les athlètes qui se livrent régulièrement à une activité physique intense ont des besoins en fer supérieurs de 30 à 70 % à ceux des personnes physiquement inactives. Leurs pertes de fer sont plus importantes : elles se font par la sueur, dans le système digestif (surtout chez les coureurs et coureuses) et par une hémolyse aux talons (destruction de globules rouges). Parmi les athlètes, les femmes sont encore plus sujettes que les hommes à une carence en fer ou à l'anémie pour les raisons suivantes :

- les pertes menstruelles,
- une plus forte probabilité de limiter le nombre de leurs calories,
- une plus forte probabilité d'être végétariennes ou de restreindre leur consommation de protéines d'origine animale.

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez consulter la fiche [Indicateur de fer](#).

Calcium

Même si les hommes et les femmes ont besoin de la même quantité de calcium alimentaire au cours de leur vie, celles-ci consomment rarement la quantité de calcium qu'il leur faut à n'importe quel moment de leur vie. À 50 ans, les femmes sont deux fois plus susceptibles que les hommes d'être atteintes d'ostéoporose (1 sur 4 par rapport à 1 sur 8), ce qui est au moins en partie attribuable à une insuffisance de calcium et de vitamine D dans l'alimentation au fil des ans et surtout à l'adolescence, pendant l'acquisition du pic de la masse osseuse. Pour en savoir davantage, veuillez vous reporter à la fiche [Comptage de l'apport en calcium](#).

De plus, les femmes ont un plus grand besoin d'autres micronutriments, comme la vitamine B₆ (si elles prennent la pilule contraceptive), et la vitamine B₉ (acide folique) pendant les années de procréation.

Triade de la femme athlète

Syndrome se manifestant chez les femmes et lié à l'alimentation, la « **triade de la femme athlète** » est l'interdépendance de l'insuffisance de l'apport énergétique (peut-être en raison d'un trouble de l'alimentation), de l'irrégularité ou de l'absence des menstruations (aménorrhée) et de la baisse consécutive de la densité osseuse (ostéopénie ou ostéoporose).

Il n'est pas rare qu'une athlète ait un bilan énergétique négatif à cause d'une sous-alimentation et d'un surentraînement. De faibles apports caloriques sur une longue période peuvent conduire à des problèmes de santé immédiats et durables, tout simplement parce que le corps n'a pas suffisamment d'énergie pour rester en bonne santé. Une athlète dont le bilan énergétique est chroniquement négatif est susceptible d'avoir des menstruations irrégulières (aménorrhée) en raison de changements hormonaux (c'est-à-dire diminution des œstrogènes). Le faible taux d'œstrogènes provoque à son tour une faible densité minérale osseuse, un risque de fractures de fatigue, une lente guérison osseuse et éventuellement l'ostéoporose.

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez lire la fiche [Les troubles de l'alimentation – signes, dépistage et confrontation](#).

Les hommes et les femmes ont des besoins différents en certains nutriments, mais les mêmes besoins en d'autres nutriments. Les besoins en de nombreux nutriments sont liés à la masse corporelle (c'est-à-dire sont calculés en grammes par kg de masse par jour). Par conséquent, même si les mêmes quantités relatives de ces nutriments sont nécessaires aux hommes et aux femmes, elles sont moins grandes pour les femmes, car ces dernières ont une plus petite masse corporelle. En fin de compte, il faudrait évaluer l'apport précis en nutriments d'un ou d'une athlète afin de déterminer s'ils ont une alimentation optimale par rapport aux exigences de leur sport. Pour en savoir davantage, veuillez lire le document de principes [La nutrition et la performance sportive](#).

SNAC Sport Nutrition Advisory Committee
Comité consultatif sur la nutrition sportive

Association canadienne des entraîneurs
613-235-5000 www.coach.ca

