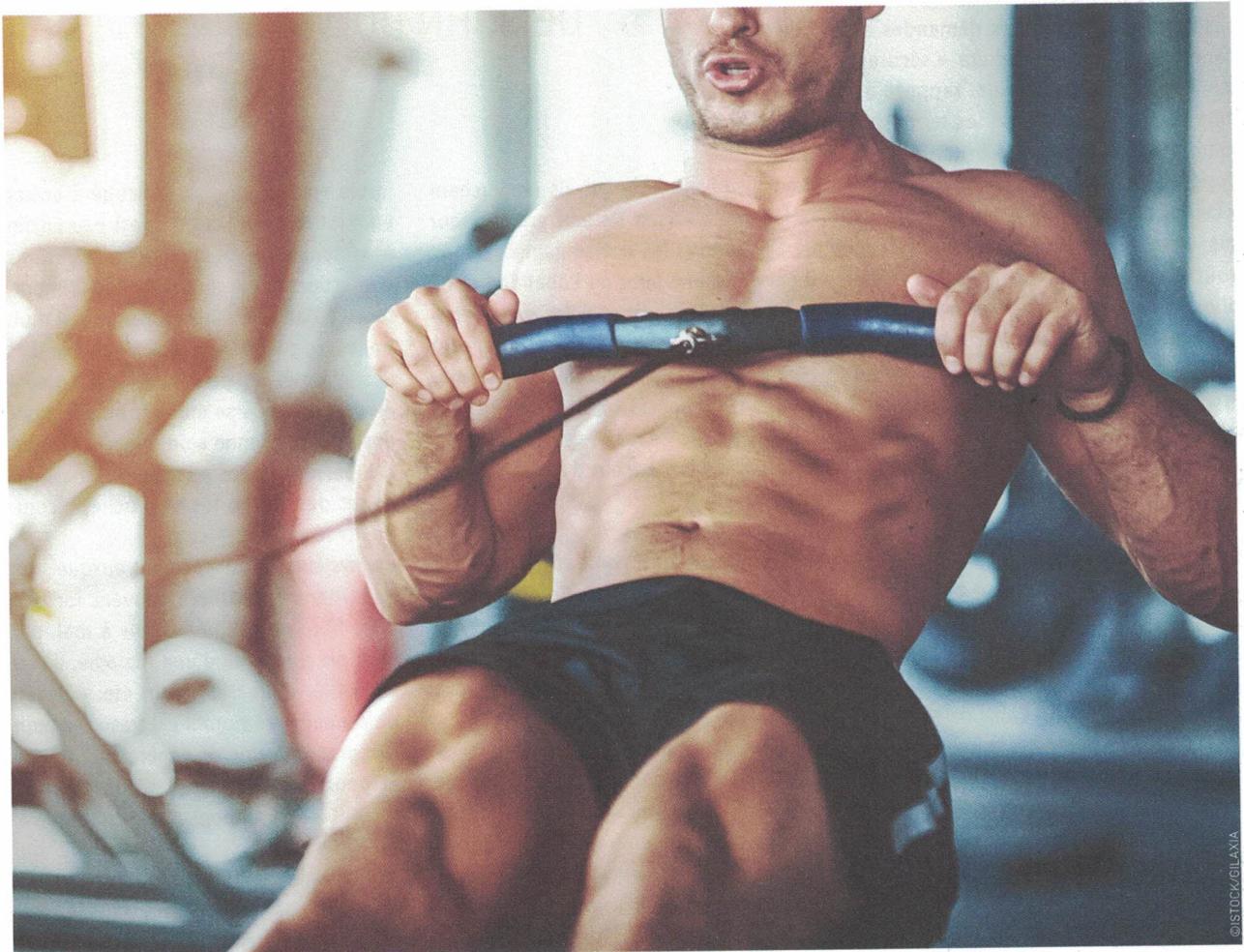


Alimentation et sport : comment faire de la première une alliée pour le second ?

Boissons énergétiques, barres en tout genre, cocktails survitaminés, poudres pour solutions protéinées : l'arsenal diététique envahit les salles de sport. Notre corps en a-t-il vraiment besoin ? Décryptage avec le Pr Bengt Kayser, directeur de l'Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne.

TEXTE LAETITIA GRIMALDI



La veille d'une course, le fameux plat de pâtes est-il utile ?

Oui. L'enjeu majeur pendant une activité sportive est d'assurer un apport suffisant en carburant pour les muscles en action, mais également pour le reste du corps, en particulier le cerveau, très peu tolérant face à un manque d'approvisionnement. Une source d'énergie importante pour l'un comme pour l'autre ? Le sucre, plus précisément, le glucose. S'il est en partie disponible dans le sang circulant, le glucose est stocké dans le foie et les muscles sous forme de glycogène. Durant l'effort physique, les muscles puisent surtout dans leurs propres réserves. Le cerveau mise quant à lui sur les réserves présentes dans le foie. La veille d'une épreuve sportive, faire un repas riche en hydrates de carbone (glucides), sous forme de pâtes par exemple, est donc une excellente stratégie pour recharger les stocks de glycogène au niveau du foie comme des muscles eux-mêmes. Quant au jour J, l'idéal est d'opter pour une alimentation pauvre en matières grasses et d'éviter de prendre un repas durant l'heure précédant l'effort.

Croquer dans une banane est-il efficace pour reprendre des forces ?

Oui. Pendant l'effort, muscles et cerveau ont un besoin impérieux et permanent en glucose. Si les réserves en glycogène (présentes dans les muscles et dans le foie) et, si besoin, les graisses, assurent cet approvisionnement en glucose par le biais de réactions en chaîne, une dose directe de glucose ou de fructose est idéale pour un « coup de fouet » immédiat. De bons candidats ? Un simple carré de sucre, un morceau de banane ou encore quelques grains de raisin.

Avoir soif est-il le signe que le corps est déjà déshydraté ?

Non. L'idée reçue selon laquelle la soif est le signe d'une déshydratation déjà trop avancée est non seulement erronée, mais surtout dangereuse, car elle peut inciter à boire en excès. Or le plus grand risque pour un sportif n'est pas la déshydratation, mais à l'inverse la

surhydratation. Preuve de ce réel danger : le décès de plusieurs coureurs amateurs aux marathons de Chicago et de Boston par exemple. La raison d'un tel péril ? L'organisme a besoin de temps pour éliminer l'excès de boisson. Investi sur un effort physique intense, l'organisme voit cette régulation interne ralentie. L'excès d'eau peut alors déclencher une cascade de réactions physiologiques péril-

Repères

Facteur clé de la santé physique et mentale, l'activité physique est devenue centrale dans les recommandations médicales. Les bons dosages ? Par semaine, un minimum de 2,5 heures de mouvements d'intensité moyenne (marche, balade à vélo, jardinage) ou 1,25 heure de sport d'intensité élevée (course, rameur, tennis, etc.). L'idéal : répartir les séquences sur plusieurs jours. Si l'on peut faire plus, c'est encore mieux. Les bienfaits se font alors sentir en termes d'endurance, de force et de souplesse.

leuses, voire dramatiques. En effet, en se répandant dans le sang, l'eau dilue les minéraux qui s'y trouvent, notamment le sodium. Par souci d'équité, les cellules vont elles aussi se gorger d'eau. Le risque est alors l'apparition d'œdèmes (cérébraux notamment), à l'issue potentiellement fatale. Comment se prémunir d'un tel danger ? Tout simplement en écoutant sa soif, sans forcer la consommation.

La vitamine C est-elle un bon remède pour éviter les courbatures ?

Non. Les courbatures sont le signe de micro-dommages musculaires. Confrontées à une épreuve inhabituelle,

certaines fibres musculaires peuvent être blessées, causant une inflammation et une douleur caractéristique. Comment y remédier ? En ne faisant rien ! Et pour cause, ces micro-dommages s'inscrivent dans un processus de renforcement du muscle, qui se voit fragilisé pour ensuite se renforcer naturellement. Or la prise de vitamine C ou d'autres antioxydants annule cet effet. Les courbatures s'estompent généralement au fur et à mesure des entraînements.

Les crampes pendant l'effort sont-elles le signe d'un manque de magnésium ?

Non. Le plus souvent, les crampes sont le reflet d'un manque d'entraînement. A une longueur de neurone de là, elles trouvent leur origine dans l'un des « centres de contrôle » de l'activité musculaire, au niveau de la moelle épinière. Parfois avancée comme solution, la prise de magnésium n'a pas fait la preuve unanime de son efficacité. Les meilleurs remèdes ? L'entraînement et une bonne hygiène de vie qui constituent à eux seuls les meilleurs atouts pour s'attaquer à un effort physique.

Accroître la consommation de protéines pour intensifier la prise musculaire, est-ce dangereux ?

Non et oui. Associer des exercices de musculation et une alimentation enrichie en viande, œufs, poissons et éventuellement en décoctions protéinées peut être judicieux si l'on souhaite surtout développer sa masse musculaire. Jusqu'à quel point ? L'important est de maintenir une alimentation équilibrée, de ne pas tomber dans l'excès et d'avoir une bonne fonction rénale. Un excès de protéines peut en effet être dommageable chez les personnes ayant des problèmes rénaux et favoriser la goutte, une maladie inflammatoire et douloureuse des articulations. Attention, il n'est pas rare que les produits protéiques vantés pour la musculation contiennent des substances dopantes interdites comme des stéroïdes anabolisants, qui sont quant à eux tout sauf inoffensifs. La vigilance est de mise car bien souvent, les étiquettes ne mentionnent pas leur présence. ●