L’Alimentation dans l’Esport : Vers un nouveau modèle de performance responsable



vincentmaget.fr

(Par Vincent Maget, chef traiteur, consultant et passionné d’esport) le 10 septembre 2025

Sommaire

Introduction - Quand l'e-sport rencontre la nutrition

- *Origine du projet et expérience terrain*
- *Les nouvelles attentes des joueurs*
- *Objectifs du document*

Partie 1 - Manger pour performer : le rôle de l'alimentation dans l'esport moderne

- *L'e-sport, un sport à part entière*
- *L'alimentation, carburant du cerveau et de la concentration*
- *Repères nutritionnels essentiels (sources : CERIN, Nutex, 2025)*
- *Mon expérience sur le terrain*
- *Une préparation nutritionnelle aussi importante que l'entraînement*
- *La micronutrition, un levier sous-estimé*
- *Pourquoi je suis contre les "produits gamers"*
- *Une évolution encourageante*

Partie 2 - Le paradoxe marketing et les enjeux éthiques

- *Un secteur construit sur le sponsoring*
- *Pourquoi les grandes marques alimentaires investissent massivement dans l'esport*
- *Exemples récents de partenariats*
- *Le double discours des marques*
- *La question de l'image et de la responsabilité*
- *Pourquoi je m'oppose à la "gamer food"*
- *Les signes d'une transition*
- *Une question d'éthique*

Partie 3 - Le joueur responsable : nouvelles habitudes et éthique alimentaire

- *Hygiène de vie et équilibre*
- *Une alimentation adaptée au rythme du joueur*
- *Mon expérience sur le terrain*
- *Santé mentale et équilibre émotionnel*
- *Prévention des blessures et récupération*
- *Vers une éthique alimentaire du joueur moderne*
- *Un équilibre à construire*

Partie 4 - Les nouveaux défis : santé mentale, technologie, durabilité et éducation

- *La santé mentale, un pilier trop souvent négligé*
- *La biomécanique et la récupération : prévenir plutôt que guérir*
- *Technologie et data santé : quand la performance devient mesurable*
- *Durabilité et responsabilité environnementale*
- *L'éducation et la sensibilisation : construire la culture du "mieux manger"*
- *De nouveaux métiers et de nouvelles opportunités*
- *Vers une vision globale*

Partie 5 - Guide pratique du joueur : bien se nourrir et performer durablement

- *Les fondamentaux : équilibre, régularité, simplicité*
- *L'hydratation : premier levier de performance*
- *Les repas types selon le moment de la journée*
- *Collations intelligentes*
- *La routine du joueur : rythme, sommeil et pauses*
- *Le "kit alimentation" du joueur en événement*
- *Bien manger sans se priver*
- *Repères nutritionnels simples*
- *Exemple de journée type*
- *Les 6 erreurs fréquentes à éviter*

Partie 6 - Bien manger avec un budget limité : une question de choix, pas de moyens

- *Le prix, un frein légitime mais pas insurmontable*
- *Manger mieux, c'est aussi cuisiner simplement*
- *Les assos et structures esport : repenser les budgets repas*
- *Le vrai coût de la "malbouffe"*
- *Mieux consommer, c'est aussi acheter autrement*
- *Le mot-clé : cohérence*

Conclusion - Vers un esport plus sain et plus humain

- *La transformation d'une culture*
- *Les signes d'un changement durable*
- *L'humain au centre de la performance*

À propos de moi

- *Mon parcours : de la cuisine au consulting*
- *Lancement de mon agence de conseil pour restaurateurs et acteurs du goût*
- *Une approche concrète, humaine et durable*

Sources

Introduction : Quand l’e-sport rencontre la nutrition

Pendant longtemps, le joueur de jeux vidéo a souffert d’une image injuste : celle d’un geek enfermé dans sa chambre, nourri de chips, de pizzas et de boissons énergisantes. Cette caricature ne correspond plus à la réalité d’aujourd’hui. Les joueurs, qu’ils soient amateurs ou professionnels, savent désormais que leur alimentation influence directement leurs réflexes, leur concentration et leur endurance mentale.

Mon intérêt pour ce sujet ne vient pas d’un simple constat. Étant intervenu en tant que traiteur sur plusieurs événements esportifs, j’ai observé concrètement la relation qu’entretiennent les joueurs avec la nourriture. Contrairement aux idées reçues, ils sont curieux, ouverts, et souvent demandeurs d’options plus saines. Beaucoup échangent avec plaisir sur la digestion avant un match, les apports en protéines ou les bons réflexes pour rester concentré. Le problème n’est pas la volonté, mais le manque d’alternatives accessibles sur les lieux de compétition.

Avec ma double expérience dans la cuisine professionnelle et dans l’esport, j’ai voulu créer un lien entre deux univers qui se comprennent encore trop peu : celui de la gastronomie française, symbole d’équilibre et de plaisir, et celui du sport électronique, symbole de performance et de rigueur.

Ce document a pour but de sensibiliser, informer et inspirer :

- Les joueurs qui veulent progresser sans négliger leur santé,
- Les structures esportives qui souhaitent mieux encadrer leurs talents,
- Les associations et organisateurs désireux de proposer une offre alimentaire cohérente avec les valeurs du sport moderne.

Bien manger, c’est aussi mieux jouer.

Partie 1 - Manger pour performer : le rôle de l’alimentation dans l’esport moderne

L’e-sport a désormais beaucoup en commun avec le sport traditionnel : entraînement, discipline, suivi médical et, de plus en plus souvent, accompagnement nutritionnel. Les équipes professionnelles collaborent aujourd’hui avec des kinésithérapeutes, des coachs mentaux, des diététiciens, et parfois même des chefs. Le joueur de haut niveau devient un véritable e-athlète, soumis à une charge physique et mentale exigeante : des dizaines d’heures d’entraînement, une pression de performance constante, des déplacements fréquents et une forte exposition médiatique.

L’alimentation, carburant du cerveau et de la concentration

Chaque geste, chaque clic, chaque décision repose sur une mécanique précise : réactivité, mémoire, coordination œil main et stabilité émotionnelle. Tous ces paramètres dépendent directement de l’état nutritionnel du joueur.

Les études récentes (CERIN, Garmin, Nutex, 2023-2025) confirment que :

- Une déshydratation de seulement 2 % peut réduire de 10 % les capacités cognitives ;
- Les glucides complexes (riz, pâtes complètes, légumineuses) stabilisent l’énergie mentale ;
- Les oméga 3, le magnésium, le zinc et les vitamines B soutiennent la concentration, la vue et la résistance au stress ;
- À l’inverse, une alimentation trop riche en graisses saturées ou en sucres rapides favorise la fatigue, le stress oxydatif et le burn-out.

Repères nutritionnels essentiels (sources : CERIN, Nutex, 2025)

- Apport énergétique : environ 2 500 kcal/j pour les hommes, 2 000 kcal/j pour les femmes.
- Hydratation : 3,7 L/j pour les hommes, 2,7 L/j pour les femmes.
- Protéines : 1,5 g/kg - Glucides : 5 g/kg - Lipides : 1 g/kg.
- Priorité aux aliments frais : fruits, légumes, céréales complètes, huiles de colza, de noix ou d’olive.
- Réduction des plats transformés, des boissons sucrées et de la viande rouge.

Mon expérience sur le terrain

Lors de mes interventions traiteur sur des événements esportifs, j'ai remarqué une tendance claire : les plats équilibrés partent toujours en premier. Les wraps de poulet, les pokébowls, les salades composées ou les jus frais disparaissent avant les burgers ou les frites. Les joueurs recherchent une alimentation qui leur permette de se sentir légers, concentrés et performants.

Beaucoup d'entre eux s'intéressent à ce qu'ils mangent, posent des questions sur les apports, la digestion, le timing idéal avant un match. Ces échanges m'ont convaincu que les gamers veulent mieux manger ; ils manquent simplement d'une offre adaptée à leur pratique.

Sur le terrain, j'ai souvent vu des organisateurs contraints de se tourner vers des partenaires de restauration rapide, par facilité logistique. Mais les choses changent. Des structures comme Solary avec Aldi, ou des événements comme le ZEvent avec le chef Poca, montrent qu'un modèle différent est possible.

Une préparation nutritionnelle aussi importante que l'entraînement

Bien se nourrir, c'est anticiper. Les deux heures qui précèdent une compétition sont déterminantes. Il faut éviter les plats trop gras, les fritures, la charcuterie ou les excès de sucre. Un repas équilibré, composé de glucides complexes, de protéines maigres et de fibres, favorise la stabilité et la concentration.

Une assiette de riz complet, de poulet rôti et de légumes vapeur constitue par exemple un repas simple, digeste et parfaitement adapté à une performance prolongée. Une collation de fruits secs ou une banane aide à maintenir la glycémie sans provoquer de pic. L'hydratation, elle, doit être régulière et anticipée : boire avant d'avoir soif.

La micronutrition, un levier sous-estimé

La performance ne dépend pas uniquement des calories. Les micronutriments (vitamines, minéraux et acides gras) influencent directement la concentration et la récupération :

- Le magnésium régule le stress et les contractions musculaires,
- Les oméga 3 améliorent la mémoire et la communication neuronale,
- Le zinc et le sélénium soutiennent la vision et les réflexes,
- La vitamine B6 optimise la transmission nerveuse.

Plutôt que de recourir à des compléments alimentaires sans contrôle, il est préférable d'intégrer naturellement ces nutriments dans son alimentation quotidienne : poissons gras, légumineuses, fruits frais, noix et huiles végétales de qualité.

Pourquoi je suis contre les “produits gamers”

Ces dernières années, le marché a vu apparaître des boissons, barres et chewing-gums spécialement conçus pour les “gamers”. Ils promettent concentration, énergie et vigilance accrue. En réalité, ces produits reposent presque toujours sur de fortes doses de caféine, de taurine ou de sucre, et n’apportent aucun bénéfice durable.

Ils créent une illusion d’énergie qui retombe aussi vite qu’elle est apparue, et entretiennent la dépendance au stimulant. Ce phénomène est comparable à la junk food : satisfaction rapide, mais impact négatif à moyen terme.

La vraie performance ne se trouve pas dans une canette, mais dans une assiette équilibrée.

Une évolution encourageante

La tendance s’inverse lentement. De plus en plus d’équipes professionnelles (Vitality, Karmine Corp, GameWard) ont intégré des routines alimentaires encadrées : repas équilibrés, sensibilisation à la caféine, suivi diététique personnalisé.
Les grands événements suivent la même voie : ZEvent, Gamer Assembly, Trackmania Cup ou DreamHack proposent désormais des alternatives plus saines, des bars à jus ou des plats équilibrés.

L’époque du sandwich avalé en vitesse avant un match touche à sa fin. L’esport commence enfin à comprendre que la nutrition est un pilier de la performance, au même titre que l’entraînement ou le mental.

Partie 2 - Le paradoxe marketing et les enjeux éthiques

L'alimentation des joueurs a beaucoup évolué, mais le marketing ne suit pas toujours cette progression.

Alors que les structures esportives misent sur la santé, la performance et l'équilibre, une large partie de l'écosystème reste financée par des marques alimentaires qui véhiculent l'exact contraire : boissons ultra-sucrées, snacks salés, produits transformés.

C'est ce que j'appelle **le paradoxe marketing de l'esport** : un milieu qui aspire à devenir plus sain tout en restant dépendant d'acteurs qui promeuvent la surconsommation.

Un secteur construit sur le sponsoring

Depuis ses débuts, l'esport s'est structuré grâce aux sponsors.

Avant même les revenus issus des médias ou de la billetterie, ce sont les marques qui ont financé les équipes, les événements et les infrastructures.

À l'origine, ces partenaires étaient presque exclusivement issus du monde technologique : constructeurs, fabricants de périphériques, éditeurs de jeux.

Peu à peu, des marques grand public ont rejoint le mouvement, notamment celles de l'industrie agroalimentaire, qui ont très vite compris le potentiel de ce nouveau marché.

Aujourd'hui, **le sponsoring représente souvent plus de 50 % du budget d'une équipe professionnelle**.

Les boissons énergétiques, les barres chocolatées ou les chaînes de restauration rapide dominent toujours ce paysage, car ces entreprises savent parler à une cible jeune, connectée et réactive.

Mais cette omniprésence pose une question de cohérence : comment promouvoir une vie saine tout en s'associant à des produits qui nuisent à la santé ?

Pourquoi les grandes marques alimentaires investissent massivement dans l'esport

Si les grandes entreprises de l'agroalimentaire occupent aujourd'hui une telle place dans l'esport, c'est avant tout une question de stratégie marketing.

Elles ont compris que **toucher le public jeune ne se fait plus par la télévision ou la radio**, mais par d'autres canaux : Twitch, YouTube, TikTok, les événements physiques, les streamers et les influenceurs.

L'esport offre un environnement parfait : un public passionné, fidèle, actif, et surtout difficile à atteindre par les médias traditionnels.

Une campagne sur Twitch ou un partenariat avec une équipe populaire permet de **parler directement à la communauté**, sans passer par l'intermédiaire de la publicité classique.

Les marques y trouvent une visibilité immédiate, un engagement fort et un accès privilégié à la génération Z, qui se méfie des messages trop institutionnels mais réagit aux contenus authentiques.

Cette approche leur permet aussi de **rajeunir leur image**.
En associant leur nom à des équipes ou à des joueurs emblématiques, ces entreprises se positionnent comme modernes et proches des nouvelles cultures numériques.
Certaines y voient une occasion de reconquérir un public qu'elles avaient perdu : celui des jeunes adultes qui ne regardent plus la télévision, mais passent des heures à suivre leurs streamers favoris.

Sur le plan commercial, c'est une stratégie redoutablement efficace : les retombées sont rapides, mesurables, et les coûts souvent bien inférieurs à ceux des campagnes télévisées.
Mais cette logique court-termiste a un revers : elle entraîne une **surexposition des produits transformés** dans un environnement où la santé devrait être une priorité.

Exemples récents de partenariats

Plusieurs collaborations illustrent cette tendance :

- **Aldi** avec la LFL et l'équipe **Solary**, qui tente d'associer performance et bien manger.
- **KitKat**, dont le slogan "Have a break" a été repris dans des campagnes ciblant directement les gamers.
- **Red Bull**, omniprésent dans presque toutes les disciplines, du racing au FPS.
- **Sodebo**, partenaire de GameWard, cherche à moderniser son image en soutenant un esport structuré.
- **Holy Energy**, nouvelle marque de boissons "gamers", promet un "boost propre" mais reposant toujours sur la même logique de stimulation rapide.

Ces partenariats montrent que l'esport est devenu un **laboratoire publicitaire** pour l'industrie alimentaire : un terrain d'expérimentation où se mêlent performance, divertissement et influence.
Certaines initiatives vont dans le bon sens, d'autres perpétuent un modèle de consommation dépassé.

Le double discours des marques

De nombreuses entreprises utilisent aujourd'hui le langage du bien-être pour vendre l'exact inverse.
Leur communication parle d'énergie, de focus, de vitalité ; leurs produits apportent surtout du sucre et de la caféine.
Ce décalage crée une confusion profonde : le joueur pense consommer un produit "fonctionnel", alors qu'il ne fait qu'entretenir la fatigue et la dépendance.

Les études le prouvent : un excès de caféine et de sucre provoque des pics de vigilance suivis d'une baisse brutale de concentration.
À long terme, ces produits favorisent les troubles du sommeil, la nervosité et la fatigue chronique. J'ai souvent vu, lors de tournois, de jeunes joueurs boire plusieurs canettes par jour pour "tenir".
Le résultat est toujours le même : une perte de lucidité, de la tension, et parfois même des malaises en fin de journée.

La question de l'image et de la responsabilité

L'esport s'est professionnalisé, mais cette professionnalisation doit s'accompagner d'une réflexion éthique.
Les joueurs sont devenus des modèles ; ce qu'ils consomment et ce qu'ils affichent influence leur public.
Une équipe qui prône la santé tout en s'associant à des produits nocifs envoie un message contradictoire.

Certaines structures ont déjà commencé à revoir leurs partenariats.
Elles cherchent des collaborations plus cohérentes : marques locales, acteurs du bio, distributeurs responsables.
Ces initiatives restent minoritaires, mais elles montrent qu'un **autre modèle économique** est possible, fondé sur la cohérence entre valeurs sportives et pratiques commerciales.

Pourquoi je m'oppose à la "gamer food"

Je suis cuisinier de formation, et je ne peux pas rester neutre face à cette dérive.
La cuisine, c'est la rencontre entre la santé, le goût et la culture.
Quand je vois des marques promettre "10 % de concentration en plus" grâce à une poudre ou un chewing-gum, je vois surtout un symptôme : celui d'un marketing qui a oublié la réalité du corps humain.

Ces produits ne reposent sur aucune base scientifique solide.
Ils exploitent la crédulité d'un public jeune et la recherche de performance immédiate.
Ils réduisent la nutrition à un concept d'efficacité, alors qu'elle devrait être un accompagnement durable.
La vraie énergie vient d'un sommeil réparateur, d'une hydratation suffisante et d'une alimentation équilibrée.
Pas d'un colorant aromatisé dans une boîte de métal.

Les signes d’une transition

Heureusement, les choses évoluent.
Depuis 2023, on voit apparaître des acteurs plus responsables :
des marques locales qui misent sur la qualité, des associations qui organisent des ateliers de sensibilisation, des écoles qui intègrent la nutrition dans leurs programmes esport.
Certains clubs embauchent désormais des diététiciens spécialisés dans la performance cognitive.

Cette mutation prendra du temps, mais elle est déjà amorcée.
Les nouvelles générations de joueurs sont plus conscientes, plus attentives à leur bien-être et à l’impact environnemental de leur consommation.
Elles ne cherchent plus seulement à “tenir”, mais à **durer**.

Une question d’éthique

Le paradoxe marketing de l’esport ne doit pas être perçu comme une fatalité, mais comme une étape de transition.
Les marques, les organisateurs, les médias et les joueurs ont tous leur part de responsabilité.
L’objectif n’est pas de condamner, mais de comprendre et d’éduquer.
La performance et le plaisir peuvent coexister : c’est même dans leur équilibre que réside l’avenir de l’esport moderne.

Partie 3 - Le joueur responsable : nouvelles habitudes et éthique alimentaire

L'image du joueur a profondément changé en quelques années.
Loin des clichés du passé, l'e-sportif moderne adopte désormais des habitudes plus proches de celles d'un athlète traditionnel : entraînements structurés, suivi médical, préparation mentale et hygiène de vie.
Mais ce changement ne concerne pas uniquement les professionnels : même chez les amateurs, les comportements évoluent.
La majorité des joueurs que j'ai rencontrés lors de mes interventions en tant que traiteur avaient conscience de l'importance de ce qu'ils mangeaient. Ils posaient des questions, voulaient des conseils, cherchaient des repères simples pour « bien manger sans se prendre la tête ».

C'est ce que j'appelle **le joueur responsable** : quelqu'un qui comprend que sa performance dépend autant de son alimentation, de son sommeil et de son équilibre mental que de son entraînement en jeu.

Hygiène de vie et équilibre

Bien s'alimenter ne suffit pas.
L'hygiène de vie globale est le socle sur lequel repose la performance.
Les joueurs les plus réguliers, les plus stables mentalement, sont aussi ceux qui dorment correctement, qui s'hydratent et qui savent faire des pauses.

Un joueur professionnel passe entre 40 et 60 heures par semaine à s'entraîner.
Cette charge mentale et physique impose une routine : se lever à heures fixes, dormir entre 7 et 9 heures, s'aérer, pratiquer une activité physique régulière.
L'objectif n'est pas de « faire du sport » pour faire du sport, mais de stimuler la circulation sanguine, d'entretenir la posture et de libérer les tensions accumulées.

L'activité physique et la nutrition sont intimement liées.
Un corps fatigué digère moins bien, un manque de sommeil perturbe la régulation de la glycémie et de la satiété.
Tout est connecté : alimentation, récupération, concentration.

Une alimentation adaptée au rythme du joueur

Les besoins nutritionnels d'un joueur ne sont pas ceux d'un sportif d'endurance, mais les principes sont identiques : équilibre, régularité, qualité des apports.

- **Avant la compétition** : un repas équilibré, digeste, pris environ deux heures avant.
  Glucides complexes : riz, pâtes complètes, légumineuses.
  Protéines maigres : volaille, poisson, œufs.
  Légumes cuits : pour les fibres et la satiété.
  Éviter les fritures, la charcuterie et les desserts trop sucrés.

- **Pendant la compétition** : l'objectif est de maintenir la concentration et le niveau d'énergie.
  Collations légères : fruits secs, amandes, banane, barre de céréales non industrielle.
  Boissons : eau ou infusion légèrement sucrée, jamais de boissons énergisantes.

- **Après la compétition** : place à la récupération.
  Il faut réhydrater le corps, compenser les pertes minérales et apaiser le système nerveux.
  Exemple : poisson ou tofu, légumes vapeur, féculents complets, compote ou fruit.

Manger de manière adaptée, c'est anticiper le lendemain.
Un joueur qui mange trop gras ou trop sucré le soir d'un match dort mal, se réveille fatigué, et enchaîne sur un cercle de compensation : café, énergie rapide, fringales.
À long terme, cela réduit les performances et favorise les blessures.

Mon expérience sur le terrain

Lors de mes prestations traiteur sur des tournois, j'ai constaté à quel point les joueurs étaient **demandeurs d'équilibre**.
Ils apprécient les repas simples, sains et variés.
Les wraps de poulet grillé, les salades de pâtes complètes, les fruits frais ou les compotes maison partent toujours les premiers.
Ce ne sont pas des joueurs réfractaires au "mieux manger", comme on le croit encore souvent : ils sont simplement mal accompagnés.

Le véritable défi, ce n'est pas de convaincre les gamers de manger sainement, mais de **leur donner accès à une offre cohérente**.
La restauration rapide domine encore les événements par commodité logistique, mais les alternatives se multiplient.
Quand les organisateurs proposent des plats équilibrés, les retours sont toujours positifs.

J'ai souvent eu cette phrase lors d'événements :

> « Franchement, c'est top de ne pas avoir mal au ventre avant de jouer. »
> Et cette phrase résume parfaitement le besoin : se sentir bien pour performer.

Santé mentale et équilibre émotionnel

La nutrition influence aussi l'équilibre psychologique.
Un régime trop riche en sucres rapides accentue les variations d'humeur ; le manque d'oméga 3 et de magnésium favorise l'anxiété et la fatigue nerveuse.
À l'inverse, une alimentation stable et variée soutient la concentration, le sommeil et la gestion du stress.

Les joueurs qui travaillent sur leur alimentation constatent rapidement les effets positifs :
meilleure endurance, moins de nervosité, récupération plus rapide après un match.
Une routine équilibrée aide à prévenir le burn-out, un phénomène de plus en plus fréquent dans le milieu professionnel.

Prévention des blessures et récupération

On parle souvent des blessures physiques dans l'esport : tendinites, douleurs cervicales, troubles posturaux.
L'alimentation joue aussi un rôle ici.
Les acides gras essentiels (oméga 3 et 9), le magnésium et les protéines favorisent la souplesse musculaire et la réparation des tissus.
Une mauvaise hydratation accentue les douleurs articulaires et les tensions musculaires.

L'autre pilier, c'est la posture.
Un joueur qui ne bouge pas pendant des heures doit apprendre à intégrer de courtes pauses actives : étirements, respiration, marche rapide, exercices pour les poignets.
L'esport de demain devra intégrer ces notions de préparation physique et de nutrition comme un tout indissociable.

Vers une éthique alimentaire du joueur moderne

Être un joueur responsable, ce n'est pas seulement prendre soin de soi : c'est aussi être conscient de l'impact de ses choix.
L'alimentation durable, locale et équilibrée est un enjeu global.
Privilégier des produits simples, de saison, limiter le gaspillage, c'est agir aussi bien pour sa santé que pour l'environnement.

De plus en plus de joueurs s'intéressent à la provenance des produits, à la qualité des ingrédients.
C'est une évolution positive : le joueur devient consommateur averti.
Et à mesure que l'esport gagne en influence, cette conscience individuelle peut devenir un moteur collectif.

Un équilibre à construire

Adopter une bonne hygiène de vie ne veut pas dire renoncer au plaisir.
Manger sainement ne signifie pas se priver, mais choisir avec intelligence.
Un bon repas avant un match, un café bien dosé, une vraie pause déjeuner : tout cela fait partie du jeu.

Les performances les plus durables naissent d'un équilibre entre exigence et plaisir, rigueur et flexibilité.
L'alimentation du joueur moderne doit suivre cette logique :
manger pour nourrir le corps, mais aussi pour se faire du bien.

Partie 4 - Les nouveaux défis : santé mentale, technologie, durabilité et éducation

L'esport n'est plus un simple divertissement. Il est devenu un écosystème à part entière, avec ses métiers, ses codes et ses responsabilités.
Et comme tout secteur en pleine mutation, il se retrouve face à de nouveaux défis : la santé mentale des joueurs, la gestion de la fatigue cognitive, la place des outils connectés, l'impact environnemental et la formation des générations futures.
Ces thématiques sont encore jeunes, mais elles conditionnent l'avenir de la performance et du bien-être dans l'esport.

La santé mentale, un pilier trop souvent négligé

Derrière l'écran, la pression est réelle : compétitions intenses, exposition permanente, attentes du public, rythme de travail irrégulier.
Les conséquences psychologiques se font vite sentir : stress, anxiété, perte de motivation, insomnies, voire dépression ou burn-out.

La nutrition joue ici un rôle essentiel.
Un apport suffisant en **oméga 3**, **vitamines B** et **magnésium** aide à réguler le stress et à stabiliser l'humeur.
Les aliments riches en **tryptophane** (banane, œufs, amandes) favorisent la production de sérotonine, l'hormone du bien-être.
Inversement, les régimes trop riches en sucre, en caféine ou en produits transformés accentuent la nervosité et les variations d'énergie.

L'esport doit apprendre à traiter la santé mentale comme un sujet central.
Les structures les plus avancées ont déjà commencé à intégrer des **psychologues du sport**, des **préparateurs mentaux** et des **suivis nutritionnels individualisés**.
Cette approche globale "corps et esprit" est la seule qui puisse garantir des carrières plus longues et plus stables.

La biomécanique et la récupération : prévenir plutôt que guérir

Les douleurs articulaires, les tendinites et les troubles posturaux ne sont plus des exceptions : ils sont devenus les premières causes d'arrêt ou de contre-performance chez les joueurs professionnels.
Ces blessures ne sont pas une fatalité.
Elles proviennent souvent d'un manque de préparation physique, d'une mauvaise ergonomie et d'une hydratation insuffisante.

Les études récentes confirment que **le manque d'eau diminue la souplesse musculaire et la réactivité**.
Les oméga 3 et les antioxydants naturels (présents dans les fruits rouges, les légumes verts, le thé vert) limitent l'inflammation.
Les protéines, quant à elles, favorisent la régénération des tissus.
Tout est lié : alimentation, posture, respiration et mouvement.

Un joueur responsable doit apprendre à écouter son corps.
Faire des pauses actives, s'étirer, renforcer les muscles du dos et des avant-bras, adopter une bonne position devant l'écran : ces gestes simples prolongent la carrière et améliorent la qualité de vie.

Technologie et data santé : quand la performance devient mesurable

Les outils connectés se sont imposés dans l'esport comme dans le sport traditionnel.
Montres, bracelets, applications : tout permet aujourd'hui de suivre le sommeil, la fréquence cardiaque, la dépense énergétique ou le niveau de stress.
Des marques comme **Garmin** ou **Whoop** travaillent déjà avec des équipes esportives pour analyser les cycles de fatigue et les temps de récupération.

Ces données offrent une nouvelle forme d'accompagnement :
Elles permettent d'ajuster les horaires d'entraînement, d'identifier les moments de baisse de concentration et même d'adapter la nutrition en temps réel.
À terme, les technologies de suivi cognitif et nutritionnel pourraient aider à concevoir des **plans alimentaires personnalisés** pour chaque joueur, en fonction de son rythme biologique et de ses performances.

Mais cette avancée technologique pose aussi la question de la **vie privée et de la sur-surveillance**.
Mesurer ne doit pas devenir contrôler.
L'objectif reste l'accompagnement humain : la technologie doit être un outil, pas une contrainte.

Durabilité et responsabilité environnementale

L'esport est un secteur jeune, mais déjà énergivore : matériel, déplacements, logistique des événements, restauration rapide.
Intégrer une logique durable devient indispensable.
Cela passe par des gestes simples :

- Privilégier des produits locaux et de saison ;
- Limiter le gaspillage alimentaire pendant les événements ;
- Proposer des options végétariennes équilibrées ;
- Réduire les emballages et les plastiques à usage unique.

Lors de mes interventions, j'ai souvent remarqué que ces initiatives sont bien accueillies.
Les joueurs sont conscients de leur impact : ils savent que l'avenir de leur pratique passe aussi par des choix responsables.
Une alimentation durable, c'est une alimentation qui respecte à la fois le corps et la planète.
L'e-sport peut devenir un exemple en la matière, en associant performance et écologie.

L'éducation et la sensibilisation : construire la culture du "mieux manger"

La démocratisation de la nutrition esportive passe par l'éducation.
De plus en plus d'écoles et d'associations s'en emparent : **France Esport** ou encore certaines collectivités locales intègrent désormais des ateliers sur la santé, l'alimentation et le bien-être numérique.
Les jeunes joueurs ont besoin de repères clairs : quand manger, quoi boire, comment récupérer.

Le rôle des intervenants extérieurs chefs, nutritionnistes, coachs est crucial.
J'ai eu la chance de participer à plusieurs événements où cette pédagogie prenait forme.
Quand on explique simplement le pourquoi, les comportements changent vite.
Les joueurs sont réceptifs : ils comprennent que bien se nourrir, c'est prolonger le plaisir de jouer et éviter la fatigue mentale.

À terme, on peut imaginer la création d'un **label nutrition esport** pour certifier les événements et les structures qui respectent des standards de santé et de durabilité.
Ce serait un pas important vers une professionnalisation plus cohérente du secteur.

De nouveaux métiers et de nouvelles opportunités

L'évolution de l'esport ouvre la porte à toute une génération de métiers hybrides :

- **Diététicien esport**,
- **Chef traiteur spécialisé en événementiel gaming**,
- **Consultant bien-être**,
- **Coach de performance cognitive**,
- **Data analyst santé**.

Ces rôles n'existaient pas il y a dix ans. Ils deviennent aujourd'hui essentiels.
Le marché a besoin de professionnels capables de comprendre à la fois les exigences du jeu et celles du corps humain. C'est aussi ce qui me motive personnellement : utiliser mon parcours de cuisinier et mon expérience terrain pour accompagner cette évolution.
Créer des passerelles entre gastronomie, sport et numérique : voilà, selon moi, l'avenir de l'alimentation dans l'esport.

Vers une vision globale

Ces nouveaux défis appellent à une approche holistique : la performance d'un joueur ne se mesure plus seulement à son score, mais à sa santé, sa lucidité et sa longévité.
Le corps, le mental et l'environnement doivent être considérés comme un tout.
Bien manger, bien dormir, bien respirer et bien s'entourer : c'est cette cohérence qui fera la différence entre un joueur talentueux et un joueur durable

Partie 5 - Guide pratique du joueur : bien se nourrir et performer durablement

Ce guide a pour objectif de donner des repères simples et concrets, applicables par tous les joueurs — qu'ils soient amateurs, semi-pros ou professionnels.
Il ne s'agit pas de suivre un régime strict, mais d'adopter des **habitudes cohérentes** avec la pratique de l'e-sport : manger pour être stable, concentré et durablement performant.

Les fondamentaux : équilibre, régularité, simplicité

Bien se nourrir, ce n'est pas se compliquer la vie.
Les bases de la nutrition esportive tiennent en quelques principes :

- **Régularité** : éviter les repas trop copieux ou pris à des heures irrégulières.
- **Qualité** : privilégier les produits frais et peu transformés.
- **Simplicité** : une assiette bien composée vaut mieux qu'une recette compliquée.
- **Anticipation** : préparer ses repas ou ses collations à l'avance, surtout lors des tournois.
- **Hydratation** : boire régulièrement, pas seulement quand on a soif.

L'hydratation : premier levier de performance

C'est le point le plus souvent oublié.
La déshydratation a un impact direct sur les réflexes, la concentration et la gestion du stress.
Une perte d'eau de seulement 2 % dans le corps peut déjà réduire les performances cognitives de près de 10 %.

À savoir :
Les recommandations officielles (CERIN, OMS) indiquent environ **2,5 à 3 litres de liquides par jour** pour un adulte, mais cela inclut l'eau contenue dans les aliments (fruits, légumes, plats, etc.).
En pratique, un joueur doit simplement **boire entre 1,5 et 2 litres d'eau pure par jour**, selon la durée des sessions, la température ambiante et le niveau d'activité.

Conseils pratiques :

- Garder une bouteille à portée de main pendant le jeu.
- Boire un verre toutes les 30 à 45 minutes.
- Éviter les boissons énergisantes ou trop sucrées : elles déshydratent plus qu'elles n'hydratent.
- Préférer l'eau, les infusions, ou les eaux aromatisées maison (citron, menthe, fruits rouges).
- Limiter le café à deux tasses par jour pour ne pas perturber le sommeil.

Une bonne hydratation régulière vaut mieux que de grandes quantités d'eau bues d'un coup.

Les repas types selon le moment de la journée

Avant une session ou un match

Objectif : emmagasiner de l'énergie sans alourdir la digestion.

- Riz complet, pâtes semi-complètes ou quinoa
- Poulet ou poisson blanc
- Légumes cuits à la vapeur
- Un fruit frais (banane, pomme, orange)
- Eau plate

Éviter les aliments gras, les sauces lourdes, les sodas ou les desserts sucrés juste avant de jouer.

Pendant la session

Objectif : maintenir la concentration sans pic de sucre.

- Fruits secs (abricots, raisins, dattes)
- Amandes, noix ou noisettes
- Une banane ou une compote sans sucre ajouté
- Eau ou infusion tiède

Faire une vraie pause de cinq minutes toutes les deux heures : se lever, bouger, respirer.

Après la session

Objectif : favoriser la récupération.

- Poisson ou œufs
- Légumes riches en antioxydants (épinards, brocolis, poivrons)
- Féculents complets pour reconstituer l'énergie
- Yaourt nature ou compote maison
- Eau ou tisane relaxante

Collations intelligentes

Les collations permettent d'éviter les coups de fatigue et le grignotage désordonné.

Exemples :

- Un fruit + une poignée d'amandes
- Un yaourt nature + miel + graines de chia
- Un smoothie maison (banane, lait d'amande, flocons d'avoine)
- Bâtonnets de légumes + sauce yaourt légère
- Tartine de pain complet + fromage frais ou purée d'amande

La routine du joueur : rythme, sommeil et pauses

Une bonne alimentation ne suffit pas sans hygiène de vie adaptée.

Sommeil :

- 7 à 9 heures par nuit.
- Coucher et lever à heures fixes.
- Éviter les écrans 30 minutes avant de dormir.

Rythme :

- Trois repas équilibrés par jour + collations selon l'activité.
- Une vraie pause déjeuner, loin de l'écran.
- Se lever régulièrement pendant les longues sessions.

Activité physique :

- 30 minutes par jour minimum (marche, vélo, mobilité, étirements).
- L'objectif n'est pas la performance, mais le maintien du corps.

Le "kit alimentation" du joueur en événement

Lors des tournois ou LANs, bien manger est souvent un défi.
Voici ce que je conseille d'avoir avec soi :

- Une gourde réutilisable
- Fruits secs et oléagineux
- Deux fruits frais (bananes, pommes)
- Un repas préparé : riz, légumes, protéines (poulet, œufs, tofu)
- Une compote sans sucre ajouté
- Une serviette, des couverts réutilisables

Préparer un repas équilibré la veille évite les fast-foods improvisés et améliore clairement la concentration le jour J.

Bien manger sans se priver

Bien manger ne veut pas dire s'interdire le plaisir.
Un burger maison avec du pain complet, de la viande maigre et des légumes grillés est bien meilleur — et souvent plus savoureux — qu'un repas industriel.
Le but n'est pas de "manger parfait", mais de **manger conscient** : savoir ce qu'on met dans son assiette et pourquoi.

Un bon équilibre, c'est 80 % d'alimentation saine, 20 % de plaisir.
Ce qui compte, c'est la cohérence sur la durée, pas la perfection quotidienne.

Repères nutritionnels simples

- 50-55 % de glucides complexes (riz, pâtes, légumineuses)
- 25-30 % de lipides de qualité (huile d'olive, noix, colza)
- 15-20 % de protéines (viande blanche, poisson, œufs, végétal)
- 5 portions de fruits et légumes par jour
- 1,5 à 2 litres d'eau à boire quotidiennement (hors alimentation)

Exemple de journée type

Matin

- Flocons d'avoine + lait végétal + banane
- Un verre d'eau ou une tisane

Midi

- Riz complet + poulet grillé + légumes
- Un fruit frais
- Eau

Goûter

- Amandes + compote sans sucre ajouté

Soir

- Poisson ou œufs + légumes vapeur + quinoa
- Yaourt nature
- Tisane

Ce modèle s'adapte selon les horaires d'entraînement, la dépense et les goûts.
L'essentiel : manger à heures fixes, varié et en pleine conscience.

Les 6 erreurs fréquentes à éviter

- Sauter le petit-déjeuner.
- Boire uniquement quand on a soif.
- Consommer trop de café ou de boissons énergisantes.
- Manger devant l'écran sans y prêter attention.
- Grignoter par ennui.
- Négliger le sommeil.

Ces comportements minent la régularité et la concentration. Les corriger suffit souvent à progresser sans effort supplémentaire.

Bien manger dans l'esport, ce n'est pas une contrainte : c'est un avantage compétitif.
C'est aussi une manière de respecter son corps et sa passion.
Manger mieux, c'est jouer plus longtemps, plus fort et avec plus de plaisir.

Partie 6 - Bien manger avec un budget limité : une question de choix, pas de moyens

Lorsqu'on parle de "bien manger", beaucoup pensent immédiatement à un surcoût.
C'est une idée reçue profondément ancrée, surtout dans les milieux étudiants, associatifs ou amateurs, où le **critère principal d'achat reste le prix**.
Et je le comprends parfaitement : en tant que traiteur, j'ai souvent travaillé sur des événements où les budgets repas étaient serrés, parfois symboliques.
Pourtant, j'ai constaté qu'**il est possible de mieux manger sans dépenser plus**, à condition de revoir ses priorités et de s'organiser différemment.

Le prix, un frein légitime mais pas insurmontable

Pour un étudiant ou une association esport, le coût de la nourriture est un paramètre incontournable.
Le choix se fait souvent entre "ce qui cale" et "ce qui est bon".
Et dans un contexte d'inflation ou de budget limité, le réflexe vers les produits transformés ou les plats industriels peut sembler logique : ils sont rapides, pratiques et rassasiants.

Mais ce calcul est trompeur.
Ces produits paraissent économiques à l'unité, mais reviennent souvent plus chers à long terme : portions petites, faible satiété, carences nutritionnelles et fatigue accrue.
À l'inverse, **les produits bruts, les légumineuses, les œufs, les fruits et légumes de saison** offrent un meilleur rapport qualité prix quand ils sont bien utilisés.

Manger mieux, c'est aussi cuisiner simplement

On confond souvent "cuisiner" et "passer des heures en cuisine".
Quelques préparations de base suffisent pour composer des repas équilibrés à moindre coût.

Exemples simples et peu chers :

- Riz + lentilles + œuf poché = protéines complètes et satiété longue durée.
- Pâtes complètes + légumes de saison + huile d'olive = énergie stable et goût agréable.
- Omelette + salade + tranche de pain complet = repas complet pour moins de 2 €.

Ces repas sont rapides à préparer, nutritifs, et coûtent souvent moins qu'un menu de fast-food.
C'est une question de **réflexe** : apprendre à associer simplicité et efficacité, plutôt que rapidité et excès.

Les assos et structures esport : repenser les budgets repas

Dans les associations e-sportives, les repas sont souvent gérés au dernier moment : pizzas, burgers, snacks à partager.
C'est pratique, mais rarement économique sur plusieurs jours.
Avec un minimum d'anticipation, on peut proposer des repas collectifs simples, sains et peu coûteux :

- Gros volumes de riz ou de pâtes,
- Sauces maison à base de légumes,
- Fruits frais en dessert,
- Grandes bouteilles d'eau plutôt que des sodas individuels.

Un repas collectif bien pensé revient souvent **deux à trois fois moins cher** qu'une commande de restauration rapide.
Et au passage, il favorise la convivialité et la récupération : manger ensemble autour d'un repas équilibré est un vrai moment d'équipe.

Le vrai coût de la "malbouffe"

Il faut aussi parler du **coût caché** des produits transformés.
Un sandwich industriel ou une boisson énergisante ne coûtent peut-être que quelques euros, mais à long terme, ils se traduisent par **moins d'énergie, moins de concentration, et plus de fatigue**.
Un joueur fatigué s'entraîne moins efficacement, dort mal, et finit par consommer davantage pour compenser.
Sur le plan économique, le gain est donc illusoire.

Bien manger, c'est un investissement : on dépense parfois un peu plus de temps, mais on récupère en performance, en santé et en bien-être.

Mieux consommer, c’est aussi acheter autrement

Pour réduire les coûts, il ne s’agit pas forcément d’acheter moins, mais d’acheter mieux.

Quelques réflexes utiles :

- Privilégier les produits locaux et de saison : souvent moins chers que ceux importés.
- Acheter en vrac ou en grand format pour les denrées de base (riz, pâtes, flocons d’avoine, lentilles).
- Cuisiner en groupe lors des événements : mutualiser les coûts et éviter le gaspillage.
- Se tourner vers les épiceries solidaires ou circuits courts étudiants, de plus en plus nombreux.

L’objectif n’est pas de viser une alimentation parfaite, mais de **rendre le “mieux manger” accessible à tous**.

Le mot-clé : cohérence

Tout le monde n’a pas les mêmes moyens, et il faut le reconnaître.
Mais chacun peut agir à son échelle.
Manger mieux, ce n’est pas dépenser plus, c’est **réapprendre à choisir et à préparer**.
Les efforts les plus efficaces sont souvent les plus simples : boire de l’eau, réduire le sucre, varier les repas, privilégier les produits bruts.

Cette approche réaliste est celle que j’essaie d’appliquer, aussi bien dans ma vie quotidienne *(spoiler : pas toujours 🙂)* que dans mes prestations traiteur.
Quand on comprend que bien manger, ce n’est pas une affaire de luxe mais de logique, on fait déjà un pas vers une pratique plus saine et plus durable.

Conclusion : Vers un esport plus sain et plus humain -



L'e-sport n'est plus un simple loisir.
C'est un véritable écosystème où se croisent passion, rigueur, performance et valeurs humaines.
Et comme tout domaine qui se professionnalise, il doit apprendre à grandir avec lucidité.

L'alimentation en est l'un des piliers.
Elle influence la concentration, le moral, la récupération et la longévité des joueurs.
Mais au-delà des chiffres, c'est une question de culture : celle du respect du corps, de l'esprit et du collectif.

Pendant longtemps, l'image du joueur "mal nourri" a collé à l'e-sport comme une caricature.
Aujourd'hui, cette époque touche à sa fin.
Les nouvelles générations sont plus conscientes, plus curieuses, plus attentives à leur bien-être.
Elles veulent performer, mais pas au détriment de leur santé.
Et surtout, elles veulent comprendre.

J'ai eu la chance d'observer cette évolution sur le terrain, en tant que cuisinier et traiteur lors d'événements esportifs.
J'ai vu des joueurs demander des repas équilibrés, poser des questions sur les apports, s'intéresser à leur hygiène de vie.
J'ai aussi vu des organisateurs et des associations commencer à repenser leur offre alimentaire, à chercher un juste milieu entre plaisir, logistique et santé.
C'est un mouvement de fond, discret mais réel.

Bien manger dans l'esport, ce n'est pas une mode : c'est une prise de conscience.
Ce n'est pas non plus une contrainte, mais une opportunité, celle de montrer qu'on peut être performant sans renoncer au bon sens.
Les marques, les structures, les cuisiniers, les joueurs : chacun a un rôle à jouer pour transformer la culture de la performance en culture de la santé.

Le futur de l'e-sport ne se joue pas uniquement sur les serveurs.
Il se construira aussi dans les cuisines, dans les salles d'entraînement, dans la manière dont on considère l'humain derrière l'écran.
Car un joueur bien nourri, bien reposé et bien entouré, c'est avant tout un joueur heureux.
Et un joueur heureux, c'est un joueur qui dure.

À propos de moi

Je m'appelle **Vincent Maget**.
Je suis **chef cuisinier, traiteur et consultant**, passionné par le lien entre alimentation, performance et stratégie.
Après plusieurs années passées derrière les fourneaux et sur le terrain, j'ai décidé de mettre mon expérience au service de celles et ceux qui veulent faire mieux : mieux communiquer, mieux valoriser leur offre, mieux comprendre leurs clients.

Aujourd'hui, je lance mon **agence de consulting dédiée aux restaurants, traiteurs et acteurs du goût**, sans oublier le monde qui m'a tant appris : l'esport.
Mon approche est simple : **je conseille avec les mains encore dans la farine.**
Parce qu'on accompagne mieux quand on a vécu la réalité du service, du stress, des marges et des clients.

À travers ce mémoire et mes missions, j'essaie de montrer qu'on peut allier rigueur, plaisir et sens.
Manger mieux, gérer mieux, transmettre mieux c'est tout l'esprit de mon travail.

—-

contact@vincentmaget.fr

vincentmaget.fr

Bonus – Si tu l'as lu jusqu'ici, tu mérites bien ce petit guide !

Si tu es arrivé jusqu'à cette partie, bravo.
C'est déjà une preuve que le sujet t'intéresse et que tu prends la question de l'alimentation au sérieux et rien que pour ça, tu mérites une récompense.

Pas une barre protéinée ni une boisson énergisante, mais quelque chose de plus utile : un **petit guide de bonnes pratiques** pour t'aider à bien manger sans te prendre la tête.

Ce guide, c'est une synthèse simple de tout ce qu'on vient de voir.
Pas de discours compliqué, pas de théorie : juste des repères clairs, applicables dès demain, que tu sois joueur amateur, streamer, organisateur ou coach.

*Parce qu'au fond, **mieux manger, c'est aussi mieux jouer**.*

Sources :

Études, articles et organisations institutionnelles

- ***CERIN – Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles***
  Recommandations nutritionnelles et études sur la santé et la performance cognitive des sportifs.

- ***Nutex – Nutrition et sport : enquête sur les pratiques des Français***
  Étude nationale sur la perception de la nutrition et les comportements alimentaires liés au sport.

- ***Garmin – Nutrition et santé : les équipes de sport comptent sur les métriques de santé***
  Exemple de l'usage des données biométriques pour suivre la santé et la performance des athlètes.

- ***Entreprises.gouv.fr – LeSport et économie numérique***
  Présentation officielle du secteur esportif et de ses enjeux économiques en France.

- ***Gaming Santé – Performance esport et santé***
  Ressource dédiée à la prévention, la santé et la performance dans le monde du jeu vidéo compétitif.

- ***CDHF – Guide nutritionnel pour les sportifs***
  Guide international sur les besoins nutritionnels liés à la performance physique et mentale.

Médias spécialisés et enquêtes esport

- ***Esports Insider – G2 Esports x Pringles***
  Exemple de partenariat entre marques alimentaires et structures esportives.

- ***Newzoo – Gamer Food and Drink Consumption Habits***
  Analyse mondiale des habitudes de consommation alimentaire des joueurs.

- ***Journal du Geek – Razer lance des chewing-gums pour gamers***
  Illustration du marketing produit autour de la "performance cognitive".

- ***Millenium / MGG – LevlUp : la boisson esport***
  Présentation d'une marque de boisson énergisante dédiée aux joueurs.

- ***Europe 1 – Les joueurs esport choyés comme des athlètes***
  Témoignages sur l'encadrement médical et nutritionnel des équipes esportives.

Marques et structures esport citées

- ***Solary – Équipe française partenaire d'Aldi sur la thématique du "mieux manger".***
- ***Aldi France – Esport et alimentation – Exemple d'enseigne alimentaire investissant dans la LFL.***
- ***GameWard – Organisation esportive française***
- ***Karmine Corp – Structure esportive française intégrant un suivi physique et nutritionnel.***
  ZEvent – Événement caritatif majeur du paysage esportif français.
- ***Holy Energy – Boisson "gamer" se présentant comme alternative "propre" aux énergisants classiques.***
- ***Red Bull Gaming – Acteur historique du sponsoring esportif mondial.***
  KitKat x Esport (Nestlé) – Exemple de campagne marketing ciblant le public gamer.
- ***France Esport - Association loi 1901 à but non lucratif, France Esports se donne pour objectif de rassembler les acteurs de sport électronique en France.***

Sources complémentaires et éducation

- ***CodeAge – Vitamins and Esports***
  Article sur les compléments alimentaires et la performance cognitive.
- ***Horus-X – Alimentation du gamer : mieux manger pour mieux performer***
  Article de vulgarisation sur la nutrition et la performance des joueurs.
- ***Kriss-Laure – La nutrition dans le e-sport***
  Article de sensibilisation sur l'importance d'une alimentation équilibrée.
- ***NewGo.io – Les sponsors alimentaires dans l'esport français***
  Classement et analyse des principales marques alimentaires impliquées dans le sponsoring esport.

Sources académiques et contextuelles

- ***Mary Story & Simone French – Food Advertising and Marketing Directed at Children and Adolescents in the US (2004)*** ***Étude de référence sur le marketing alimentaire et son influence comportementale.***

- ***Marie A. Bragg et al. – Sports sponsorships of food and nonalcoholic beverages (Pediatrics, 2018)***
  Recherche sur les liens entre sport, sponsoring et consommation alimentaire.