

# **COMPRENDRE L'ALIMENTATION**

**Optimisez naturellement vos performances grâce à la micronutrition sportive. Dans le respect de votre santé.**

Nombreux sont les sportifs s'interrogeant sur la stratégie nutritionnelle à adopter le jour de la course :

- Comment optimiser ses réserves d'énergie ?
- Quels produits consommer pendant l'effort ?
- Comment éviter les troubles digestifs ?

Ces questions se justifient et méritent bien entendu une réponse adaptée. Toutefois l'intérêt de la nutrition dépasse la simple approche « énergétique » qui lui est classiquement attribuée et consistant à optimiser les réserves de glycogène pour être performant le jour de la course : il ne vous viendrait probablement pas à l'esprit de vous entraîner 3 jours avant une compétition, de ne rien faire le reste de l'année et d'imaginer performer le jour J...

De la même façon, l'optimisation nutritionnelle de la performance se construit au quotidien et nécessite une attention globale sur la qualité de votre alimentation, au même titre que celle que vous portez à votre entraînement ou à votre matériel.

## **La notion d'Adaptation Cellulaire à l'Effort**

L'effort physique créé un « désordre cellulaire » permettant à l'organisme de s'adapter aux sollicitations de l'entraînement : progressivement, nous récupérons mieux, nous résistons davantage à l'effort. Nous sommes ainsi plus performant : c'est la notion d'Adaptation Cellulaire à l'Effort. Pour mettre en place ces adaptations, les milliers de cellules qui constituent notre organisme, unité de base au fonctionnement et à la complexité extraordinaires, doivent toutefois disposer de l'ensemble des micronutriments en quantité suffisante. Pour bien comprendre leur importance, comparons notre organisme à une voiture : en toute logique, nous nous rendons régulièrement à la station pour faire le plein de carburant. Mais si nous ne l'entretenons pas, le moteur va progressivement s'encrasser, la carrosserie s'abîmer, les pneus s'user... y compris avec le meilleur des carburants !

Au même titre, notre organisme a besoin de nutriments pour :

- Transformer les aliments en énergie et assurer les nombreuses réactions cellulaires grâce aux vitamines, aux minéraux et aux oligoéléments
- Fabriquer et entretenir nos tissus grâce aux protéines et aux acides aminés
- Hydrater nos cellules et réguler leurs échanges grâce à l'eau et aux minéraux
- Assouplir les membranes de nos cellules pour que les informations soient bien transmises et contrôler les micro-inflammations permanentes grâce aux acides gras polyinsaturés issus des graisses.
- Et d'un système digestif intègre pour assimiler tous ces nutriments.

En situation de déficit nutritionnel, de nombreux troubles dits « fonctionnels » peuvent apparaître : fatigue, susceptibilité aux infections, troubles intestinaux, ostéo-articulaires, tendineux, stress, humeur variable, perte de vitalité, envies de grignotage... Le rôle de la nutrition sportive va donc bien au-delà du classique rôle énergétique et mérite donc toute notre attention. Au quotidien.

**En pratique, privilégier au quotidien :**

- 5 à 6 fruits et légumes frais de saison, épices et aromates, de préférence d'origine biologique
- 2 à 3 cuillères à soupe d'huile vierge 1<sup>ere</sup> pression à froid, de préférence crue en assaisonnement ou sur les aliments : moitié olive et moitié colza ou noix (à conserver au réfrigérateur)
- Les produits céréaliers semi-complets ou complets, quinoa, millet, épeautre, pain au levain à base de farine complète, de seigle, de sarrasin, aux céréales...
- Les légumineuses : lentilles, fèves, haricots secs, pois cassés....
- Le poisson 3 fois par semaine minimum, en privilégiant les poissons gras : anchois, maquereaux, sardines (même en boîte), thon, saumon