

4	Nathalie BOISSEAU	Faculté des Sciences du Sport 4 allée Jean Monnet 86000 POITIERS E-Mail : nathalie.boisseau@univ-poitiers.fr
----------	--------------------------	---

SPORTS A CATEGORIES DE POIDS ET STRATEGIE NUTRITIONNELLE CHEZ DES ADOLESCENTES JUDOKA

BOISSEAU N. (1), VERA-PEREZ S. (1), POORTMANS J. (2)

(1) *Faculté des Sciences du Sport, LAPHAP (EA 3813), Poitiers* (2) *Chimie physiologique, ISEPK, Université Libre de Bruxelles, Belgique.*

INTRODUCTION

Le Judo est un sport à catégories de poids. Dans l'espoir d'obtenir un avantage sur l'adversaire, les judoka choisissent délibérément de combattre dans des catégories inférieures à leur poids "physiologique". Ces restrictions alimentaires chroniques sont susceptibles d'altérer le développement et la maturation des adolescents.

BUT DE L'ETUDE

L'objectif de cette étude est a) d'estimer dans quelle mesure les apports hydriques et alimentaires sont modifiés trois semaines (S3) et une semaine (S1) avant les Championnats de France Cadettes chez 9 jeunes judoka (16.1 ± 0.3 ans); b) d'évaluer la présence ou non d'une protéolyse musculaire au cours de ces deux semaines.

METHODE

Les apports nutritionnels sont évalués à l'aide d'un semainier alimentaire, discuté et complété lors d'entretiens avec une diététicienne. Tous les aliments ingérés sont au préalable pesés. Pour juger de l'éventuelle protéolyse, sur chacune des deux semaines, le taux d'excrétion d'azote est mesuré et le bilan azoté est calculé à partir de l'apport journalier moyen en protéines.

RESULTATS

Nos résultats montrent que les adolescentes restreignent leurs apports alimentaire et hydrique dans la semaine précédant la compétition (2100 kcal.jour⁻¹ en S3 contre 1660 kcal.jour⁻¹ en S1 et 1.90 L. jour⁻¹ en S3 contre 1.55 L. jour⁻¹ en S1; p < 0.05). De plus, des apports nutritionnels déséquilibrés sont observés sur les deux semaines d'analyse (apports insuffisants en glucides complexes, calcium, magnésium, fer, zinc, cuivre, iode et vitamine E). Les apports spontanés en protéines (1.12 ± 0.12 g.kg⁻¹.jour⁻¹ en S3 et 1.07 ± 0.1 g.kg⁻¹.jour⁻¹ en S1) correspondent aux apports nutritionnels conseillés pour des adolescentes sportives de cet âge. Le bilan azoté n'est pas statistiquement différent sur les deux semaines étudiées (0.85 ± 0.43 g.jour⁻¹ en S3 contre -0.92 ± 0.64 g.jour⁻¹ en S1) et témoigne d'une absence de protéolyse musculaire. La perte de poids observée entre S3 et S1 (-1.09 ± 0.50 kg) semble majoritairement liée à une déshydratation transitoire (excrétion urinaire moyenne: 1705 ± 358 mL.24h⁻¹ en S3 et 709 ± 89 mL.24h⁻¹ en S1) et non à une perte de tissu adipeux (masse grasse constante: 23%).

CONCLUSION

Outre une alimentation déséquilibrée, cette étude indique que les variations de poids répétées sont présentes chez les adolescentes judoka de haut niveau. Des recommandations diététiques s'imposent auprès des entraîneurs, parents et judoka pour éviter ces stratégies nutritionnelles inappropriées pouvant mener à des fatigues prématurées, des blessures ou d'éventuels retards de croissance.