

ACTUALITES SPORT

Les besoins en protéines chez le sportif

Dr Jacques MANIC, membre du NAB Herbalife



Les protéines sont les constituants essentiels de nos muscles et tissus. Elles composent environ 17% de notre poids du corps. L'apport des protéines dans notre alimentation permet d'assurer en permanence la reconstruction des tissus. Un apport optimal en protéines correspond à l'équilibre entre la synthèse des protéines et leur dégradation.

Les protéines ne sont pas les éléments utilisés prioritairement pendant une activité physique. Leur rôle énergétique reste mineur en regard de celui des glucides et des lipides.

Les besoins en protéines dépendent du poids de corps et des sollicitations musculaires.

Le besoin protéique s'exprime en gramme de protéines par kilo de poids corporel et par jour (g/kg/jour).

- Pour un adulte sédentaire, il est de 0,8 g par kg/jour. Cela signifie que la ration alimentaire d'un adulte de 70 kg doit lui fournir chaque jour au minimum 56 g de protéines. En pratique, les apports réels oscillent plutôt entre 1 g et 1,5 g par kg/jour.
- Les personnes pratiquant du sport 1 à 3 fois par semaine sont considérées comme des sportifs de loisirs. Leur besoin quantitatif est comparable à celui des sédentaires. Si les apports caloriques sont couverts, le besoin protéique du sportif de loisir est de 0,8 g/kg/jour. En dessous de 0,8 g la balance protéique n'est pas équilibrée.
- Chez des sportifs d'endurance confirmés (4 ou 5 séances par semaine d'au moins 1 heure), le besoin protéique est de 1,1g/Kg/jour. Pour des sportifs d'endurance de très haut niveau (seule une minorité de sportifs est concernée), le besoin protéique est de 1,6g/Kg/jour.
- Chez les sportifs de force qui recherchent l'entretien de leur masse musculaire, les apports protéiques conseillés sont de 1,3 à 1,5g/Kg/jour.
- Chez les sportifs de force, qui recherchent l'augmentation de leur masse musculaire, des apports de 2 à 2,5 g/kg/jour sont proposés. Aucun bénéfice n'a été démontré au delà de 2,5 g/kg/j. Cette période d'apport protéique important ne doit pas dépasser 6 mois par an et au moins les deux tiers des protéines doivent être fournis par les aliments.

Quel que soit le niveau d'activité physique, de loisir ou de compétition, la restriction calorique perturbe le métabolisme des protéines et en augmente le besoin.

Le choix qualitatif des protéines doit être pris en compte. On distingue 2 types de protéines :

- des protéines d'origine animale : viande, œuf, poisson, fruits de mer, laitage
- des protéines d'origine végétale : légumes secs, soja, céréales

ACTUALITES SPORT

Les protéines sont constituées d'acides aminés, dont certains sont indispensables car l'organisme ne sait pas les synthétiser. La qualité nutritionnelle d'une protéine dépend de sa composition en acides aminés ainsi que de sa digestibilité. Le moment crucial pour favoriser la réparation du muscle lésé par l'effort, l'entretien ou la prise de masse musculaire est la phase de récupération, qui commence dès l'arrêt de l'activité. Les protéines prises, dans les 30 minutes qui suivent l'arrêt, et associées à des glucides, fournissent à l'organisme les acides aminés dont il a besoin pour sa récupération et sa croissance musculaire. Or, la composition et la digestibilité d'une protéine conditionne son utilisation et son action sur le muscle. Le lait contient à la fois des protéines digérées lentement, dans l'intestin grêle, les caséines et des protéines digérées rapidement, dans l'estomac, le lactosérum.

Il existe des situations spécifiques où les besoins en protéines peuvent augmenter :

- En phase de réathlétisation après blessure,
- En période de prise de masse musculaire,
- En cas d'exposition aux hautes altitudes.

FORMULA 1 SPORT H24

Substitut de repas équilibré en nutriments et adapté aux athlètes.



- Près de 18g de protéines, qui contribuent au maintien de la masse musculaire
- F1 Sport contient de la caséine et des protéines de petit-lait, deux protéines de haute qualité issues du lait
- 219 kcal par portion pour vous aider à contrôler votre apport en calories
- Mélange unique de protéines et de glucides avec des fibres, des vitamines et des minéraux essentiels
- Des vitamines C, E et du Sélénium qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif

Saveur Crème Vanille Réf. 1432
Boîte de 524g

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

REBUILD ENDURANCE H24

Mélange pour boisson de récupération à base de glucides et protéines. Idéale pour les sports d'endurance.



- A prendre après un entraînement aérobie
- Chaque portion contient 36g de glucides sélectionnés et 10g de protéines de haute qualité issues du lait
- Les protéines contribuent à augmenter et à maintenir la masse musculaire
- Apporte des vitamines B1, B2, C et E, et du fer
- Sans colorant, ni arôme artificiel ni édulcorant

Saveur Vanille Réf. 1436
Boîte de 1000g

REBUILD STRENGTH H24

Complément alimentaire. Boisson de récupération, riche en protéines, à prendre après une séance de musculation.



- A prendre après un entraînement anaérobie
- Contient 25g de protéines qui contribuent à augmenter et maintenir la masse musculaire
- Le fer contribue à un métabolisme énergétique normal, à la formation normale des globules rouges et au transport normal de l'oxygène dans l'organisme
- Sans colorant, ni arôme artificiel ni édulcorant

Saveur Chocolat Réf. 1437
Boîte de 1000g