

Un peu de ménage :

les idées reçues à oublier au plus vite !

- 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...

Les compléments alimentaires

Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.

En France et en Europe, la législation n'impose pas aux fabricants de notifier sur l'étiquette ou la notice la présence d'une substance interdite par la réglementation antidopage.

= RISQUE DE DOPAGE ACCIDENTEL

Seul le logo AFNOR atteste que l'industriel s'est engagé à suivre la norme NF V 94-001 pour les protéger de tout dopage.



Il est fortement conseillé de **demandeur conseil à un professionnel de la santé** avant de prendre un complément alimentaire. Régulièrement des effets secondaires indésirables sont signalés par les sportifs.

Plus d'informations :

Antenne médicale de prévention du dopage de Nouvelle-Aquitaine - AMPD

ampdna@chu-bordeaux.fr - Tél. 05 56 79 58 14



Pôle cardio-thoracique

Antenne médicale de prévention du dopage de Nouvelle-Aquitaine - AMPD

La nutrition de la performance

L'activité physique est un des éléments permettant d'être en bonne santé. A l'inverse, les sportifs se doivent d'être en bonne santé pour être performants et pour optimiser leur entraînement.

Ils sollicitent davantage leur organisme et par conséquent un mode de vie adapté leur est conseillé pour ne pas faire plus de mal que de bien.

L'alimentation moderne (industrielle, fast-food...) est souvent riche en calories mais ne permet pas de couvrir les besoins nutritionnels.

Et les calories
dans tout ça,
on en fait quoi ?...

Qu'y a-t-il
dans les aliments ?

Des macronutriments

qui apportent de l'énergie (calories, kcal) :

- **les glucides** : c'est le carburant de l'exercice
- **les lipides** : réserve de carburant et transporteurs de certains micronutriments
- **les protéines** : pour la construction et la cicatrisation musculaire.

Des micronutriments non énergétiques (vitamines, minéraux, oméga 3 et oméga 6, antioxydants...) mais **indispensables au bon fonctionnement de nos cellules, musculaires, cérébrales...**

Le corps ne peut pas les fabriquer s'ils ne sont pas apportés par l'alimentation ! Ils interviennent sur **chaque paramètre de la performance** (aptitudes intellectuelles, endurance, vitesse) et peuvent prévenir les blessures par leur **action antioxydante et anti-inflammatoire**.

www.chu-bordeaux.fr

L'assiette du sportif

Les glucides : carburant du sport

→ Privilégier les aliments complets qui ont une charge glucidique faible qui évitent les pics d'insuline responsables d'hypoglycémie (« coups de fatigue »)

4 portions par jour à choisir parmi :

- **Féculents** : pâtes, riz complet, céréales complètes, pommes de terre, polenta...
- **Légumineuses** : lentilles, haricots rouges et blancs, pois cassés, fèves... qui sont également sources de protéines
- **Pain** : complet ou aux céréales

Les « bonnes graisses »

- **2 à 3 cuillères à soupe d'huile par jour** : huile de colza ou de noix (oméga 3) pour la vinaigrette, et huile d'olive pour la cuisson
- Compléter avec des **graines** : jusqu'à 1 poignée par jour (noix, graine de lin/chia, amandes...)

→ 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 !

Les protéines pour les muscles

2 portions par jour à choisir parmi :

- **Vian­des** (poulet, pintade, canard, dinde, lapin...)
- **Pois­sons**, 2 fois par semaine dont 1 gras : riches en oméga 3 (thon, sardine, maquereau, saumon, flétan, hareng, anchois)
- **Œufs**
- + **Laitages**, 2 à 3 portions

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

- **Légumes verts** à chaque repas à volonté suivant la digestibilité
- **Fruits frais ou compotes**, 3 par jour minimum
- **Fruits secs** : abricots secs, raisins secs, figues, dattes



L'eau pour la performance et la protection de nos intestins

- Pour être bien hydraté, veillez à avoir une urine de couleur claire. Buvez tout au long de la journée (avant-pendant-après l'exercice)
- Une perte de poids de 1 % lors d'un effort dû à un défaut d'hydratation abaisse les performances physiques et mentales de 10 % !



Institut Européen de Diététique et Micronutrition

Support réalisé par l'AMPD avec la collaboration de l'IEDM, association loi 1901

20 rue Emeriau 75015 Paris - Tél. 01 53 86 00 81

www.iedm.asso.fr

sources : - échos de la micronutrition - n° 39