

Les nutriments du sport

Différents combustibles:

Ils diffèrent selon l'intensité de l'exercice. L'activité met des glucides, tandis que l'exercice d'intensité modérée est soutenu essentiellement par le processus aérobie et engage les réserves de sucre, de graisses et de protéines. Le mélange de combustibles se modifie avec la durée de l'effort. Pour une même intensité, plus l'effort se prolonge et plus le mélange utilisé s'enrichit en lipides. Le muscle dégrade alors les réserves à distance : le glycogène du foie et surtout les acides gras du tissu adipeux. L'organisme se comporte comme un économiseur de son stock glycogénique (qui est peu important), d'autant plus qu'il est bien entraîné.

Les glucides

Les glucides sont des sucres et les produits qui en dérivent. Le glucose est un glucide simple dont l'organisme tire pratiquement toute son énergie. L'amidon est un glucide végétal. On appelle féculent un légume riche en fécule, c'est à dire en amidon (ex : les pâtes, le riz ...). Le glycogène est l'équivalent animal du glucose. Il représente la forme de stockage du glucose dans le foie de l'organisme.

Les lipides

Les lipides sont les matières grasses. L'alimentation doit procurer trois acides gras insaturés dont l'organisme est incapable d'effectuer la synthèse. Les lipides sont principalement une réserve d'énergie pour l'organisme, ils sont présents dans les phénomènes de croissance, de reproduction, dans le fonctionnement de la peau.

Les protéines

Elles font partie du groupe des protides qui sont des acides aminés. L'organisme est capable d'effectuer la synthèse de la plupart des acides aminés (il en existe une vingtaine), mais huit d'entre eux doivent lui être obligatoirement fournis par l'alimentation. A partir de ces acides, l'organisme produit ses propres molécules protéiques qui constituent le support architectural de la matière vivante. En cas de besoin, l'organisme est capable d'employer ses protéines pour couvrir ses besoins énergétiques.

Les vitamines

Elles participent à la composition de nombreux enzymes qui permettent les réactions chimiques cellulaires, en particulier la transformation des combustibles en énergie.

Ce sont la thiamine, la riboflavine, la vitamine B12, qui agissent pour assurer une digestion correcte, la contraction musculaire et la production d'énergie.

Elles n'améliorent pas directement la performance mais l'entraînement modifie nos besoins en certaines de ces vitamines.

On présente rarement les vitamines liposolubles A, D et K comme des éléments contribuant à la performance. Elles interviennent pour la construction tissulaire (A) et osseuse (D).

Le sels minéraux et l'eau

Ils contribuent à la construction cellulaire (calcium et phosphore des os) et participent au fonctionnement des grands appareils (influx nerveux et contraction musculaire). Ils sont éliminés en petite quantité par la sueur. Leur équilibre en est perturbé, ce qui entraîne parfois la sensation de fatigue, voire des contractures. Ils doivent être apportés par une alimentation diversifiée en quantité et variété suffisantes. L'eau n'est pas indispensable pour un sportif car il doit absolument boire pour être hydraté.