

La diététique sportive

Voici mes sources pour cet exposé : Mes cours de moniteur de gymnastique – le dictionnaire Larousse – les articles concernant ce sujet dans les revues sportives - mon entraîneur de course à pied – la pratique exigeante du ski de fond, de la varappe et de l'alpinisme d'où ma passion pour la diététique sportive - mon expérience de 60 ans d'activités sportives et aujourd'hui le vélo.

Je cite la pratique du ski de fond, de la varappe et de l'alpinisme, des sports d'endurance extrême (lors des grandes courses) car ils exigent une préparation minutieuse de l'alimentation avant efforts. En effet il est impossible de trouver un petit bistrot en cours de route, (horizontale ou verticale), où l'on peut se boire un petit café et repartir « regonflé »...Il faut savoir qu'une belle course en montagne (ascension) se déroule sur un temps moyen de 14/16 heures d'efforts soutenus dans le meilleur des cas quand il n'y a pas en plus un bivouac, dans le froid, l'isolement, parfois la peur, le manque de sommeil et de plus en altitude. Dans de telles conditions les organismes doivent être parfaitement préparés si on désire limiter les risques de défaillance et les accidents corporels objectifs et subjectifs. Afin de stocker un maximum de réserves dans le corps de l'athlète, c'est dans ces deux disciplines, dans les années 1965, qu'a été expérimenté le principe du régime dissocié. Dans mon petit groupe de copains, j'ai participé à ces expériences.

Notre organisme a besoin de :

Protéine **Hydrate de carbone**
Lipides **Acide aminé**
Glucides **Peptide**
Sels minéraux ...la liste est encore longue !

En pratiquant le vélo, également sport d'endurance, voilà ce que notre organisme demande et transforme dans son usine chimique, en partant de notre alimentation.

Lexique :

Aminé : Acide aminé ou hydrogène
Substance organique ayant une fonction acide et une fonction aminée
Les aminosides sont des constituants fondamentaux des protéines.

Protéine : Macromolécule constituée par l'enchaînement d'un grand nombre d'acides aminés reliés par des liaisons peptiques

Peptide : Molécule constituée par l'union d'un petit nombre de molécules Aminés

Protide : Nom générique des substances organiques azotés englobant les acides Aminés et leur composants.

Lipide : Non donné aux substances organiques usuellement appelées graisses
Insolubles dans l'eau – seulement soluble dans les benzènes et l'éther

Glucide : Nom donné, aussi, aux hydrates de carbone

Hydrate de carbone : Combinaison de l'eau avec une substance (glucide, idem)

Hydratation : Introduction de l'eau dans l'organisme – Fixation de l'eau

Glucose : Glucide de saveur sucrée contenue dans certains fruits et entrant dans la composition de presque tous les glucides. Il joue un rôle fondamental dans le métabolisme des êtres vivants

Exemple de production après transformation de nos aliments :

La calorie : Unité de mesure de la chaleur,
Une calorie, est l'équivalent de la quantité de chaleur nécessaire pour élever de 1° la température d'un corps de 1 gramme dont la chaleur massique est égale à celle de l'eau à 15° à une altitude moyenne.
On détermine en grandes calories la valeur énergétique des aliments.
La ration alimentaire normale d'un adulte pesant 65 kg correspond à 2500 calories par jour.
Et combien de calories sont-elles nécessaires lors de gros efforts ?

Le Magnésium : Il est considéré comme indispensable, et joue un rôle important dans de nombreuses réactions enzymatiques (plus de 150) en intervenant sur leur mécanisme de fonctionnement.

Il régularise la transmission de l'influx nerveux. Favorise l'action des hormones. Intervient dans le système immunitaire, digestif, protéique, musculaire et possède un rôle anti-inflammatoire.

Pour un sportif en exercice, il est nécessaire d'apporter au minimum 6mg de magnésium par jour et par kg de masse corporelle soit 420 mg pour un homme de 70 kg.

Symptômes de carence en magnésium ? Ils sont nombreux et facilement identifiables : Palpitations, augmentation du rythme cardiaque, tremblements, crampes, tétanie, fatigue, anxiété, hyperémotivité, stress, troubles digestifs, arthrose...

Où trouver du magnésium ?

Dans le chocolat, les céréales, les haricots verts, les lentilles, les haricots secs, les fruits secs, les fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes etc....) sans oublier les eaux minérales.

Avantage des eaux minérales, sous cette forme le magnésium est très bien assimilé par le corps. On peut aussi optimiser la fixation du magnésium par des doses de vitamine B6.

C'est également dans ce type d'aliments que l'usine de notre corps prélèvera le glucose dit aussi sucre lent (Il faut entendre : transformation lente des protéides absorbées en glucose)

Le Fer : Malgré sa présence dans de nombreux aliments, l'oligo-élément fer peut être l'objet de carence chez de nombreuses personnes.

Ce manque se traduit par une grande fatigue.

Attention danger de crise cardiaque !

Dans cette anémie de fer dite « hypochrome », le nombre de globules rouges ne diminue pas forcément, mais par contre leur teneur en hémoglobine est amoindrie.

Où trouver du fer ?

La viande rouge est l'un des aliments les plus riches en fer. Elle apportera également des lipides en grande quantité.

Le poisson également avec l'avantage de ne pas créer des déchets organiques qui se déposent au cœur des muscles.

Attention au café et au thé, pris en trop forte quantité, leurs tanins empêchent la fixation du fer dans notre corps ainsi que le vin et la bière.

Favoriser les fruits qui sont en forte teneur de vitamine - orange – citron kiwi etc.... car la vitamine C favorise la fixation du fer et joue un rôle d'antioxydant (récupération musculaire après efforts)

Que penser de l'alimentation en barres ou liquide ? Des apports complémentaires en vitamines, en sels minéraux ?

Avec votre expérience à tous, le débat est ouvert !

Robert GROUMIN

Décembre 2011