



# PERFORMANCE



SPORT  
INSTITUTE  
NETWORK  
RÉSEAU DES  
INSTITUTS  
DU SPORT

## DISPONIBILITÉ ÉNERGÉTIQUE

La disponibilité énergétique est la quantité d'énergie provenant des aliments qui reste disponible pour les fonctions essentielles (cœur, cerveau, os, etc.) après avoir considéré l'énergie dépensée pendant l'entraînement

### FAIBLE DISPONIBILITÉ ÉNERGÉTIQUE :

Une situation de faible disponibilité énergétique se produit lorsqu'il y a un écart entre la quantité d'énergie consommée et les besoins énergétiques, ou encore, lorsque les besoins énergétiques augmentent sans que l'apport énergétique ne soit ajusté conséquemment. Avec le temps, cela entraîne des conséquences négatives pour la santé et la performance. Cette situation peut être intentionnelle (modifier la composition corporelle, respecter la limite de poids pour une compétition, etc.) ou involontaire (athlètes juniors passant à des programmes seniors, périodes d'entraînement plus intenses, voyages, maladies, etc.).

### OPTIMISATION DE LA DISPONIBILITÉ ÉNERGÉTIQUE :

Adaptez votre apport énergétique en fonction des changements apportés à votre charge d'entraînement et à vos horaires d'entraînement et de compétition. Incluez l'auto-évaluation des symptômes de la faible disponibilité énergétique dans votre routine de suivi (p. ex. suivre l'état du cycle menstruel et de la fonction reproductive, l'état de santé et les blessures, le niveau de fatigue ainsi que les changements d'humeur, d'habitudes alimentaires et de comportement).

### SYMPTÔMES :

- Vous êtes fatigué la plupart du temps
- Vous ne voyez pas de progrès à l'entraînement
- Vous souffrez de blessures récurrentes ou d'une blessure qui ne guérit pas
- Vous avez de la difficulté à maintenir des réserves de fer adéquates
- Vous contractez plusieurs rhumes ou maladies pendant la saison
- Vous êtes incapable de maintenir ou d'augmenter votre masse maigre
- Vous êtes irritable ou incapable de vous concentrer.
- Vous observez une modification de vos fonctions reproductrices et hormonales.
- Femmes : cycles menstruels irréguliers ou absents
- Hommes : diminution de la libido

### ➤ RÉSUMÉ

Une alimentation optimale pour l'entraînement et la compétition exige une planification minutieuse et stratégique. Les athlètes doivent être conscients qu'une situation de faible disponibilité énergétique peut avoir un impact sur leur santé et leur performance. Si vous avez de la difficulté à gérer votre apport énergétique, parlez à votre équipe de soutien en science du sport ou à votre entraîneur. Si vous avez accès à un diététiste-nutritionniste du sport, communiquez directement avec cette personne pour obtenir des conseils dans ce domaine.

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

CANADIAN  
SPORT  
INSTITUTE



INSTITUT  
CANADIEN  
DU SPORT



CANADIAN  
SPORT  
CENTRE



CENTRE  
CANADIEN  
DU SPORT