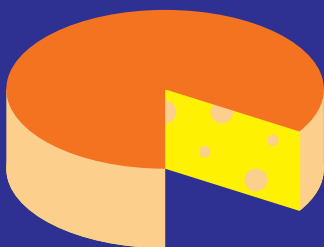


PROTÉINES & SPORT

DU SPORTIF DU DIMANCHE
AU COMPÉTITEUR DE HAUT NIVEAU

Quelle quantité ?



Quels aliments ?



Quels bénéfices ?



Les protéines sont les « briques » avec lesquelles notre organisme est bâti. Elles jouent un rôle particulièrement important au niveau du muscle.

Bénéfices, si votre apport en protéines est suffisant :

Amélioration de la silhouette (meilleur rapport entre la graisse et le muscle).

Restauration du potentiel énergétique musculaire plus rapide (restauration des stocks de glucides).

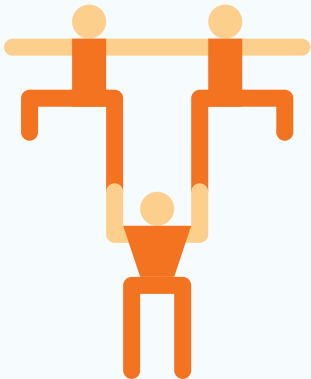
Réparation des muscles plus rapide après le sport.

Développement de la masse musculaire.

Développement de la « qualité » musculaire.

Progression dans vos performances.

Adaptation à l'effort.



Risques, si votre apport en protéines est insuffisant :

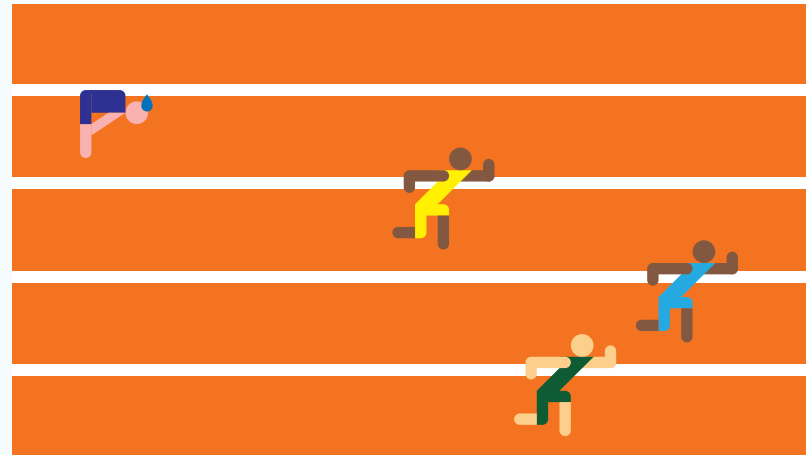
Perte de muscle.

Perte de « qualité » musculaire.

Augmentation du pourcentage de **masse grasse.**

Baisse des performances.

À savoir : en cas de régime végétarien mal conduit ou de consommation insuffisante de produits laitiers, on s'expose à des déficiences en calcium, fer, zinc, vitamines B...



Et en cas d'apport excessif ?

Gaspillage d'argent. Le surplus de protéines est dégradé et éliminé par les urines.

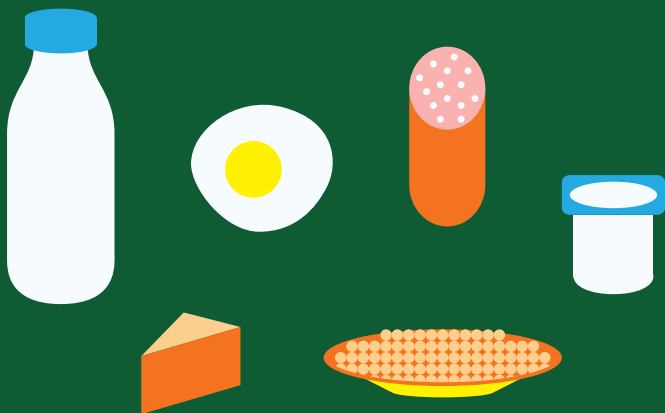


Votre besoin en protéines au quotidien:

Vous couvrez facilement votre besoin en protéines avec des aliments habituels (lait, viandes rouge et blanche, poissons, œufs, légumes secs, céréales, etc.). Chaque jour, **100 à 200g de viande ou poisson ou œufs** (100g = 1 steak haché ou 1 filet de poisson ou 2 œufs) est une quantité suffisante pour la plupart des sportifs de loisir.



Le lait, les laitages et les fromages vous apportent des protéines de bonne qualité (haute valeur biologique). Les produits céréaliers (pain, pâtes, riz, pommes de terre,...) et les légumineuses (lentilles, pois cassés,...) contiennent des protéines de moins bonne qualité nutritionnelle mais complètent les apports journaliers.



En cas de sport intensif

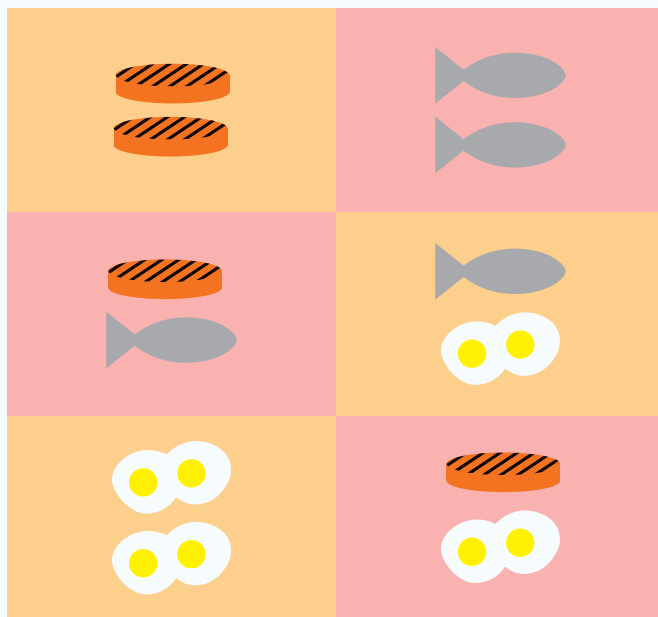
En dessous de 3 séances de sport par semaine, le besoin en protéines n'est pas augmenté.

Un sportif de haut niveau ou une personne très musclée peut consommer **1,5 à 2 fois plus de protéines** qu'un sédentaire au cours du repas.

Consommer plus de protéines ne vous transformera pas en sportif de haut niveau.

Les suppléments de protéines en poudre ne sont ni supérieurs aux aliments ni indispensables. Demandez l'avis d'un nutritionniste du sport avant d'y recourir.

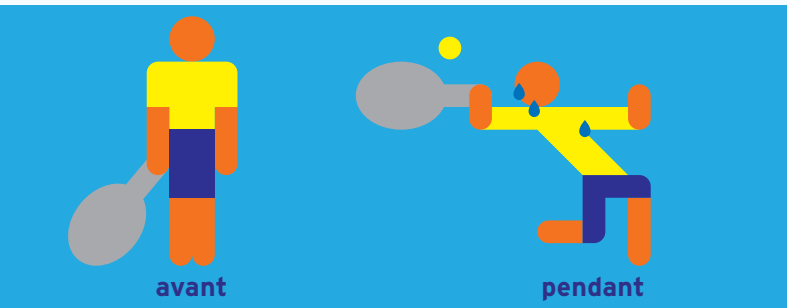
Au choix:



À savoir: pour optimiser l'utilisation des protéines, il est nécessaire de consommer des glucides en même temps. Les glucides stimulent la sécrétion d'une hormone (l'insuline) qui commande la « fixation » des protéines dans le muscle.

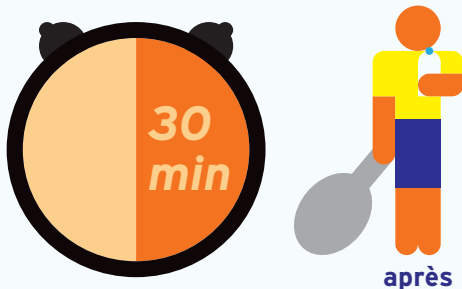
Avant et pendant l'effort:

En dehors de très longs efforts d'endurance, manger des protéines avant ou pendant l'effort n'apporte aucun bénéfice. Il n'y a que pour un trail ou un ultra-marathon que vous pouvez prévoir des boissons protéinées de l'effort, des barres de protéines, de petites quantités de fromage, de jambon ou de charcuterie.



Après l'effort:

Après l'effort, la priorité est de boire de l'eau et de ne pas rester le ventre vide. Quel que soit le sport pratiqué, pour améliorer la récupération musculaire, vous pouvez prendre une **collation protéinée** à base de lait ou de produit laitier sucré juste après l'entraînement (dans les 30 minutes qui suivent). Idéalement cette collation doit apporter de 10 à 25g de protéines.



Bien sûr, il n'y a pas que les protéines qui comptent:

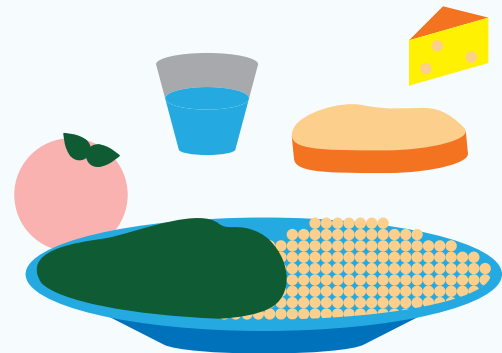
Cette brochure fait le point sur les protéines, mais n'oubliez pas:

de **boire** suffisamment

de consommer à chaque repas des **fruits** et des **légumes**, du **pain** et/ou des **féculents**

de varier les **matières grasses**

Les produits sucrés ont aussi leur place dans l'alimentation des sportifs. Nutrition du sport et plaisir doivent aller de pair.



À savoir: Consommé en quantité adéquate le gras ne fait pas grossir. Mangez des tartines de beurre et utilisez de l'huile pour vos salades ou vos cuissons. Consommez du poisson gras 1 fois par semaine.

Votre collation de récupération :

Le plus tôt possible après le sport (dans les 30min. qui suivent), ne négligez pas l'importance d'une collation qui apporte les éléments que vous perdez pendant l'effort :

EAU + PROTÉINES + GLUCIDES + MINÉRAUX

Organisez-vous en préparant votre collation que vous emportez dans votre sac de sport :

POUR TOUS

Collation efficace, économique et facile à transporter

Bouteille d'eau + 250 à 500ml lait UHT ou lait aromatisé ou 1 à 2 yaourts à boire ou 1 pot de fromage blanc



eau + laitage*

POUR LES SPORTIFS INTENSIFS

Collation complète

Collation efficace + 1 banane ou 1 pomme ou 1 à 2 pots de compote ou 4 abricots secs ou 15 grains de raisin...



eau + laitage* + fruit

POUR LES SPORTIFS INTENSIFS *et sur recommandation de votre nutritionniste*

Collation optimisée

Collation complète + 1 cuillère à soupe rase de protéines en poudre (« whey »)



eau + laitage* + fruit + 10g de protéines en poudre.

*8 à 16g de protéines.

Les atouts du lait en récupération :

Le lait constitue une excellente boisson de récupération. Il participe à la réhydratation grâce à ses 90% d'eau. Surtout, le lait contient 2 protéines :

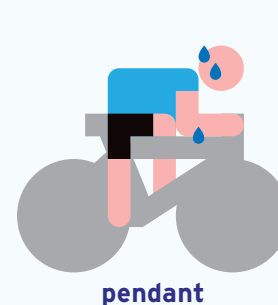
des protéines rapides (lactosérum = « whey »), qui reconstruisent le muscle immédiatement et dans les 2 heures qui suivent leur consommation

des protéines lentes (caséines) qui reconstruisent le muscle de 2 heures à 6 heures après leur consommation.

Ces deux protéines sont complémentaires et se relaient pour optimiser l'apport protéique dans la durée.

Que faire si vous n'avez pas faim après le sport ?

Ce phénomène est appelé « anorexie post-effort », dû à des sécrétions hormonales spécifiques. Vous n'avez pas forcément envie de consommer une collation. Par contre, la soif est préservée. C'est pourquoi les liquides (eau, lait, protéines diluées dans du lait et jus de fruit) sont parfois plus faciles à consommer après l'effort.



Les protéines en poudre

On trouve de nombreux types de protéines en poudre dans les magasins ou sur les sites de vente de compléments alimentaires. Lisez les étiquettes:

les « gainers » contiennent beaucoup de glucides et sont très caloriques.

les « whey » contiennent uniquement des protéines de lactosérum issues du lait. Elles sont utiles dans certaines situations.

Attention aux produits contaminés par des substances interdites

La norme AFNOR NF VF V94-001 (juillet 2012) est la garantie d'un produit ne contenant pas de substance dopante. Il existe aussi un certain nombre de certifications indépendantes. Vous devez vous méfier des produits qui ne respectent pas cette norme ou n'ont pas de certification. Vous pouvez vous renseigner auprès de **l'agence française de lutte contre le dopage** (www.afld.fr).



Ne confondez pas ces boissons



BOISSON DE RÉCUPÉRATION

À boire dans les 30 minutes qui suivent l'arrêt de l'exercice.

EAU + PROTÉINES + GLUCIDES



BOISSON DE L'EFFORT

À boire pendant les efforts de plus de 1h30.

EAU + GLUCIDES + SEL



BOISSON ÉNERGISANTE (ENERGY DRINK)

Boisson inadaptée aux besoins spécifiques du sportif. Il est **très déconseillé** d'en boire avant, pendant et après l'effort.

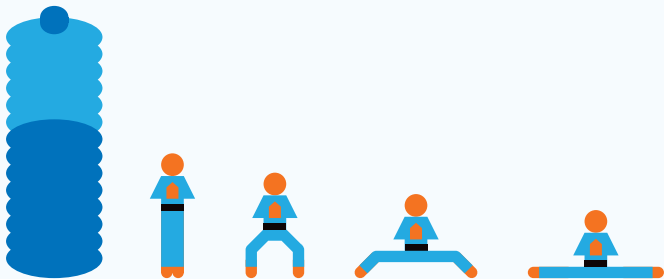
EAU + GLUCIDES + CAFÉINE + TAURINE

Les protéines ne sont pas « acidifiantes »

Une consommation élevée en protéines acidifie les urines et certains en concluent que les protéines acidifient l'organisme. C'est faux. En réalité, l'excès d'acidité est systématiquement éliminé dans les urines et l'équilibre acide-base interne de l'organisme reste stable. L'alimentation n'a aucun impact dessus et **manger « plus ou moins acide » n'a aucun effet** sur les performances sportives ou les blessures.

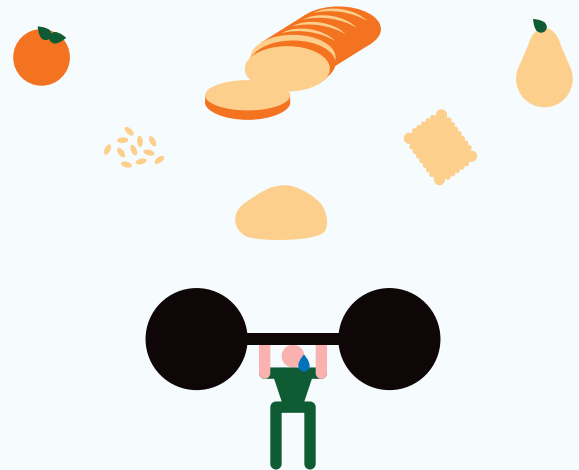
Les protéines ne favorisent pas les tendinites

Contrairement à ce que l'on entend parfois, **il n'y a pas de lien entre l'alimentation et les tendinites**. La seule mesure diététique de prévention sur laquelle les experts s'accordent est l'importance d'une bonne hydratation. Pour éviter les tendinites il faut doser correctement ses entraînements et sa progression, s'équiper d'un bon matériel et exécuter le bon geste technique.



La force ne vient pas des protéines

Contrairement à une idée reçue, ni les protéines ni la viande ne donnent de la force. C'est uniquement l'entraînement qui permet au muscle de devenir progressivement plus « fort ». **Le muscle s'adapte à l'effort pour lequel on l'entraîne**. Quant au carburant privilégié des muscles, il s'agit des glucides (on les trouve dans les pâtes, le riz, les pommes de terre, le pain, les céréales, les biscuits, les fruits, le sucre...).



Les boissons végétales ne sont pas si nutritives

Les jus de soja, d'amande, de riz, d'avoine et de châtaigne contiennent beaucoup d'eau, des sucres ajoutés et peu de nutriments. Sauf exception et enrichissement artificiel, elles sont pauvres en protéines et en micronutriments.

Les produits laitiers jouent un rôle important

3 produits laitiers sont recommandés par jour. Se priver de lait et de produits laitiers serait se priver de l'une des meilleures sources de protéines, zinc, potassium, sélénium, phosphore, iode, calcium, vitamines B et A. Selon vos préférences, vous pouvez choisir entre: lait, yaourt, yaourt à boire, fromage blanc, faisselle et fromages.

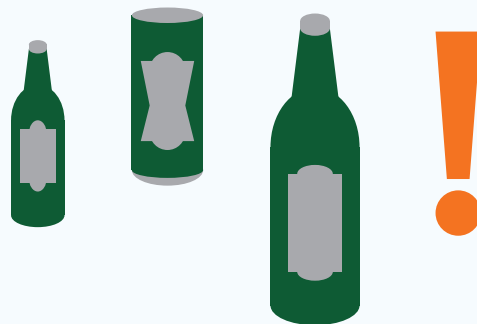


On peut remplacer la viande sous condition

Se priver de viande (viande rouge et viande blanche), c'est se priver de l'une des meilleures sources de protéines et de fer. Malgré tout, il est possible de varier avec du poisson, des fruits de mer ou des œufs. Si vous êtes végétarien (et consommez des œufs et du lait), vous pouvez également remplacer la viande par des lentilles, des pois cassés, des haricots blancs ou rouges et des pois chiches, à condition de les accompagner de pain ou féculents (riz, pâtes, semoule...).

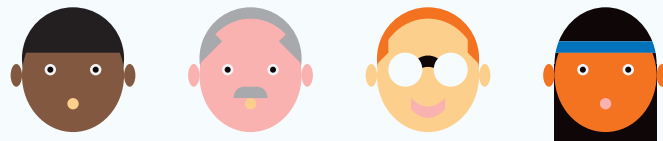
La bière n'aide pas à récupérer

La troisième mi-temps renforce parfois les liens avec l'équipe. Pour autant, ni la bière ni aucune autre boisson alcoolisée ne facilite la récupération après l'effort. N'oubliez pas, l'abus d'alcool est dangereux pour la santé.



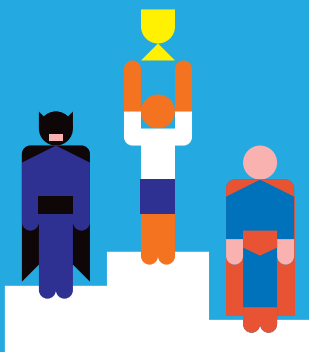
Ne vous fiez pas à n'importe qui

Dans les salles ou les équipes de sport, il y a parfois un effet de groupe. Vous êtes tenté de suivre les conseils nutritionnels que vous donnent les autres sportifs. Mais **il y a beaucoup de croyances fausses** qui circulent et même les sportifs plus anciens ou d'un meilleur niveau peuvent faire des erreurs. Vérifiez l'information auprès d'un nutritionniste du sport.



**Des questions complémentaires ?
Besoin de conseils personnalisés ?**

**> Faites appel à un diététicien-nutritionniste
ou à un médecin spécialiste du sport**



Votre nutritionniste du sport:

**VOIR NOTRE DOSSIER COMPLET POUR
LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ**

