

Echos *de la micronutrition*



DOSSIER

LA VICTOIRE EN MANGEANT



La victoire en mangeant

Etre en “bonne santé” pour **faire du sport**, ou **faire de l'activité physique** pour être en bonne santé, voici 2 objectifs pour une même et bonne cause !

Tous les spécialistes le disent, bouger pour le sédentaire, marcher, nager, faire du vélo pour chacun d'entre nous n'apportent que des **bienfaits en termes de santé**.

Faire du sport est autre chose, plus exigeant, qui nécessite une mise en condition progressive, un mode de vie adapté, pour ne pas “tirer sur la corde” et faire plus de mal que de bien.

Dans ces 2 objectifs, **comprendre l'assiette santé**, alimenter son organisme quand il faut, avec ce qu'il faut, sont les recettes pour aller jusqu'à “La victoire en mangeant”.

Cet Écho de la Micronutrition a pour but de vous aider à **réconcilier par l'assiette l'accès à une meilleure santé et le désir de performance**. A vous de jouer maintenant !

Dr Didier Chos
Président de l'IEDM



Les règles du jeu dans l'assiette

Etat de santé et performance sportive commencent dans notre assiette.

Voici le credo de beaucoup de sportifs concernant leur assiette :

- ▶ “Pasta party pour l’endurance
- ▶ Des protéines pour gonfler les muscles
- ▶ Pas de graisses pour ne pas prendre de gras
- ▶ On oublie les fruits et légumes, pauvres en énergie et qui donnent mal au ventre
- ▶ Et beaucoup d’eau...”

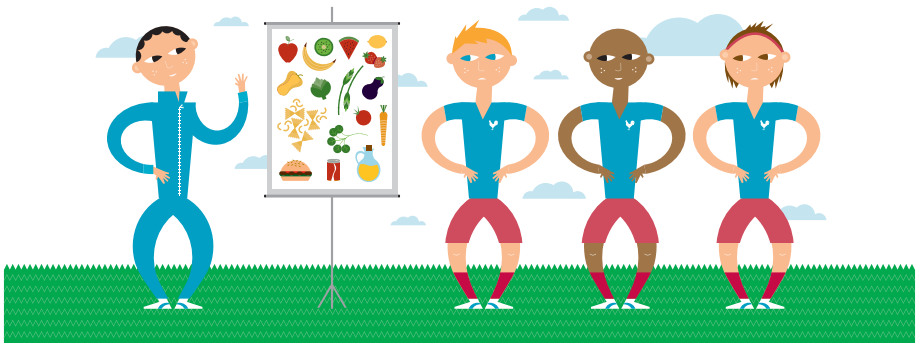
Réalités ou croyances ? Suivez le coach...

Qu’y a-t-il dans notre assiette ?

▶ **Des macronutriments** : les glucides pour l’énergie, c’est le carburant de l’effort, les lipides, réserve de carburant et les protéines pour la force musculaire.

▶ **Des micronutriments** non énergétiques (vitamines, minéraux, acides gras polyinsaturés, acides aminés essentiels, flavonoïdes...) mais indispensables au bon fonctionnement de nos cellules, musculaires, cérébrales...

Ils interviennent sur **chaque paramètre de la performance** (aptitudes intellectuelles, endurance, vitesse) et peuvent prévenir les blessures par leur action antioxydante et anti-inflammatoire.



Tout comme notre alimentation moderne (fast-food, produits transformés...), l'assiette du sportif est très souvent riche en énergie mais pauvre en micronutriments.

Embêtant chez quelqu'un dont les besoins micronutritionnels sont plus importants car il sollicite davantage son organisme.

De telles habitudes alimentaires peuvent être responsables de **déséquilibres** voire de **carences** et avoir un impact sur **la santé et la performance**.

L'assiette du sportif

• SON CONTENU DANS LA JOURNÉE

Les glucides pour l'énergie musculaire

Privilégier les glucides à charge glucidique faible qui évitent les pics d'insuline responsables d'hypoglycémie.

4 portions par jour à choisir parmi :

- ▶ Féculents : pâtes, riz complet, céréales complètes, pommes de terre, quinoa, polenta...
- ▶ Légumineuses : lentilles, pois cassés, fèves... qui sont également sources de protéines
- ▶ Pain : complet ou aux céréales

Les protéines pour la force musculaire, 2 portions par jour à choisir parmi :

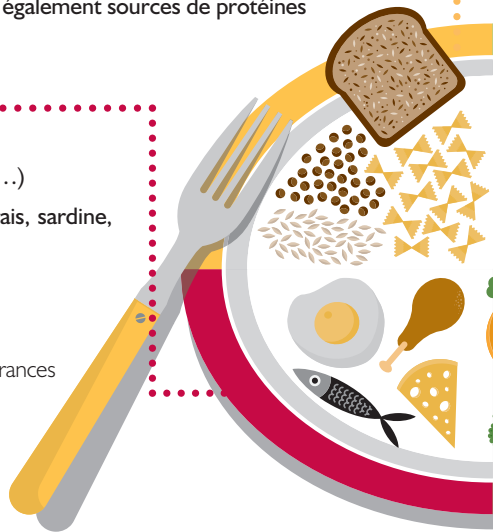
- ▶ Viandes blanches (poulet, pintade, canard, dinde, lapin...)
- ▶ Poissons gras riches en acides gras oméga 3 (thon frais, sardine, maquereau, saumon, flétan, hareng, anchois)
- ▶ Œufs
- ▶ + 2 à 3 portions de laitages

Préférer les laitages de chèvre, brebis ou soja en cas d'intolérances aux produits laitiers de vache ou de troubles digestifs. Éviter les laitages avant un entraînement intensif.

Les fruits et légumes verts pour prévenir les blessures (action antioxydante) et la fatigue musculaire (pouvoir alcalinisant)

- ▶ Légumes verts à chaque repas
- ▶ 3 fruits ou compotes par jour
- ▶ Fruits secs : abricots secs, raisins secs, figues, dattes au petit déjeuner et/ou au goûter

- Sous l'effet de l'oxygène, notre organisme s'oxyde et génère des **radicaux libres**, encore plus nombreux chez le sportif qui consomme 10 à 20 fois plus d'oxygène pendant l'effort.
- Ces radicaux libres sont responsables de "l'usure" des cellules et des **blessures** à répétition. Les fruits et légumes verts contiennent des **antioxydants** (vitamine C, zinc, sélénium) **capables de contrecarrer de façon naturelle les radicaux libres**.
- L'effort sportif se caractérise par une production d'acide lactique si l'activité est intense. Cette acidité excessive peut entraîner une **déminéralisation** (perte de calcium et magnésium) avec **augmentation de fatigue musculaire** et donc **baisse de la performance physique**.



Les acides gras polyinsaturés oméga 3 pour leur action anti-inflammatoire :

Inutile de diaboliser les graisses, au contraire. Encore faut-il bien savoir les choisir.

► 3 à 4 cuillères à soupe d'huiles de colza-olive ou colza-noix par jour

- Les oméga 3 favorisent la synthèse de molécules anti-inflammatoires.
- Ils stimulent l'aptitude des muscles à brûler les graisses donc aucun souci de prise de poids.



L'eau partenaire officiel de nos MUSCLES à 75 % et de notre INTESTIN

► 2 litres d'eau par jour + la boisson pendant l'effort : c'est le minimum syndical

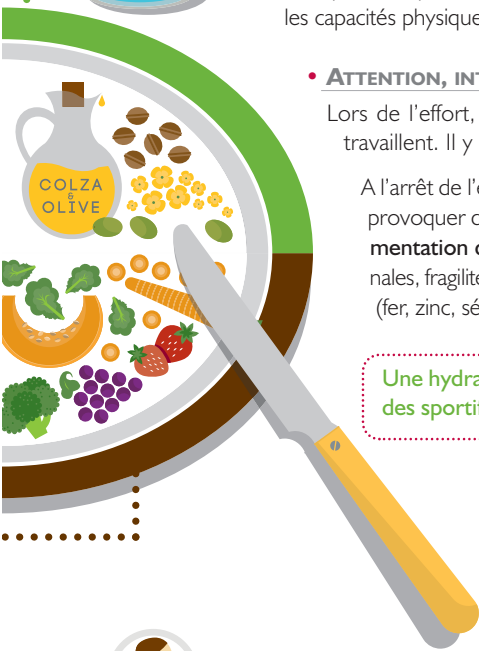
Une perte de poids de 2% lors d'un effort dû à un défaut d'hydratation abaisse les capacités physiques d'un sportif de 20% !

ATTENTION, INTESTIN FRAGILE

Lors de l'effort, le sang est détourné vers le cerveau et les muscles qui travaillent. Il y a alors une "spoliation sanguine" au niveau intestinal.

À l'arrêt de l'effort, se produit un relargage sanguin vers l'intestin qui peut provoquer des micro-lésions au niveau de la muqueuse avec une augmentation de la perméabilité intestinale entraînant douleurs abdominales, fragilité immunitaire par baisse de l'assimilation des micronutriments (fer, zinc, sélénium...).

Une hydratation optimale limite ce phénomène qui touche 50 % des sportifs de haut niveau.



COMMENT S'HYDRATER PENDANT L'EFFORT ?

On sait que l'hydratation à l'effort est améliorée par un **apport glucidique** qui permet une meilleure assimilation digestive de l'eau et recule l'apparition éventuelle d'une hypoglycémie.

Lors de l'effort, les **acides aminés "ramifiés"**, éléments constitutifs des protéines du muscle, sont largement utilisés. Ajoutés aux glucides, ils permettent une meilleure tolérance musculaire à l'exercice et une bonne récupération.

Le **produit à l'effort idéal** devra donc associer **glucides, acides aminés ramifiés et des minéraux au pouvoir alcalinisant**.

Une journée à fond la forme !

• TOUT COMMENCE PAR LE PETIT DÉJEUNER

C'est souvent le parent pauvre du sportif, sans fruit, laitage ou pain.

Les risques ? Hypoglycémie affectant la performance, **vigilance insuffisante**, survenue de **blesures** plus importante et **mauvaise récupération**.

Mais faut-il le prendre avant ou après l'exercice ? That is the question !
Tout dépend de l'objectif.

Objectif n°1 : optimiser ses performances ou rester en forme = petit déjeuner avant l'exercice

Encas juste avant l'entraînement, privilégier les fruits secs, banane ou barre de céréales. Autre choix une compote à boire avec pâte d'amande (30 mn avant l'exercice) ou encore un gâteau de riz avec un jus de fruit.



Mon plateau petit déj', pour une activité pratiquée en fin de matinée ou dans l'après-midi

- ▶ **Une boisson chaude** : thé ou café en évitant le lait souvent indigeste
- ▶ **Des protéines** : œuf à la coque, œufs brouillés, omelette, tranches de jambon ou blanc de volaille, poissons, viande des grisons, bacon...
 - ▶ Elles permettent de booster le **dopamine**, neuromédiateur du **plaisir** et de la **motivation** et **starter** de l'action.
- ▶ **Un laitage source de probiotiques** type yaourt (mieux toléré que le lait) ; à éviter avant une séance dure ou en cas d'intolérances aux laitages.
- ▶ **Des glucides complexes (lents)** : **céréales à haute densité nutritionnelle** types flocons d'avoine, muesli, pain de seigle ou pain complet, gâteaux de riz complets aux fruits secs.
- ▶ **Des glucides simples (rapides)** mais **en petite quantité** pour éviter les pics insuliniques et les hypoglycémies réactionnelles : confiture, miel...
- ▶ **Un corps gras** : beurre, margarine, purée d'amande... tartinés sur le pain.
- ▶ **Fruit ou jus de fruit** : pour un **entraînement le matin**, le jus de fruit convient mieux car le sucre est vite assimilé. Pour un **entraînement l'après-midi**, le fruit est plus approprié car sa richesse en fibres permet de stabiliser plus longtemps la glycémie.

Objectif n°2 :

faciliter la perte de masse grasse = petit déjeuner après un exercice moyennement soutenu.

Au lever le matin, on dispose de moins de réserve de sucre au niveau du muscle.

► L'organisme va donc utiliser en priorité les graisses comme carburant si on n'a pas pris de petit déjeuner.

Quand manger après cet effort ?

L'idéal est de profiter de la "fenêtre métabolique" qui se situe dans l'heure après l'arrêt de l'effort. Pendant cette période, le muscle va reconstituer ses réserves de manière optimale en protéines et glycogène.

On conseille alors un petit déjeuner bien hydraté et composé de 1/3 de protéines et de 2/3 de glucides.



Un apport régulier en protéines et en glucides après chaque entraînement, chaque compétition permet une bonne récupération sur le long cours, le maintien d'une concentration efficace et des défenses immunitaires préservées.

Sans petit déjeuner, il est recommandé de commencer au départ par des séances plus courtes qu'à la normale.

Le sport en nocturne**Oui, mais pas juste avant de se coucher**

Si pratiquer une activité sportive dans la journée favorise la durée du **sommeil profond** donc une bonne récupération, en revanche, une activité sportive trop près du coucher **augmente la température corporelle et retarde l'endormissement.**

Et pas n'importe quelle activité

Eviter les séances effectuées sur un **rythme soutenu** et qui nécessitent une **forte concentration** (squash, sports collectifs, course rapide, tennis...).

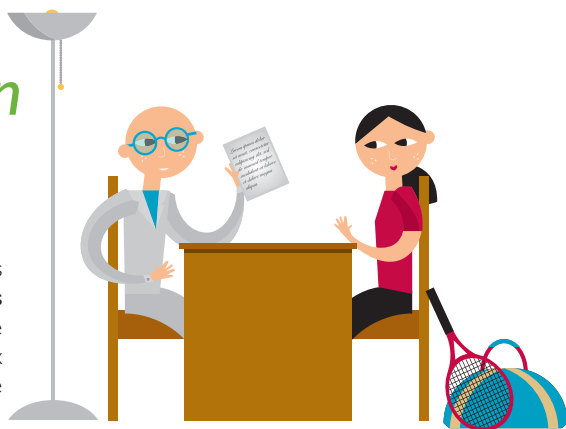
Préférer à l'inverse, des **exercices modérés d'assouplissement** stretching, yoga, pilates qui font appel à des voies cérébrales davantage compatibles avec un bon sommeil.

Un **dîner** privilégiant **les glucides** (féculents, fruits, légumes) favorisera la voie de la **sérotinine** et de la **mélatonine**, respectivement **hormone de la sérénité** et des **rythmes biologiques.**



Le coach en Micronutrition du sportif

Plus le sportif sollicite son organisme, plus il est candidat aux **déficits et carences micronutritionnelles**. La porte ouverte à une moins bonne récupération, aux blessures, à une moindre performance et à une fragilité immunitaire.



Une solution : faire appel aux conseils d'un expert en Micronutrition, un coach "nouvelle génération" qui va examiner l'assiette du sportif aguerri ou débutant et proposer un **accompagnement individualisé**.

L'objectif ? Permettre à chacun de s'adonner à son activité favorite de manière plus ou moins soutenue en **préservant son état de santé** tout en **optimisant ses performances**.

Le micronutritionniste dispose d'outils spécifiques : questionnaires de dépistage des déficiences micronutritionnelles, **bilans biologiques...**

► Il peut ensuite proposer une **feuille de route individualisée** avec des conseils alimentaires adaptés à chacun et une éventuelle **complémentation personnalisée** (antioxydants, probiotiques, magnésium, oméga 3, boisson de l'effort, de récupération...).



Si vous souhaitez bénéficier d'un conseil personnalisé, n'hésitez pas à prendre conseil auprès d'un professionnel de santé formé en nutrition et Micronutrition. Pour connaître le nom d'un spécialiste en Micronutrition proche de chez vous, appelez l'IEDM au **08 10 00 43 36***.

* prix d'un appel local

Ce dossier a été élaboré par le **Dr Laurence Benedetti** diplômée en Nutrition et Micronutrition.