

Deux conduites sont depuis longtemps les vôtres :

1 La surcharge glucidique comme moyen d'augmenter vos réserves de glycogène et ainsi retarder l'apparition de cette sensation de fatigue pendant une compétition.

2 Cette conduite qui veut que boire et manger des aliments à haute teneur en glucides [CHO] soit la façon d'activer le " stockage " de glycogène après l'effort.

Récemment, des physiologistes de l'Université du Texas à Austin, de même que des spécialistes de l'Université de Winnipeg, au Manitoba, ont démontré et expérimenté que la consommation d'un mélange de glucides et de protéines " immédiatement " après l'effort [dans les trente minutes qui suivent] est plus efficace que la consommation des glucides seuls ou des protéines seules pour refaire les réserves musculaires de glycogène. Ce mélange

permet non seulement de " maximiser " la recharge des réserves de glycogène, mais aussi de l'accélérer de 38 % dans les quatre heures qui suivent l'effort. Par quel processus ? Voilà.

Si le glucose est le premier régulateur de la sécrétion d'insuline, les protéines y ont également un rôle à jouer. Par la suite, l'insuline est à son tour responsable de l'entrée de glycogène dans les muscles.

Or, les études en question ont prouvé que dans une proportion idéale de 3/1, cette combinaison CHO-protéines permet de sécréter une quantité maximale d'insuline pour recharger les muscles en énergie.

La compagnie Mead Johnson vient donc de mettre sur le marché une nouvelle boisson nutritive appelée " Result " qui répond à cet équilibre. Outre ces deux constituants, elle renferme 20 % de matières grasses de même que certaines vitamines et minéraux. Sa

concentration énergétique est de 0,8 calorie/ml, donc très fluide et très désaltérante.

Gatorade présente également un nouveau produit. Il s'agit de " Gator-Pro ". Il renferme à peu près le même équilibre CHO-protéines, mais se veut beaucoup plus concentré : 1,5 calorie/ml. Aussi, sa publicité est davantage axée sur les avantages d'un supplément nutritif permettant de palier à des apports nutritionnels souvent insuffisants chez les athlètes de haut niveau. On le recommande comme collation supplémentaire, aussi bien avant qu'après un entraînement, on le suggère même comme substitut occasionnel de repas.

" Résult " et " Gator-Pro " sont offerts en boîte de 250 ml [prêt à boire] et tous deux sont vendus en différentes saveurs.

La compagnie " Shaklee " offre, elle aussi, une boisson pour athlètes. Sa présentation

est la poudre [format de 1,2 kg] et la portion équivalente est de 60 g à diluer dans du lait écrémé ou de l'eau.

À noter que la prise de tels produits immédiatement après l'entraînement n'exclut pas la nécessité de remplacer les pertes de liquides encourues durant l'exercice intense [1 litre/kg de poids perdu] de même que le besoin de quelques collations [? CHO] dans les deux à quatre heures qui suivent l'effort.

D'après les résultats obtenus chez les athlètes de Winnipeg, un usage régulier du produit " Résult " aurait permis à ces athlètes de se donner de façon plus importante à leur entraînement, sans accumuler de fatigue et ainsi maximiser leur performance.

Suite à ces études récentes, le Conseil canadien de médecine sportive ajoute certaines suggestions d'aliments à la fois

glucidiques et protéiques à privilégier dans les quinze à vingt minutes qui suivent l'entraînement, à savoir un lait au chocolat [350 ml] ou un yogourt aux fruits [250 ml].

Voici une comparaison de la valeur nutritive de ces quelques produits :

produits	volume [ml]	énergie [cal]	cho [g]	protéines [g]	lipides [g]	enrichi vitamines et minéraux
Résult	285	234	35	12	5,4	
Gator-Pro	240	360	58	16	7,0	oui
Shakle	[60 g]	225	40	15	---	oui

Lait chocolat	300	283	35	12	7,0	---
Yogourt t fruits	250	265	45	12	4,3	---

Voici une idée des coûts :

1 boîte Résult : 1,60 \$

Gator-Pro [1 boîte] : ?

60 g Shaklee : 2,05 \$

300 ml lait chocolaté : 0,70 \$

250 ml yogourt aux fruits : 0,90 \$

* Ne pas perdre de vue que la performance athlétique est d'abord et avant tout le résultat d'un effort soutenu et d'une alimentation quotidienne saine, variée et bien équilibrée. Une meilleure stratégie nutritionnelle post-effort n'est qu'un atout supplémentaire.

Mai 1995