

07 mai, 2026

<https://lycee-dauphine.fr/>

Lycée du Dauphiné

Sport et nutrition : l'énergie des femmes et des hommes



Consigne donnée à L'intelligence artificielle du logiciel Canva:
 "Crée-moi une illustration qui représente un homme et une femme.
 Introduis les thèmes : sport, nutrition.
 Et mets-moi de la couleur."

Edito mi-humain mi-artificiel

Steak saignant ou tofu grillé ? Dopé aux protéines ou accro au sucre ?
 Entre viande issue d'élevages douteux et scandales de blanchiment de bétail, ton assiette n'a jamais été aussi politique.

Alors, on mange quoi pour être en forme sans se faire avoir ?
 Dans ce numéro, on décortique tout : les vrais impacts de la viande, les dessous de l'industrie, et les clés d'une nutrition qui booste ton sport. Pas de blabla, que du concret.

Prêt à lever le voile sur ton assiette ?

Sommaire

- page 2 "Du blanchiment de bétail au locavorisme" *De L.S*
- pages 2-4 "Le fitness et leurs risques" *De Adam FOUGEDOIRE*
- page 4 "Etre vegan quand on est sportif : frein ou attout ?" *De Kassim DEHDOUH*
- pages 4-5 "Carton rouge au racisme dans le sport" *De Nathan MOLIN*
- page 6 "La France VS la Norvège : Les J-O une analyse" *De Timéo et Nolan*
- pages 7-8 "les aliments « pour les femmes » et ceux « pour les hommes ». l'apparition des clichés" *De Cassandre PAUL*

Consigne donnée à Chat Gpt: "Ecris-moi un édito qui parle du sport, de la nourriture, du blanchiment de bétail qui est percutant, dynamique et qui donne envie de lire les articles."

Le Dauphiné
 Boulevard Remy Roure, 26100 Romans sur Isère
 Président et directeur de la publication: David Riste
 Directrice de publication: Patricia Leray
 Editorialiste: Malicia
 Maquette: Malicia
 Edito: Malicia et Chat Gpt
 Correspondants: Adam, Cassandre, Kassim, LS, Nathan, Nolan et Timéo
 Dessins: Malicia
 Imprimerie: LPO Dauphiné

Du blanchiment de bétail au locavorisme

Nous pensons que la viande présente en supermarché ou sur les étales du boucher vient essentiellement de France, ou du moins d'Europe. Mais si en réalité elle provenait plutôt de filières illégales brésiliennes ? Comment savoir ? Que faire pour ne pas participer à un trafic international de viande bovine ?

Le blanchiment de bétail : un problème environnemental et humain.

Le blanchiment de bétail est une pratique qui concerne principalement la forêt amazonienne, au Brésil. Cette pratique est responsable de la déforestation massive de la forêt, soit environ 60 % de la déforestation totale, pour créer des champs de pâturage où le bétail peut gambader et brouter. Mais cette déforestation a des conséquences terribles. En brûlant les arbres pour faire place à ces prairies, une grande quantité de dioxyde de carbone (CO₂) est libérée dans l'atmosphère, ce qui contribue au réchauffement climatique et réduit la quantité d'oxygène (O₂) produit par les arbres. Ce phénomène aggrave également la sécheresse des terres et provoque une hausse des températures mondiales.



En plus de l'impact environnemental, cette déforestation force également des populations locales, souvent des autochtones vivant dans la forêt, à fuir leurs terres à cause des feux de forêt. Ce phénomène est souvent lié à l'exportation illégale de viande, un processus appelé « blanchiment de bétail ». Cela consiste à transférer des animaux élevés dans des fermes illégales vers des fermes légales pour pouvoir les vendre à l'étranger, notamment en France, aux États-Unis et dans d'autres pays européens. Des entreprises comme JBS, un grand acteur de l'industrie de la viande, ont soit-disant pris des mesures pour éviter de s'approvisionner en viande issue de fermes illégales, mais il existe encore des falsifications d'origine qui permettent à la viande de circuler dans le commerce, y compris dans des grandes chaînes comme Leclerc ou Carrefour... Aussi il faut vérifier la provenance de la viande sur les étiquettes. Comment le sait-on ? Et bien, cette histoire n'est pas seulement une question environnementale, elle est aussi médiatique et citoyenne. Elle touche au droit et devoir de savoir, de s'informer et de nous informer. En juin 2022, deux journalistes, Bruno Pereira et Dom Phillips, ont disparu dans la vallée de Javari, au Brésil, alors qu'ils enquêtaient sur le blanchiment de bétail et ses impacts. Leur mort met en lumière le danger encouru par ceux qui tentent de révéler la vérité sur cette industrie. En achetant de la viande provenant de ces pratiques illégales, nous pouvons, sans le savoir, être responsables de ces drames humains.¹

Le Locavorisme : Manger local pour un avenir durable. Face à ces réalités, une alternative intéressante est le locavorisme. Ce mouvement prône l'achat de produits alimentaires locaux produits dans un rayon de 100 à 250 kilomètres autour de chez soi. Cela permet de soutenir l'agriculture locale, mais aussi de réduire l'empreinte carbone liée au transport des produits. En privilégiant des produits de saison, bio et locaux, on contribue à un système alimentaire durable. Le locavorisme nous aide aussi à mieux connaître l'origine des produits que l'on consomme.

Par exemple, on peut acheter directement auprès des producteurs locaux ou visiter des fermes en agriculture durable. Un exemple de ce type d'initiative est « La Drôme de ferme en ferme »², qui organise un week-end où les habitants peuvent visiter des dizaines de fermes durables dans le département. Cela permet aux consommateurs de mieux comprendre la provenance de leurs aliments et de choisir des produits respectueux de l'environnement. Ce week-end se déroule fin avril depuis 30 ans. Réduire sa consommation de viande et opter pour des alternatives végétales, c'est aussi une solution. Bien que la viande soit parfois nécessaire dans notre alimentation, il est important de réfléchir à sa consommation. La viande, en particulier la viande rouge, a un impact environnemental important, et sa production coûte plus chère que des alternatives végétales comme les légumineuses. Par exemple, 100g de viande coûtent en moyenne 2,30 euros, tandis que 100g de pois chiches ne coûtent que 0,48 euros.³ Opter pour des recettes végétariennes peut être une excellente alternative. Par exemple, un curry de pois chiches peut remplacer un curry de poulet, et un burger de pois chiches peut être une bonne alternative à un burger de viande⁵. Les lentilles, haricots et autres légumineuses sont aussi riches en fer et peuvent fournir tous les nutriments nécessaires pour une alimentation équilibrée, tout en étant moins polluants et moins coûteux.

En somme, chaque choix alimentaire que nous faisons peut avoir un impact direct sur l'environnement et les populations dont ils sont originaires. En réduisant notre consommation de viande provenant de fermes liées au blanchiment de bétail, en choisissant des produits locaux et de saison, et en explorant des alternatives végétales comme les légumineuses, nous pouvons jouer un rôle important dans la préservation de la planète et dans la lutte contre les injustices liées à l'industrie alimentaire. En étant plus responsables et en soutenant des pratiques durables, nous contribuons à un avenir plus juste et plus respectueux pour notre planète.

LS

¹ classe d'investigation blanchiment de bétail Clemmi
² <https://www.defermeenferme.com/departement-26-drome>

³ patronne d'un magasin local

⁴ <https://www.gourmandiseries.fr/curry-vegetarien-pois-chiche-butternut/>

⁵ <https://recettehealthy.com/burger-vegetarien-pois-chiches/>

Fitness, prise de masse, sèche : des pratiques risquées ?

Ces dernières années nous assistons à l'essor de pratiques sportives et alimentaires appelés « prise de masse » ou son contraire « sèche » qui sont très populaires dans le monde du fitness et en particulier auprès des jeunes. Mais en quoi consistent ces pratiques et quels impacts pour la santé de ses pratiquants ?



Il y a énormément de stéréotypes sur la prise de masse. Beaucoup pensent qu'il faut se goinfrer pour atteindre ses objectifs mais est-ce vraiment vrai ? Et bien... NON !

La prise de masse est un programme alimentaire et d'activités physiques qui a pour but l'augmentation du volume musculaire. Elle comprend deux axes la nutrition et l'entraînement.¹

- **L'entraînement** : Il faut pratiquer l'hypertrophie musculaire* avec des séries de 6 à 12 répétitions par exercice en privilégiant des charges lourdes avec une fréquence d'entraînement d'en moyenne 2 fois par semaine par groupe musculaire « Entraîner chaque groupe musculaire deux fois par semaine est optimal pour la croissance musculaire » selon Gymshark.²

- **La nutrition** : C'est sans doute l'axe le plus important de la prise de masse. En effet, il faut faire un surplus calorique (manger plus que ce que l'on dépense). Elle comprend 3 types de macronutriments* :

1) Les glucides : C'est le carburant pour l'entraînement et grossir. Les principales sources de glucides sont les pâtes, le riz ou encore les flocons d'avoines. Ils doivent constituer « 45 à 65 % » de l'alimentation.

2) Les protéines : Elles sont indispensables pour construire le muscle. Il y a de nombreuses sources de protéines comme la viande rouge, la viande blanche, le poisson et les œufs (protéines animales) ou encore les protéines de soja (protéines végétale). Des compléments alimentaires comme la Whey peuvent faciliter leur ingestion. Elles doivent constituer « 15 à 30% » de l'alimentation.

3) Les lipides : Ils sont essentiels pour les hormones et la santé sont également essentielles pour le surplus calorique (étant très calorique). Leurs principales sources sont les huiles comme l'huile d'olive, les avocats et les graines comme les noix de cajou et les amandes. Ils doivent constituer 20 à 35% de l'alimentation.³

Malgré tout la prise de masse n'est pas sans risques. En effet d'un point de vue alimentaire si le surplus calorique est trop excessif la prise de poids ne sera alors plus uniquement musculaire mais aussi de gras. « Prendre du gras en excès ne sert strictement à rien dans une optique de prise de muscle et en plus de ça au moment où il faudra le perdre on risque de perdre une partie de notre masse musculaire durement acquise » assure Killian Hagen coach sportif et diététicien. Un excès de protéines peut également entraîner des problèmes digestifs.

«La consommation moyenne doit être de 0,8 gramme de protéines par kilo de poids et par jour. Au-delà de 1 ou 2 grammes, les reins, qui sont chargés d'éliminer les protéines, se retrouvent à travailler beaucoup plus. Ce qui, dans certains cas, peut entraîner des calculs rénaux», assure le Dr Faïza Bossy.⁴ Souvent obnubilé par la prise de masse les gens oublient la sèche qui est d'autant plus importante.

La sèche, complémentaire à la prise de masse est aussi un objectif sportif et alimentaire qui lui a pour but la réduction de la masse grasse afin de rendre le muscle plus apparent. « L'enjeu est de dégraisser tout autour du muscle pour mieux dessiner celui-ci. »⁵

Elle comprend les mêmes axes que la prise de masse mais les deux axes de la sèche seront différents.

- **L'entraînement** : L'objectif est de conserver la masse musculaire tout en augmentant la dépense calorique afin de réaliser un déficit calorique*.⁶

Pour ce faire il faudra donc combiner cardio et musculation. Pour la musculation il faudra maintenir des charges lourdes en privilégiant les temps de repos courts avec une assez grosse fréquence d'entraînement.⁷

Et le cardio il faudra réaliser soit du cardio intense(hit) comme de la course à pied ou du fractionné soit du cardio modéré comme de la marche qui brûlera plus ou moins de calories selon l'objectif.⁸

- **L'alimentation** : Elle est assez similaire à celui en prise de masse mais les calories ne sont pas réparties de la même façon.

Pour rendre ce régime optimal en sèche il faut réduire les calories afin d'optimiser le déficit calorique.⁹

L'alimentation comprendra donc les 3 mêmes types de macronutriments que la prise de masse (protéines, glucides, lipides) :

1) Les glucides : Ils restent nécessaires pour l'énergie pour l'entraînement. Ils composeront environ 35 à 45% de l'alimentation

2) Les protéines : Ils sont nécessaires pour maintenir la masse musculaire même avec le cardio et feront environ 25 à 40% de l'alimentation

3) Les lipides : Ils maintiennent leur fonction hormonale et doivent faire environ 20 à 30% de l'alimentation.¹⁰

Malgré tout la sèche présente elle aussi des risques. Tout d'abord la perte musculaire car avec un déficit calorique trop important ou prolongé peut entraîner la fonte musculaire. Une fatigue importante et une perte d'énergie peuvent se faire ressentir. Une carence nutritionnelle liée à la réduction de certains aliments peut se produire. Et enfin des troubles du comportement alimentaire peuvent se développer à plus ou moins long terme.¹¹

Sèche, prise de masse c'est bien beau mais est-ce vraiment bon ?

Comme nous l'avons vu ces deux pratiques ne sont pas sans risques. Si à cela on rajoute l'expansion des « faux coachs IA » vendant du rêve en promettant des résultats immédiats, il faut bien y réfléchir. Mais malgré tout, si cela est réalisé correctement, sans excès, avec une alimentation saine et un entraînement structuré, suivant des conseils de professionnels, ces deux pratiques complémentaires ne sont pas intrinsèquement dangereuses.¹²

Mais pourquoi faire tout cela ? D'une part l'exercice crée un sentiment de dépassement de soi et peut augmenter ainsi la confiance en soi. Le fait de réussir à bâtir un corps qui nous convient peut également permettre de réduire les complexes, avoir une meilleure estime de soi et ainsi être mieux dans sa peau. Selon l'étude de National library of medicine. Toutefois ces deux pratiques ne sont absolument pas indispensables bien qu'elles soient très populaires depuis quelques années. Il est avant tout important de faire une activité sportive pour se sentir bien dans son corps et rester en bonne santé, sans forcément aller à la salle de sport. Nous pouvons chacun en faire au quotidien. De la marche pour les uns ou du sport collectif pour les autres ...

Adam FOUGEDOIRE

Glossaire

***macronutriments** : Les macronutriments sont des éléments nutritifs dont notre corps a besoin en grandes quantités pour fonctionner correctement. Ils comprennent principalement les protéines, les lipides et les glucides, qui jouent un rôle fondamental pour la santé en fournissant de l'énergie et des composants essentiels au maintien de la vie.

***Hypertrophie** : L'hypertrophie est un terme médical qui désigne une augmentation du volume d'une structure anatomique. L'hypertrophie peut donc mener à un gonflement, une augmentation de la taille d'un organe, d'un tissu ou d'une cellule.

***déficit calorique** : Se produit lorsque vous consommez moins de calories que vous n'en dépensez, ce qui entraîne une perte de poids progressive.

Sitographie

1 : <https://www.nutrimuscle.com/blogs/actualites/comment-reussir-ma-prise-de-masse>

2 : <https://row.gymshark.com/blog/article/hypertrophy-training>

3 : <https://www.musculation.com/nutrition-performance-sportive.htm>

4 : <https://infos.rtl.lu/bien-etre/cette-pratique-pour-gagner-du-muscle-est-pas-sans-danger-2191343?>

5 : <https://conseilspport.decathlon.fr/quest-ce-qu'une-periode-de-seche-en-musculation?>

6 : <https://www.fitnesspark.fr/actualites/entrainement/conseils-dentrainement/programme-de-seche-en-musculation/>

7 : <https://www.dr-muscu.fr/programme-musculation/seche/>

8 : <https://www.nike.com/fr/a/difference-entre-cardio-et-hiit>

9 : <https://www.bing.com/ck/a?!&&p=96fbc342965853f87df104e7d74dab6505f294381a3317b37fc7f38f4979476cjmldtHM9MTc3NDMxMDQwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=28db4aaf-d403-637f-2604-5da8d53c627e&u=alaHR0cHM6Ly93d3cuYXFIZWxhYiludXRyaXRpb24uZnlvYmxvZ3Mvbm9zLWNvbnNlaWxzLzQrbWVudS1wb3VyLWxhLXNlY2hlLXB1cnRlLWRlLWdyYXMtYXZlYy1vdS1zYW5zLWNvbnNlXzBzZW1lbnRzLWZsaW1lbnRhaXJlcw&ntb=1>

10 : <https://protealpes.com/outils/macronutriments-seche/>

11 : <https://www.anses.fr/en/content/weight-loss-diets-risky-practices?>

12 : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11768891/>

Être végétarien quand on est sportif : frein ou atout

Lewis Hamilton, au volant de sa formule 1 sur le circuit de Silverstone, Serena Williams en final de Roland Garros, Novak Djokovic sur la cour central de Wimbledon. Des athlètes au sommet de leur discipline, et pourtant un point commun : tous les trois sont végétariens. De quoi faire taire l'idée reçue selon laquelle se priver de viande condamnerait un sportif à la médiocrité.

« Pratiquer du sport de très haut niveau en étant végétarien, oui c'est possible », C'est le titre provocant du site « BIO A LA UNE » et il résume parfaitement le débat. Pendant des décennies le monde du sport a véhiculé un dogme simple : pas de viande pas de muscles. Pas de protéines animales, pas de gloire.

Mais la pratique sur les terrains, les pistes et dans les piscines montre une réalité toute différente. En effet, des chiffres contredisent ces stéréotypes ; selon « BIO A LA UNE », 60 grammes de soja suffisent à obtenir 20 grammes de protéines, autant que 20 grammes de blanc de poulet. Les lentilles, le tofu, les pois chiches sont autant d'aliments qui permettent à un sportif d'ingurgiter assez de protéines sans pourtant qu'elles soient d'origines végétale.

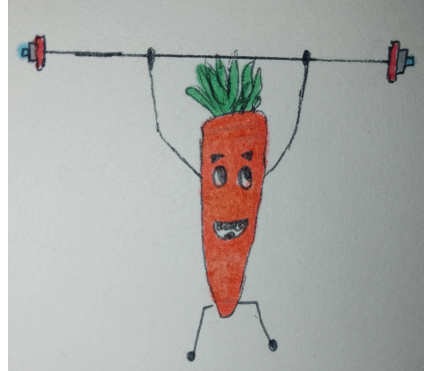
Des palmarès qui parlent d'eux-mêmes. Les exemples sont nombreux.

Carl Lewis, neufs médailles d'or aux JO d'athlétisme. Edwin Moses, invaincu 122 fois d'affilée sur le 400 mètres haies.

Martina Navratilova, recordwomen de titre dans l'histoire du tennis.

Patrick Baboubian, considéré comme l'homme le plus fort d'Europe, végétarien, à savoir qu'il se prive de tout aliment issu d'un animal depuis 2011. Lionel Messi lui-même a adopté le régime végétarien pour améliorer ses performances comme il le confie au journal Le Monde. Son expérience prouve qu'un régime sans viande est compatible avec l'excellence sportive. Plus récemment François Xavier, champion du monde de nage en eau glacée, a fait parler de lui sur Europe 1. Végétarien convaincu, il bat souvent des hommes plus jeunes et omnivores. Flavien Bascoul, marathonien parisien de 29 ans raconte, aux journalistes du Monde, comment tout a commencé : « En 2011, dans le métro, j'ai vu un article sur le marathon de Paris. Je me suis dit que c'est quelque chose à faire au moins une fois dans sa vie. »

Aujourd'hui, il court un marathon entier sans une seule protéine animale dans le corps. Tous ces athlètes de très haut niveau ont réussi à « debunker » les préjugés liés au végétarisme dans le sport.



Ils peuvent donc être la cause directe d'une nouvelle façon de penser dans le monde du sport et être des modèles du végétarisme dans le sport pour les générations futures. Malgré tous ces modèles de sportifs, le régime végétarien (le fait de se priver de toute alimentation jugée non éthique) dans le sport de

haut niveau et dans la vie de tous les jours, peut avoir des limites, et les médecins alertent. Sur Europe 1, Jimmy Mohamed chroniqueur et diplômé en médecine à l'université Paris-Diderot : le régime végétarien* peut engendrer des carences sévères en vitamine B12, en Fer et Oméga3 (comme les problèmes cardiovasculaires, la perte de masse musculaire et l'anémie) dont les effets sont plus graves chez les athlètes de très haut niveau pour lesquels les besoins nutritionnels sont décuplés.

Être végétarien ne dispense pas de faire attention, au contraire, cela exige une rigueur « nutritionnelle » encore plus grande. Les athlètes végétariens sont en effet obligés de compenser leur régime par des compléments alimentaires ou autre. Les athlètes adeptes de la viande, le font eux aussi très souvent..

En résumé tous ces exemples ont permis de donner les avantages du végétarisme qui impacte positivement à la fois notre empreinte carbone, notre budget alimentaire et notre santé physique. Mais c'est comme tout il y a des limites. Il faut juste oser briser les stéréotypes, s'interroger sur nos pratiques alimentaires et sportives, puis choisir.

DEHDOUH KASSIM

Carton rouge au racisme dans le sport

Le sport est souvent présenté comme un espace d'unité, où seules les performances devraient faire la différence. Pourtant, sur le terrain comme dans les tribunes, le racisme qui persiste et persifle, rappelle que les préjugés, discriminations, inégalités liés aux différences ne s'arrêtent pas aux portes des stades.

Comment le racisme se manifeste-t-il ?

Le racisme dans le sport se manifeste par des insultes, des cris de singe, des discriminations et aussi des comportements hostiles envers les athlètes en raison de leur origine, de leur couleur de peau ou leur appartenance ethnique,

d'après :<https://lalere.franceinfo.fr>.

Le 20 Janvier 2024, lors du match de championnat d'Italie confrontant deux clubs au Nord d'Italie, le club d'Udinese et AC Milan le footballeur guyanais Mike Maignan essayait des injures racistes suivies de cris de singe, d'après <https://abargenteuil.fr>.

Quels sont les impacts sur les sportifs ?

Les actes racistes ont des effets durables sur la santé mentale des sportifs. Tout cela peut provoquer une baisse de motivation, de la tristesse, du stress et de l'anxiété, affectant la performance et le bien-être générale.

Le témoignage de Vinicius Jr un joueur de football dit : « À chaque fois que cela arrive, je me sens plus triste, et à chaque fois j'ai moins envie de jouer. » (<https://www.slate.fr>).

Que risque une personne reconnue coupable d'un acte raciste ?

En France le racisme est puni par la loi.

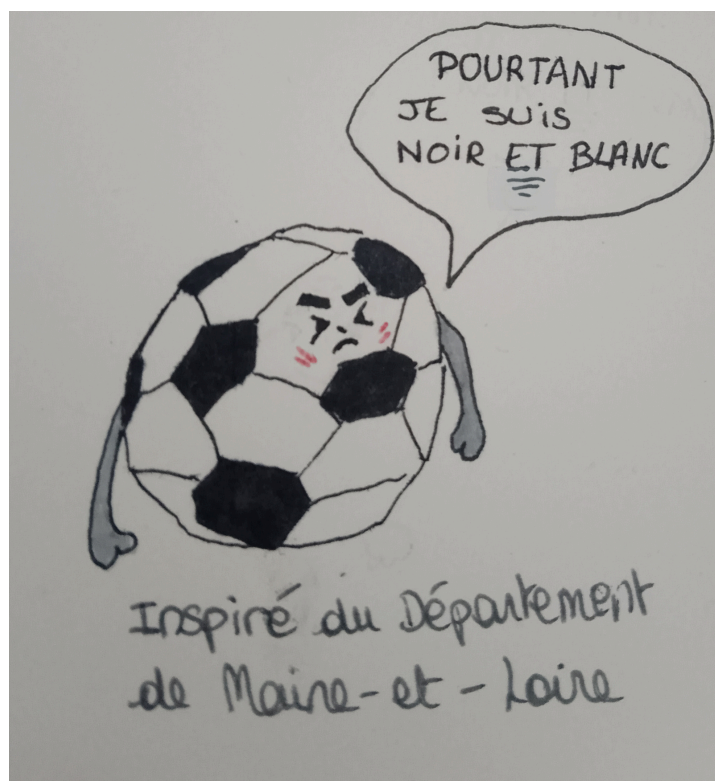
Tout comportement à caractère raciste peut constituer une discrimination pénale, passible de 3 ans d'emprisonnement et de 45 000 euros d'amende selon l'article 225-2 du code pénal. Les victimes sont encouragées à signaler les faits et à chercher du soutien auprès des structures spécialisées pour garantir leur protection et permettre des poursuites judiciaires.

Le 12 avril 2019, un ultra de Dijon a été condamné à deux ans d'interdiction de stade et près de 4000 euros d'amende pour des cris de singe lors d'un match de football. L'homme de 26 ans avait alors imité l'animal en visant Prince Gouano lors d'un match entre Dijon et Amiens en avril 2019. Il a été condamné quatre ans plus tard devant le tribunal correctionnel de Dijon, d'après <https://www.sport.gouv.fr>

Que faire pour lutter contre le racisme ?

Des rapports parlementaires et initiatives associatives proposent des mesures pour lutter contre le racisme dans le sport, incluant la sensibilisation, la formation des professionnels, et le renforcement des sanctions, comme par exemple l'association Stop Racism in Sport (SRIS). Elle a été créée en 2020 par l'ancien footballeur Thierry Witsel. Elle organise des événements éducatifs et collabore avec des acteurs sportifs, politiques et associatifs pour promouvoir l'inclusion et le respect, d'après <https://news.un.org>

Mais aussi en faisant par exemple des activités de sensibilisation dans les établissements scolaires pour toucher le maximum de personnes. Comme la pièce de théâtre au lycée le lundi 27 avril 2026 qui parlait du racisme et de la discrimination



En résumé, le racisme dans le sport est un problème complexe, nécessitant une action légale, éducative et sociale pour protéger les sportifs et promouvoir un environnement sportif inclusif et respectueux.

**Et toi, t'en penses quoi ?
Et vous, que faites-vous contre ça ?
Et nous, on agit ?**

Molin Nathan

LA FRANCE VS LA NORVEGE : les J-O 2026 une analyse.

Comment expliquer que la Norvège ait obtenu presque le double de médailles que la France ? Après quelques recherches nous vous proposons quelques hypothèses ou pistes d'explication à creuser...

Le Récap :

France	Norvège
23 médailles	41 médailles
8 en or : 6 en biathlon, 2 en patinage.	18 en or : 3 en biathlon, 3 en combiné nordique, 1 en patinage de vitesse, 2 en saut à ski, 2 en ski acrobatique, 7 en ski de fond.
9 en argent : 4 en biathlons, 1 en patinage, 3 en ski de fond, 1 en ski alpin.	12 en argent : 5 en biathlon, 2 en patinages de vitesse, 2 en saut à ski, 1 en ski alpin, et 2 en ski de fond.
6 en bronze : 3 en biathlon, 1 en ski de randonnée, 1 en ski acrobatique, 1 en snowboard.	11 en bronze : 3 en biathlon, 1 en patinage de vitesse, 1 en saut à ski, 1 en ski alpin, 5 en ski de fond.



Nos hypothèses :

Pour commencer les Norvégiens et les Français ont une alimentation qui diffère un peu. Est-ce une piste à suivre ? Un élément explicatif valable ? Les Français ont un régime équilibré qui se compose de beaucoup de calories, protéines (œufs, viandes, ...) et de glucides (avec de pâtes du riz des pomme de terre ...). Alors que les Norvégiens se basent sur l'alimentation se composant de 7 000 calories par jour avec des aliments adaptés au froid comme les légumes de saison (courges, poireaux, ...) et les agrumes qui sont riches en vitamines et en minéraux. Les sportifs français s'hydratent beaucoup pour éviter les blessures et mieux récupérer après les entraînements et compétitions. Nous n'avons rien trouvé sur l'hydratation norvégienne.

Si on prend en compte les séances d'entraînement des deux équipes, on observe qu'elles sont majoritairement pendant la période estivale. Pour l'équipe norvégienne les entraînements estivaux sont longs mais moins intenses et visent le cardio tandis que l'hiver les entraînements sont intenses mais plus courts. La délégation française a à peu près le même style d'entraînement, même si l'été il n'y a pas de neige. Ces sports d'hiver ont trouvé des solutions pour rester toujours en mouvement et productifs comme s'exercer sur des skis à roulettes ou avec des carabines laser pour le biathlon.

Pour ces jeux la France avait vu grand en conviant 162 athlètes (70 femmes et 90 hommes) dans 14 sports différents, alors que les Norvégiens sont venus à 80 hommes/femmes confondus ! Ce qui est très peu comparé aux autres grandes délégations. Cela laisse penser que la Norvège avait prédéfini les disciplines pour lesquelles ils étaient sûrs de gagner une médaille. Au lieu de faire comme la France inscrite dans toutes les épreuves en espérant gagner quelque chose. Enfin, la Norvège pratique la spécialisation seulement à 15 ans ou plus. La pratique reste longtemps multisport.

sitographie:

<https://www.science-et-vie.com/corps-et-sante/alimentation/aux-jo-dhiver-les-olympiens-ingerent-jusqua-7-000-calories-par-jour-grace-a-une-science-de-l'alimentation-adaptee-au-froid-a-l'altitude-et-aux-efforts-extremes-227281.html>

L'hiver, quels aliments privilégier pour affronter le froid ? | Ramsay Services

www.nutritionnistedusport.fr

Wikipedia

Olympics

www.cnews.fr/sport

Norvège aux Jeux olympiques d'hiver de 2026 — Wikipédia

JO 2026: Pourquoi la Norvège est si forte

quand s'entraîne les athlètes norvégiens pour les jo d'hiver - Recherche

Instagram

budget delegation norvégienne sport d'hiver - Recherche

<https://www.insee.fr/fr/recherche?q=nombre+sportif+d%27hiver+français+en+tout&debut=0>

La France ultra spécialise les jeunes, plus tôt, vers l'âge de 11-12 ans, pour mieux performer par la suite. Est-ce vrai vu les résultats ?

Pour finir, quel impact a joué la pression sur les sportifs qui résiste plus ou moins bien au stress. Une bonne gestion du stress, c'est ce qui fait le grand champion avec des performances incroyables. Un mental d'acier est nécessaire aussi pour les grands sportifs car ils doivent être persévérants, ne rien lâcher... Et enfin, l'esprit d'équipe joue un rôle non négligeable, comme l'ont démontré nos équipes françaises masculines et féminines de biathlon. Ah bon pourquoi ? Pour celles et ceux qui n'ont pas suivi les Jeux Olympiques, la France a fait une remontée de la 13^{ème} place à la 1^{ère} et a fini par obtenir la médaille d'or pour le relais hommes.

Pour résumer, la Norvège a eu de meilleurs résultats que la France, mais les athlètes tricolores ont montré de quoi ils étaient capables avec des techniques d'entraînement plus ou moins similaires. Mais quoi qu'il en soit, cette équipe de 162 athlètes a réussi à nous faire rêver et c'est le meilleur des résultats.

Timéo et Nolan

Jean Anthelme Brillat-Savarin, homme politique et surtout célèbre gastronome français, affirmait : « Dis-moi ce que tu manges, et je te dirai qui tu es », une phrase qui représente des stéréotypes bien installés.



Les aliments, pourtant neutres à la base et simplement comestibles, ont peu à peu été divisés en deux catégories : les aliments « pour les femmes » et ceux « pour les hommes ». L'apparition de ces clichés est ancienne et profondément ancrée dans les mœurs de la société.

* Aujourd'hui, ces clichés influencent notre alimentation, transformés en stratégie marketing pour générer plus de profit. Par exemple, une vodka « plume et pétale », plus légère en alcool, lancée par Bacardi-Martini et destinée aux femmes, ou encore des chips de la marque Doritos qui ne font pas de bruit pour permettre aux femmes d'en manger en public sans être mal à l'aise à cause du craquement. Mais les clichés les plus persistants restent ceux liés à la viande, souvent perçue comme un aliment masculin.

Les stéréotypes persistants sur la viande, mais plus précisément la viande rouge, sont nombreux :

1. La viande, c'est pour les hommes.
2. Une femme qui mange beaucoup de viande n'est pas féminine.
3. Les femmes doivent manger léger pour garder la ligne.

Ces clichés sont des « on-dit » qui ont été influencés par l'histoire ?

Ernest Dichter, un célèbre psychologue du marketing des années 60, est l'un des principaux responsables des clichés que l'on a aujourd'hui sur la nourriture. Pour lui, ce que nous mangeons ne sert pas juste à nous nourrir, mais révèle surtout nos désirs cachés et notre identité.

Au lieu de se baser sur la biologie, il s'est appuyé sur les symboles de l'époque pour conseiller les entreprises :

-Pour les hommes : La viande est devenue le symbole de la force et de la virilité. Un homme devait manger un steak pour affirmer sa puissance et entretenir sa testostérone.

-Pour les femmes : Les plats légers et sucrés ont été associés à la douceur et à la délicatesse. En poussant les marques à utiliser ces images dans leurs publicités, Dichter a fini par ancrer ces stéréotypes dans notre quotidien. Son marketing a été très efficace, mais aussi "destructeur", en adaptant ce que l'on mange à notre identité pour l'affirmer. Bien qu'il ne soit pas innocent dans la mise en place des clichés, il s'est appuyé sur des stéréotypes déjà présents. Le modèle de l'homme chasseur (fort, actif) et de la femme cueilleuse (douce, passive) Ce modèle vient de l'anthropologie et de l'archéologie du XIXe siècle. À cette époque, l'étude des sociétés chasseurs-cueilleurs a été entreprise ; les chercheurs ont conclu que les hommes participaient plus souvent aux chasses alors que les femmes s'occupaient des cueillettes. Cette découverte a été décrite par certains auteurs comme G.S. Becker et Marshall Sahlins comme le modèle naturel, en décrivant l'homme comme fort et actif et la femme comme douce et passive, affirmant que « les hommes et les femmes sont complémentaires ». Ce modèle s'appliquait dans beaucoup de groupes préhistoriques mais n'était pas absolu.

De récentes analyses (2023) montrent que dans 80 % des tribus préhistoriques, la femme partait également en chasse et chassait majoritairement du petit gibier, mais pas seulement.

Par exemple, dans la tribu Agta (Philippines Il y a 30 000 à 20 000 ans), environ 33 % à 50 % des femmes Agta chassent activement le gros gibier, même enceintes.

On retrouve aussi des traces de ces clichés d'une manière différente dans des temps encore plus anciens. Aristote (384 av. J.-C. - 322 av. J.-C.)

Dans l'Antiquité, Aristote considère que l'homme est naturellement supérieur aux animaux et qu'il est légitime de les exploiter pour se nourrir : « Les plantes sont faites pour les animaux, et les animaux pour l'homme. ». Cette idée associe la consommation de viande à la domination et à la puissance. Avec le temps, cette vision a contribué à faire de la viande un symbole de force et de virilité, renforçant ainsi son image d'aliment masculin. Comme Aristote affirmait aussi l'infériorité de la femme par la décrivant même comme na-

turelle (« Le mâle est par nature supérieur, et la femelle inférieure. »), cela a alimenté l'idée que l'animal, considéré comme un aliment supérieur, était fait pour l'homme, lui-même supérieur.

On observe cela aussi dans beaucoup de cultures patriarcales comme l'Angleterre et la France : Même les plus belles parts et les plus grosses sont destinées au chef de famille qui est, bien sûr, un homme. L'homme, exécutant les travaux les plus physiques, a besoin de prendre des forces avec la viande, considérée comme un carburant nécessaire.

Dans certaines sociétés de guerriers nomades, la consommation des organes et plus globalement de la viande était strictement réservée aux hommes ayant combattu ou chassé, excluant les femmes de ce rituel. L'esthétique du corps fin a aussi joué un rôle majeur dans ces clichés.

La viande, surtout rouge, a été considérée comme trop calorique donc pouvant faire grossir la femme : « Ils doivent prendre du muscle, elles doivent perdre du poids. Ils mangent avec plaisir et doivent parfois faire attention, elles doivent faire attention et parfois se faire plaisir. ».

Donc, ne pas manger de viande était une privation que la femme s'imposait de son plein gré afin de correspondre aux standards de beauté imposés par la société, ayant des normes très strictes de poids chez les femmes.

La viande est associée à la force : manger le muscle et le sang d'un animal puissant permettrait d'absorber sa force.

Ce lien a été forgé par les médecins de l'Antiquité (Hippocrate, Galien), qui voyaient dans la chair saignante un aliment « chaud » indispensable, puis renforcé par l'institution militaire qui en faisait le carburant du soldat aux XVIIIe et XIXe siècles.

Enfin, au XIXe siècle, des scientifiques comme Justus von Liebig ont imposé l'idée que la protéine animale était l'unique source de l'énergie musculaire, scellant ainsi ce mythe de la virilité par la viande et associant directement le végétarisme à la perte de virilité et au fait de devenir faible.

Pourtant, dans la nutrition, la viande rouge n'est pas un aliment qui fait grossir, bien au contraire, bien que l'abus puisse faire prendre du poids comme tout aliment.

Riche en protéines et très rassasiante, elle est même un pilier des régimes protéinés. Certains régimes visant à perdre du poids sont même centrés sur la consommation de viande rouge. Et le fait que la viande rende fort est erroné. Les protéines servent aux muscles et sont essentielles pour leur développement ; Elles sont très présentes dans la viande mais pas uniquement. Par exemple dans 100g de ces aliments :

Le bœuf (cuit), le nombre de protéines varie de 25g à 30g, alors que dans le soja c'est 36g, dans le seitan (gluten de blé) 25g à 30g (selon la préparation) et dans les graines de courge environ 30g. La liste est encore bien longue.



En bref, les protéines ne sont pas uniquement d'origine animale. Pour finir, un homme n'a pas besoin de plus de viande que les femmes ; Au contraire, ce sont les femmes qui en ont souvent le besoin le plus besoin.

Cette nécessité est principalement liée au fer hémérique, présent en abondance dans la viande et mieux assimilé que le fer végétal. Les femmes doivent compenser les pertes de fer régulières dues aux cycles menstruels, mais aussi répondre aux besoins accrus durant la grossesse pour le développement du fœtus.

Enfin, à la ménopause, l'apport en protéines denses devient également crucial pour freiner la perte de masse musculaire et protéger la densité osseuse.

Pour conclure, ces clichés perdurent encore malgré l'avance de la science et une réalité toute autre. A nous de ne plus les croire et de ne plus les véhiculer.

Sources :

[Le steakisme \(Nora Bouazzouni\)](#)
[The Sexual Politics of Meat \(Carol J. Adams\)](#)
[The Strategy of Desire \(Ernest Dichter\)](#)
[Les Politiques \(Aristote\)](#)
[The Myth of the Mother the Hunter: Legendary Women Hunters of the Agta \(Abigail Anderson\)](#)
[Âge de pierre, âge d'abondance \(Marshall Sahlins\)](#)
[A Treatise on the Family \(Gary S. Becker\)](#)
[Animal Chemistry \(Justus von Liebig\)](#)
[archives sur les rations des soldats français et britanniques PDCAS \(OMS\)](#)

Cassandra Paul