

# ACTUALITES SPORT

## Nutrition, Hydratation et Football

Dr Jacques MANIC, membre du NAB Herbalife



« Le football, sport très populaire, est une activité physique qui nécessite des efforts de haute intensité et de courte durée entrecoupés d'efforts d'intensité plus modérée et de plus longue durée.

Il est certain que la nutrition joue un rôle déterminant quant à l'issue d'un match de football. Les deux facteurs nutritionnels les plus importants, dans la préparation d'une équipe de football, sont l'apport adéquat en glucides, ou hydrates de carbone, et le maintien de l'équilibre hydrique.

Les glucides constituent, avec les graisses, les deux plus importants combustibles utilisés, simultanément, par les muscles afin de générer de l'énergie et permettre ainsi la contraction musculaire.

L'apport en glucides est particulièrement important, car il a été démontré que le football, de par sa nature intermittente, est un sport dont l'énergie utilisée dépend grandement des réserves glucidiques de l'organisme, c'est-à-dire du glycogène contenu dans les muscles et dans le foie. Cependant, l'épuisement des réserves de glycogène n'est pas l'unique cause à l'origine de la fatigue survenant durant le match.

L'équilibre hydrique de l'organisme joue également un rôle essentiel. Un apport hydrique adéquat est fondamental afin d'éviter la déshydratation et prévenir les problèmes liés à l'augmentation de la température corporelle.

L'adjonction de glucides, de mise à disposition rapide et durable, tels que le saccharose et l'isomaltulose, dans la boisson des joueurs est un avantage pour ce type d'effort.

La boisson doit être isotonique, c'est-à-dire de concentration proche de celle du corps, pour une meilleure absorption.

Cependant la déshydratation génère des pertes en minéraux et en vitamines. Il est donc très important d'adjoindre à la boisson utilisée par le footballeur des minéraux, principalement du sodium, du potassium, du calcium et de magnésium, des vitamines du groupe B, nécessaires à l'utilisation des glucides, et des Vitamines C et E, aux propriétés anti-oxydantes bien connues. Le fait de pouvoir conseiller efficacement les joueurs de football en matière d'apports glucidiques et liquidiens avant, pendant et après l'effort contribuera non seulement à favoriser la récupération de ces derniers, mais aussi à améliorer la qualité des entraînements et l'obtention de la performance.»

### HYDRATE

Complément alimentaire  
Boisson faible en calories à base d'électrolytes.



- Boisson faible en calories destinée aux athlètes pour encourager la consommation de liquides
- Osmolalité inférieure à 270 mOsmol/kg
- 100% des AJR en Vitamine C qui aide à réduire la fatigue
- Apporte des vitamines B (B1, B2, B5 et B12), du calcium et du magnésium, qui contribuent à un métabolisme énergétique normal
- Sans colorant ni arôme artificiel

Saveur Orange  
Réf. 1433

### PROLONG

Mélange pour boisson à base de glucides et protéines à prendre au cours des efforts intenses prolongés.



- 224 kcal par portion, idéal pour les sports d'endurance
- Mélange unique pour boisson à reconstituer, à base de glucides et de protéines affiche une osmolalité de 270 à 330 mOsmol/kg
- 6,8g de protéines de petit-lait qui contribuent à augmenter la masse musculaire
- Contient des glucides sous forme de maltodextrine
- Enrichi en vitamine C et vitamines B (notamment les vitamines B1, B3, B5, B6 et B12), ce mélange pour boisson a un goût léger et subtil. Très agréable à boire pendant les entraînements
- Sans colorant, ni arôme artificiel ni édulcorant

Saveur Agrumes  
Réf. 1435

### H3O PRO™

Préparation en poudre pour boisson énergétique de l'effort d'apport glucidique.



- Chaque portion contient 137 kcal
- Osmolalité de 280 à 300 mOsmol/kg – idéale pour les sports de performance
- Apporte des vitamines E et C, qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif
- Sans édulcorant, sans arôme artificiel, ni conservateur
- A prendre avant, pendant et après l'entraînement

Parfum citron-citron vert  
Réf. 2646