

# Plan de Nutrition pour la Marche Sportive



## 1. Introduction : L'Importance de la Nutrition pour la Performance et la Santé dans la Marche Sportive.

La marche sportive est une activité physique d'endurance qui sollicite l'organisme de manière prolongée, offrant des avantages significatifs pour la santé cardiovasculaire et l'endurance générale. Bien que perçue comme une activité à faible impact par rapport à la course à pied, la marche sportive requiert néanmoins un apport énergétique soutenu et une récupération adéquate, plaçant la nutrition au centre de la performance et du bien-être du pratiquant. Une nutrition appropriée joue un rôle essentiel en fournissant l'énergie nécessaire pour soutenir l'effort, en favorisant la réparation et l'adaptation musculaire après l'exercice, et en contribuant au maintien

d'une bonne santé globale pour les adeptes de la marche sportive. Ce rapport a pour objectif de présenter un plan de nutrition complet et fondé sur des preuves scientifiques, spécifiquement adapté aux besoins des personnes pratiquant la marche sportive. Il abordera les recommandations nutritionnelles générales pour les individus actifs, les besoins spécifiques liés aux activités d'endurance, l'importance cruciale de l'hydratation, le rôle des macronutriments et micronutriments, les stratégies de timing des repas, et une évaluation critique de l'utilisation des compléments alimentaires.

## **2. Recommandations Nutritionnelles Générales pour les Personnes Pratiquant une Activité Physique Régulière : Établir les bases d'une alimentation saine.**

Pour les personnes pratiquant une activité physique régulière, l'adoption d'une alimentation équilibrée est primordiale. Cette alimentation doit inclure une variété de macronutriments, à savoir les glucides, les protéines et les lipides, ainsi que des micronutriments essentiels tels que les vitamines et les minéraux. Les glucides constituent la principale source d'énergie pour l'organisme, en particulier lors d'une activité physique. Les protéines sont indispensables à la construction et à la réparation des tissus, notamment musculaires. Les lipides, quant à eux, jouent un rôle dans la régulation hormonale et fournissent une source d'énergie durable. Les micronutriments sont impliqués dans de nombreuses réactions métaboliques et contribuent au maintien des fonctions corporelles optimales.

Les recommandations générales pour la répartition des macronutriments chez les adultes actifs suggèrent que les glucides devraient représenter 45 à 65 % de l'apport calorique total, les protéines 10 à 35 %, et les lipides 20 à 35 %. Il est important de noter que ces pourcentages sont des fourchettes générales et peuvent varier en fonction des besoins individuels, de l'intensité et de la durée de l'activité physique pratiquée. Une alimentation saine pour les personnes actives doit privilégier la consommation d'aliments riches en nutriments, tels que les fruits, les légumes, les céréales complètes, les protéines maigres (viande, poisson, volaille, légumineuses), et les graisses saines (avocats, noix, graines, huiles végétales). Ces aliments fournissent non seulement les macronutriments essentiels, mais aussi une large gamme de vitamines, de minéraux et d'antioxydants qui soutiennent la santé et la performance physique.

La pratique régulière de la marche sportive entraîne une augmentation de la dépense énergétique. Il est donc nécessaire d'ajuster l'apport calorique quotidien pour répondre à ces besoins accrus et éviter les déficits énergétiques qui pourraient entraîner fatigue et contre-performance. L'équilibre énergétique, où l'apport

calorique correspond à la dépense, est crucial pour maintenir un poids corporel sain et optimiser les performances sportives. Les individus actifs devraient être attentifs à leurs signaux de faim et de satiété et adapter leur consommation alimentaire en conséquence, tout en veillant à la qualité nutritionnelle des aliments consommés.

### 3. **Besoins Nutritionnels Spécifiques pour les Activités d'Endurance Comme la Marche Sportive** : Se concentrer sur les exigences uniques d'un effort prolongé.

La marche sportive, par sa nature d'activité physique prolongée et continue, est classée comme une activité d'endurance. Les activités d'endurance imposent des demandes nutritionnelles spécifiques à l'organisme, notamment en termes de sources d'énergie. Les glucides deviennent alors le macronutriment prédominant, car ils constituent le carburant privilégié par les muscles lors d'un exercice prolongé. L'apport recommandé en glucides pour les athlètes d'endurance peut varier de 4 à 5 grammes par kilogramme de poids corporel par jour à 10 à 12 grammes par kilogramme de poids corporel par jour, en fonction de l'intensité et de la durée de l'entraînement. Cette fourchette souligne l'importance d'adapter l'apport glucidique aux besoins spécifiques de chaque individu et à la charge d'entraînement.

Les lipides jouent également un rôle non négligeable en tant que source d'énergie secondaire, en particulier lors d'exercices de plus faible intensité et de plus longue durée. L'organisme a la capacité d'améliorer son efficacité à utiliser les graisses comme carburant grâce à l'entraînement d'endurance, ce qui peut contribuer à préserver les réserves de glycogène, la forme de stockage des glucides. L'apport en protéines pour les athlètes d'endurance est légèrement supérieur à celui des personnes sédentaires, principalement pour favoriser la réparation et la récupération musculaire. Bien qu'essentielles, les besoins en protéines pour l'endurance sont généralement inférieurs à ceux des sports de force. Un apport de 1,2 à 1,4 grammes de protéines par kilogramme de poids corporel par jour est généralement recommandé pour les sportifs d'endurance.

Bien qu'une alimentation équilibrée réponde souvent aux besoins en micronutriments des personnes actives, une dépense énergétique plus élevée et des pertes potentielles par la transpiration pourraient légèrement augmenter les besoins pour certains nutriments. Cependant, il est important de souligner qu'une alimentation variée et riche en aliments non transformés est généralement suffisante pour couvrir ces besoins chez les sportifs amateurs.

### 4. **L'Importance Cruciale de l'Hydratation dans la Marche Sportive** : Maintenir l'équilibre hydrique pour optimiser la performance.

L'eau est un élément fondamental pour de nombreuses fonctions corporelles, et son rôle devient encore plus critique lors d'une activité physique telle que la marche sportive. Elle est essentielle à la production d'énergie, à la régulation de la température corporelle, et au transport des nutriments. Une hydratation adéquate avant, pendant et après l'exercice est donc indispensable pour la performance et la santé du marcheur sportif.

Avant de commencer une séance de marche sportive, il est recommandé de boire environ 400 à 600 ml d'eau 2 à 3 heures à l'avance pour s'assurer d'un bon niveau d'hydratation initial. Il peut également être bénéfique de consommer 150 à 300 ml d'eau supplémentaires 15 à 20 minutes avant le début de l'activité. Pendant l'effort, il est crucial de boire régulièrement, même avant de ressentir la soif, car la sensation de soif est un indicateur tardif de déshydratation. Une consommation de 150 à 300 ml toutes les 15 à 20 minutes est généralement conseillée, en ajustant la quantité en fonction du taux de transpiration, de la durée de la marche et des conditions environnementales.

Pour les marches de plus longue durée (supérieure à 1 heure), en particulier par temps chaud et humide, il peut être nécessaire de remplacer les électrolytes perdus par la transpiration, tels que le sodium et le potassium. Les boissons pour sportifs peuvent être une option intéressante dans ce cas, car elles contiennent à la fois des glucides et des électrolytes. Il est cependant important d'éviter la consommation de comprimés de sel à haute dose, qui peuvent irriter l'estomac. Après l'exercice, la réhydratation est essentielle pour la récupération. Il est recommandé de boire suffisamment pour compenser les pertes hydriques, soit environ 1,5 litre de liquide par kilogramme de poids corporel perdu pendant l'exercice. La consommation de fluides accompagnés d'une collation contenant du sodium peut faciliter la réhydratation en stimulant la soif et la rétention d'eau. Les eaux riches en minéraux ou les boissons de récupération peuvent également être envisagées pour reconstituer les pertes en électrolytes.

## 5. **Macronutriments : Alimenter et Réparer le Corps pour la Marche Sportive :**

- **Glucides : La principale source d'énergie pour l'endurance.**

Les glucides jouent un rôle prépondérant en fournissant l'énergie nécessaire à la pratique de la marche sportive. Il est conseillé de privilégier les glucides complexes, tels que les céréales complètes, les fruits et les légumes, qui libèrent l'énergie de manière plus progressive et soutenue. Pour les événements de très longue durée, une stratégie de surcharge en glucides peut être envisagée pour maximiser les réserves de glycogène, bien que cela ne soit généralement pas nécessaire pour les durées typiques de la marche sportive.

6. Il est important de noter qu'il faut éviter d'expérimenter avec cette technique avant des événements importants. Pendant les marches plus longues, la consommation de glucides facilement digestibles, comme les fruits ou les boissons/gels énergétiques, peut aider à maintenir un taux de glucose sanguin stable.

- **Protéines : Essentielles pour la réparation et l'adaptation musculaire.**

Les protéines jouent un rôle crucial dans la réparation des micro-lésions musculaires induites par l'exercice et dans la promotion de l'adaptation musculaire à l'entraînement. Il est recommandé de consommer des aliments riches en protéines tout au long de la journée, en privilégiant les sources maigres telles que la viande blanche, le poisson, la volaille, les œufs, les produits laitiers, les légumineuses et les noix. L'apport de protéines après l'exercice, dans les 30 à 60 minutes suivant la fin de la marche, est particulièrement important pour optimiser la récupération et la synthèse musculaire. Bien que les compléments protéinés (comme la whey protéine) puissent être pratiques, surtout après l'entraînement, les sources alimentaires complètes devraient rester la priorité.

- **Lipides : Soutien de l'énergie durable et de la santé globale.**

Les lipides contribuent à fournir une énergie soutenue, en particulier lors d'exercices de plus longue durée et de plus faible intensité. Il est conseillé de privilégier les graisses saines, telles que celles présentes dans les avocats, les noix, les graines, l'huile d'olive et les poissons gras (riches en acides gras oméga-3). Il est important de limiter la consommation de graisses saturées et trans, souvent présentes dans les aliments transformés et les collations peu saines. L'apport optimal en lipides pour les athlètes d'endurance se situe généralement entre 20 et 30 % de l'apport calorique total, bien que cela puisse varier en fonction des besoins individuels et de l'intensité de l'entraînement.

7. **Micronutriments : Vitamines et Minéraux Clés pour une Performance Optimale en Marche Sportive :**

Une alimentation équilibrée fournit généralement une quantité suffisante de micronutriments pour la plupart des personnes actives. Cependant, certains micronutriments jouent un rôle particulièrement important dans le métabolisme énergétique, la fonction musculaire et la récupération pour les activités d'endurance :

- **Vitamines B (Thiamine, Riboflavine, Niacine, B6, B12) :** Essentielles à la production d'énergie à partir des glucides, des lipides et des protéines.

- **Vitamine C** : Antioxydant qui soutient la fonction immunitaire et la synthèse du collagène.
- **Vitamine D** : Importante pour l'absorption du calcium et la santé osseuse, elle joue également un rôle dans la fonction musculaire.
- **Vitamine E** : Antioxydant qui protège les cellules des dommages.
- **Fer** : Indispensable au transport de l'oxygène vers les muscles.
- **Calcium** : Important pour la contraction musculaire et la santé des os.
- **Magnésium** : Impliqué dans la fonction musculaire et la production d'énergie.
- **Sodium et Potassium** : Électrolytes cruciaux pour l'équilibre hydrique et la fonction nerveuse et musculaire, particulièrement importants à reconstituer après la transpiration.
- **Zinc** : Impliqué dans la fonction immunitaire et la réparation des tissus.

Il est préférable d'obtenir ces micronutriments principalement par le biais d'une alimentation variée et équilibrée. La supplémentation peut être envisagée dans des cas spécifiques (par exemple, carences diagnostiquées, régimes restrictifs comme le végétalisme), mais elle devrait toujours se faire sous la supervision d'un professionnel de la santé ou d'un diététiste agréé.

#### 7. **Timing Stratégique des Repas Autour des Séances de Marche Sportive :** Optimiser la disponibilité énergétique et la récupération.

- **Nutrition Avant l'Entraînement : Préparer le corps au succès.**

Il est recommandé de consommer un repas ou une collation riche en glucides 1 à 3 heures avant une séance de marche sportive. Ce repas pré-exercice permet de s'assurer que les réserves de glycogène sont suffisantes pour soutenir l'effort. Il est préférable d'opter pour des aliments facilement digestibles afin d'éviter tout inconfort gastro-intestinal pendant l'exercice. Des exemples de collations pré-exercice appropriées incluent une banane, des toasts avec de la confiture, un bol de flocons d'avoine avec des fruits, ou une barre énergétique. Il est conseillé d'éviter les repas riches en graisses ou en fibres juste avant l'exercice, car ils peuvent ralentir la digestion et potentiellement causer des désagréments.

- **Nutrition Pendant l'Entraînement : Maintenir les niveaux d'énergie.**

Pour les marches d'une durée supérieure à 60 à 90 minutes, il est recommandé de consommer de petites quantités de glucides facilement digestibles (30 à 60 grammes par heure). Cet apport permet de reconstituer les réserves de

glucides et de retarder la fatigue. Des options pratiques incluent les gels énergétiques, les gommes énergétiques, les boissons pour sportifs ou de petits morceaux de fruits. Il est essentiel de combiner l'apport en glucides avec une hydratation adéquate pendant l'exercice.

- **Nutrition Après l'Entraînement : Favoriser la récupération.**

Il est recommandé de consommer une combinaison de glucides et de protéines dans les 30 à 60 minutes suivant la fin de l'exercice afin de reconstituer les réserves de glycogène et de favoriser la réparation musculaire. Ce timing permet d'optimiser la capacité du corps à récupérer et à s'adapter à l'exercice. Des exemples de repas ou de collations post-exercice incluent un shake protéiné avec des fruits, un yaourt avec du granola, du lait chocolaté, ou un repas équilibré contenant des protéines maigres et des glucides. Il est également primordial de se réhydrater après l'exercice pour compenser les pertes de liquides.

## 8. **Compléments Alimentaires pour la Marche Sportive : Examen Critique des Bénéfices et des Risques Potentiels.**

Dans la plupart des cas, une alimentation bien planifiée devrait suffire à répondre aux besoins nutritionnels des pratiquants de marche sportive. Cependant, il existe des situations spécifiques où l'utilisation de compléments alimentaires pourrait être envisagée, par exemple, la vitamine D en hiver, le fer pour les personnes ayant un faible apport ou des pertes importantes, ou les électrolytes pour les marches très longues ou intenses. Il est important d'évaluer de manière critique les preuves concernant les compléments couramment commercialisés pour les athlètes d'endurance, tels que les acides aminés à chaîne ramifiée (BCAA), les antioxydants et la créatine. Seuls quelques compléments, comme la caféine, la créatine, certains agents tampons et le nitrate, ont démontré des avantages avérés pour la performance, bien que la créatine soit plus axée sur la force et la puissance que sur l'endurance en marche. Il est crucial d'être conscient des risques potentiels associés à la prise de compléments, notamment la contamination par des substances interdites et les effets indésirables sur la santé. Il est fortement recommandé de consulter un professionnel de la santé ou un diététiste agréé avant de prendre tout complément alimentaire.

## 9. Exemples Pratiques de Plans de Repas pour la Marche Sportive :

- **Tableau : Exemple de Plan de Repas pour une Marche Sportive Matinale d'1 Heure.**

| Moment                        | Repas/Collation                               | Détails   |
|-------------------------------|---|---|
| Avant la Marche (30-60 min)   | Collation riche en glucides digestes          | 1 banane moyenne ou un petit bol de flocons d'avoine avec des fruits. 150-300 ml d'eau.   |
| Pendant la Marche (si besoin) | Petites gorgées d'eau                         | Selon la soif.  |
| Après la Marche (30-60 min)   | Collation équilibrée en glucides et protéines | Yaourt avec des baies et une poignée de noix, ou un petit shake protéiné avec des fruits. |
| Petit-déjeuner (plus tard)    | Repas équilibré                               | Pain complet avec avocat et œuf, ou muesli avec fruits et yaourt.                         |
| Déjeuner                      | Repas équilibré                               | Salade composée avec poulet grillé, quinoa et légumes variés.                             |
| Dîner                         | Repas équilibré                               | Poisson au four avec patates douces et brocolis.  |

\* \*\*Tableau : Exemple de Plan de Repas pour une Marche Sportive de 2 Heures l'Après-midi.\*\*

| Moment                                   | Repas/Collation  | Détails  |
|--|--|--|
| Avant la Marche (1-2 heures)             | Repas plus conséquent riche en glucides                        | Pâtes complètes avec des légumes et des protéines maigres (poulet, lentilles). 400-500 ml d'eau.   |
| Pendant la Marche (toutes les 20-30 min) | Petites quantités de glucides digestes et eau/boisson sportive | Un gel énergétique, un petit morceau de fruit (demi-banane), ou 30-60 grammes de glucides par heure. Petites gorgées d'eau ou de boisson sportive. |
| Après la Marche (30-60 min)              | Repas/Collation de récupération en glucides et protéines       | Sauté de poulet et légumes avec du riz, ou un grand smoothie protéiné avec des fruits et du yaourt.  |
| Dîner                                    | Repas équilibré  | Steak grillé avec une salade et une portion de quinoa.   |

## **10. Conclusion : Élaborer une Stratégie Nutritionnelle Personnalisée pour Améliorer le Plaisir et l'Efficacité de la Marche Sportive.**

En conclusion, une nutrition adaptée est un pilier essentiel pour optimiser la performance, favoriser la récupération et maintenir une bonne santé chez les pratiquants de marche sportive. Les recommandations clés incluent un apport suffisant en glucides comme principale source d'énergie, un apport adéquat en protéines pour la réparation musculaire, une consommation de graisses saines pour l'énergie durable et la santé globale, et une hydratation rigoureuse avant, pendant et après l'exercice. L'apport en micronutriments doit être assuré par une alimentation variée et équilibrée. Le timing des repas autour des séances de marche sportive est également crucial pour maximiser la disponibilité énergétique et la récupération. Il est important de souligner que chaque individu est unique et que le plan de nutrition doit être personnalisé en fonction des besoins, des préférences, de l'intensité, de la durée et de la fréquence de la marche sportive pratiquée. Il est conseillé d'écouter attentivement les signaux de son corps et d'ajuster son alimentation en conséquence. Pour les personnes ayant des conditions de santé spécifiques ou des besoins alimentaires particuliers, il est fortement recommandé de consulter un professionnel de la santé ou un diététiste agréé afin d'obtenir des conseils personnalisés.

Voici un exemple de menu pour deux semaines, conçu pour soutenir votre pratique de la marche sportive. N'hésitez pas à l'adapter en fonction de vos préférences et de l'intensité de vos entraînements.

## Semaine 1

| <b>Jour</b> | <b>Petit-déjeuner</b>  | <b>Déjeuner</b>   | <b>Dîner</b>  |
|-------------|--|---|---|
| Lundi       | Flocons d'avoine avec fruits frais (baies, banane) et une poignée d'amandes  | Salade composée avec quinoa, poulet grillé, légumes variés (concombre, tomates, carottes) et une vinaigrette légère   | Poisson blanc (cabillaud) au four avec patates douces et brocolis vapeur                  |
| Mardi       | Pain complet avec avocat écrasé et un œuf poché                              | Sandwich au pain complet avec dinde, laitue, tomate et une tranche de fromage frais                                   | Soupe de légumes maison avec une tranche de pain complet et une petite portion de fromage |
| Mercredi    | Yaourt nature avec granola et fruits secs (raisins, abricots)                | Restes du dîner de la veille  | Pâtes complètes avec une sauce tomate maison et des lentilles                             |
| Jeudi       | Smoothie aux fruits (banane, épinards, lait d'amande) et une poignée de noix | Salade de thon avec haricots verts, œufs durs, olives et une vinaigrette au citron                                    | Poulet grillé avec une salade verte et une petite portion de riz brun                     |
| Vendredi    | Pain complet avec confiture et un verre de lait                              | Wrap avec houmous, légumes grillés (poivrons, courgettes, aubergines) et quelques feuilles de roquette                | Omelette aux légumes (champignons, oignons, poivrons) avec une tranche de pain complet    |
| Samedi      | Riz au lait avec des fruits rouges   | Salade de crudités (carottes râpées, chou rouge, concombre) avec une vinaigrette légère et une portion de tofu grillé | Pizza maison sur une base de pain complet avec des légumes et du fromage allégé           |
| Dimanche    | Pancakes à la banane (farine complète) avec un peu de miel et des fruits     | Reste de la pizza de la veille  | Dinde rôtie avec des légumes de saison rôtis (carottes, pommes de terre, oignons)         |

## Semaine 2

| <b>Jour</b> | <b>Petit-déjeuner</b>  | <b>Déjeuner</b>   | <b>Dîner</b>   |
|-------------|--|---|--|
| Lundi       | Flocons d'avoine préparés avec du lait et des morceaux de pomme et de cannelle | Salade de poulet effiloché avec des épinards frais, des morceaux d'orange et une vinaigrette à l'orange     | Saumon grillé avec une purée de brocolis et une salade verte           |
| Mardi       | Tartines de pain complet avec du fromage frais et des tranches de tomate       | Salade de lentilles avec des légumes croquants (carottes, céleri) et une vinaigrette au vinaigre balsamique | Curry de légumes avec du riz basmati                                   |
| Mercredi    | Yaourt grec avec des noix et des graines de chia                               | Restes du dîner de la veille  | Hachis parmentier (patate douce et bœuf haché maigre) avec une salade  |
| Jeudi       | Smoothie protéiné (whey protéine, banane, lait)                                | Sandwich au pain complet avec jambon blanc, cornichons et moutarde  | Filet de poulet à la plancha avec des asperges et du quinoa            |
| Vendredi    | Pain d'épices avec un yaourt nature  | Salade de pâtes complètes avec des tomates cerises, de la mozzarella et du basilic                          | Poisson blanc (lieu noir) en papillote avec des légumes                |
| Samedi      | Muesli avec des fruits frais et du lait  | Salade composée avec des œufs durs, des avocats et une vinaigrette au yaourt                                | Chili végétarien avec du riz complet                                   |
| Dimanche    | Crêpes (farine complète) avec des fruits et un peu de sirop d'érable 1         | Reste du chili de la veille   | Agneau grillé avec des haricots verts et des pommes de terre nouvelles |

## Conseils supplémentaires :

- **Hydratation** : Buvez régulièrement de l'eau tout au long de la journée, surtout avant, pendant et après vos séances de marche sportive. N'hésitez pas à emporter une bouteille d'eau avec vous pendant vos marches.
- **Collation** : Si vous avez faim entre les repas, optez pour une collation saine comme un fruit, une poignée de noix, un yaourt ou une barre de céréales. Pour les marches plus longues, pensez à emporter des fruits secs ou une barre énergétique.
- **Avant l'effort** : Consommez un repas ou une collation riche en glucides complexes 1 à 3 heures avant votre marche sportive pour avoir suffisamment d'énergie.
- **Après l'effort** : Essayez de consommer une collation ou un repas contenant des glucides et des protéines dans l'heure qui suit votre marche pour favoriser la récupération musculaire et reconstituer vos réserves d'énergie.

N'oubliez pas que ce n'est qu'un exemple, et vous pouvez l'adapter à vos goûts et à vos besoins spécifiques. L'important est d'avoir une alimentation variée et équilibrée pour soutenir votre activité physique et votre bien-être général.

