NUTRITION MK

• EXCELLENCE & DISCRÉTION •

Forum athlètes vaudois
Sucre: ami ou ennemi?

7 octobre 2026

MK-NUTRITION
Lancy Pont-Rouge



Photo: Valérie Grin Scardino

Dr Maaike Kruseman et
Eléa Hugentobler, diététiciennes

Spécialités
Nutrition sportive
Nutrition au féminin
Obésité et Gestion pondérale

Prestations
Bilans nutritionnels
Suivis ponctuels ou à l'année
Cours et conférences

drmaaikekruseman


Pour vous, le sucre c'est...

Carburant de l'effort

D'où vient l'énergie dont j'ai besoin pour pratiquer mon sport ?

Carburant de l'effort

Carburant de l'effort

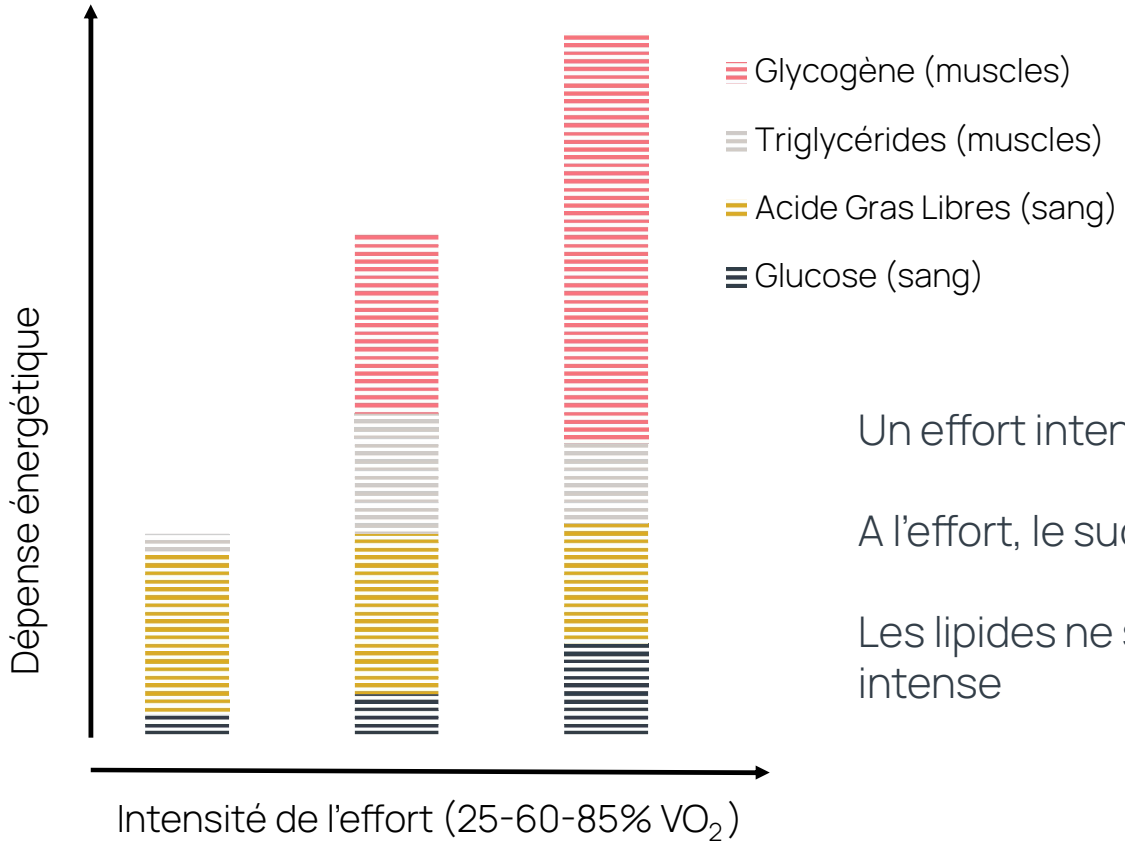


Quel est le principal nutriment nécessaire pour les efforts sportifs ?

Dans quels aliments le trouve-t-on ?

Une idée de goûter/repas avant l'entrainement ?

Oxydation des substrats à l'effort



Adapté d'après Romijn et al. 1993

Un effort intense nécessite **toujours** des glucides

A l'effort, le sucre est votre ami!

Les lipides ne sont pas approprié pour un effort intense

NUTRITION

Carburant de l'effort

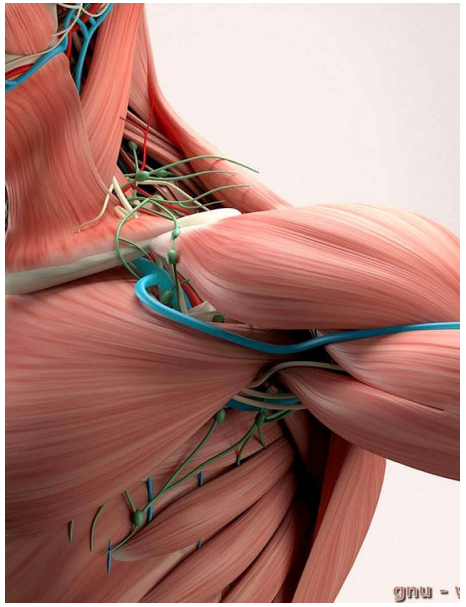
Stock de carburant



Glucose sanguin
≈ 5g (5mmol/L)



Glycogène hépatique (foie)



Glycogène musculaire



Adipocytes = graisse du corps

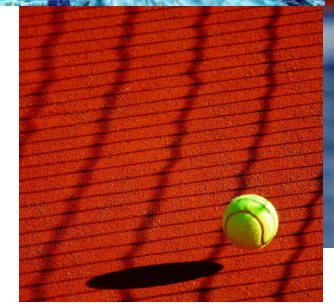
Le sucre est stocké de manière très limitée!

Pour quel sport ou type d'effort les glucides (sucres) sont-ils importants?

Carburant de l'effort

Glucides




Le carburant indispensable à l'effort

Apports glucidiques pendant effort
→ Performance (vitesse et endurance)
→ Vigilance et prise et décision
→ Préviennent les blessures

Quels aliments contiennent des glucides?

Lesquels sont adaptés pour
- Les repas?
- Les entrainements?

Nutriments - Aliments

GLUCIDES

Féculents
- Pain, riz, pâtes, céréales, pommes de terre, légumineuses

Fruits
- Fruits frais ou secs, compotes

Produits laitiers
- Lait, yogourt, desserts lactés

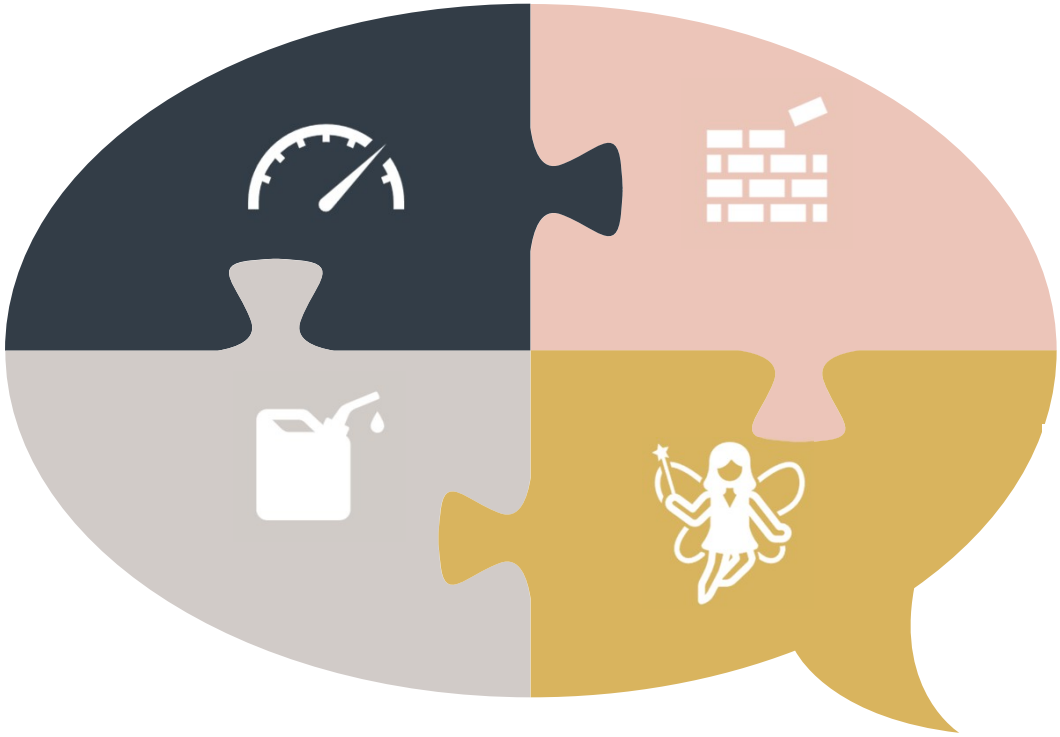
Aliments pour sportifs
- Barres, gels, boissons effort

Sucreries

LIPIDES

Bonne qualité
- Huiles & Fruits oléagineux
- Poissons gras

A éviter
- Charcuterie, graisses animales, aliments ultra-transformés



PROTEINES

Sources animales
- Viande, poisson, œuf, produits laitiers

Sources végétales
- Tofu, légumineuses

Aliments pour sportifs
- Barres, whey, caséine

MICRONUTRIMENTS & FIBRES

Vitamines, minéraux, oligo-éléments
- (Presque) dans tous les aliments
- Aliments plutôt que compléments
- Attention: Fer; Calcium; B12; Vit D

Fibres
- Végétaux

Carburant de l'effort & Récupération

Exemples d'aliments Avant l'effort

Barre de céréales (nature, sport, miel)

Galette de riz, pain d'épices

Fruits frais : pomme, poire, orange, banane, etc.

Fruits séchés : mangue séchée, abricots secs, dattes, raisins secs, etc.

Compote de fruits

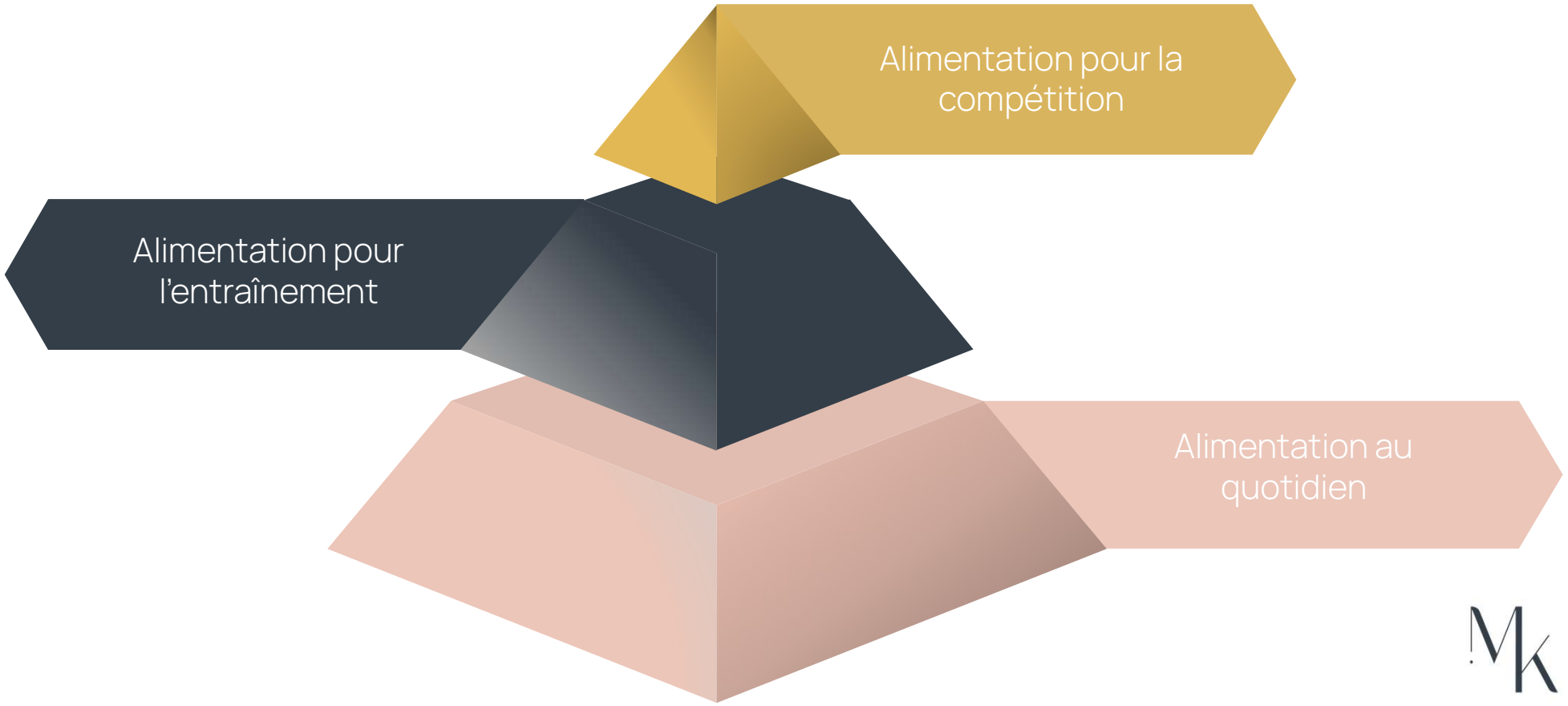
Biscuits ou cake pauvres en graisse, banana bread

Pain blanc / pain au lait

Aliments spécifiques: gels, pâtes de fruits etc.

Introduction

Nutrition du sport



Vos questions

RETROUVEZ-NOUS:

@drmaaikekruseman
www.mk-nutrition.ch
info@mk-nutriton.ch

Demandez conseil à un-e diététicien-ne du sport (Label SSNS)
Pas à un « nutritionniste », ni à Instagram ou TikTok

NUTRITION

• EXCELLENCE & DISCRÉTION •