

Malgré tout ce que dit la publicité, les pratiques alimentaires, les vitamines, les minéraux et les suppléments proposés aux sportifs remplissent souvent bien mal leurs promesses. Voici quelques précisions concernant ces " propositions miracles ".

Les pratiques alimentaires

Dans les numéros antérieurs, trois pratiques bien établies ont été discutées :

- se bien nourrir " consciemment " et " régulièrement ";
- la surcharge en glycogène avant une compétition;
- et l'hydratation adéquate en cours d'entraînement.

Une quatrième pratique suscite aujourd'hui un certain intérêt bien que les avis soient partagés. Il s'agit de la prise de caféine avant une compétition. Des études scientifiques

ont prouvé que la caféine peut stimuler la lipolyse [libération et utilisation des acides gras libres]. Prise avant une compétition, la caféine permettra de conserver le glycogène et de prolonger l'endurance. Ces effets ont été obtenus avec des doses de 5 mg/kg de poids corporel ou environ 2 tasses de café fort. De plus grandes quantités ont été bannies [se souvenir de l'effet diurétique du café]. Une étude récente porte à croire que la caféine ne serait pas efficace, toutefois, chez les gens consommant beaucoup de CHO. Donc à essayer avant usage sérieux...

Une pratique qui, elle, serait tout à fait inefficace est celle d'ingérer du calcium et du magnésium avant une compétition afin d'éviter les crampes musculaires.

L'athlète a-t-il des besoins accrus en vitamines et minéraux ?

L'athlète en santé et ayant une alimentation rationnelle a très peu besoin de ceux-ci. Il a

des besoins accrus en énergie [kilojoules], vitamines du complexe B et en fer. Les apports en complexe B seront comblés facilement par une plus grande consommation de produits céréaliers, si nécessaire du germe de blé ou de la levure alimentaire.

Les apports en fer, on l'a vu, sont plus difficiles à rencontrer si l'athlète diminue sa consommation de viande. Les suppléments de fer seront nécessaires aux gens anémiques ou à ceux dont les réserves en fer sont abaissées. Se rappeler que les femmes sont plus à risque. Surveillez votre niveau de fer et évitez de prendre des suppléments inutilement en raison des risques d'interaction entre les minéraux [fer, cuivre, zinc particulièrement].

Ces suppléments dits " naturels " qui sont-ils ? Méritent-ils tant de popularité ?

Le germe de blé : Celui-ci est utile pour son

huile, l'une des meilleures sources de vitamine E — 1 c. à table d'huile fournit 28 u.i. de vitamine E — . Le germe de blé s'ajoute avantageusement à la chapelure, aux céréales, dans les préparations de biscuits ou muffins.

La levure de bière et la levure alimentaire : Celles-ci contiennent 45 à 50 % de protéines et 35 % de CHO, ce qui en font des sources énergétiques intéressantes. De plus, on est en présence d'une concentration exceptionnelle de vitamines du complexe B. La levure Torula et la levure de Kéfir ont un goût plus doux, plus agréable.

La lécithine de soya : Ce que l'on sait de la lécithine en physiologie est infime par rapport à l'importance de sa promotion. C'est un merveilleux émulsifiant des graisses d'où son usage fréquent dans de nombreux aliments et crèmes dermiques. À très fortes doses, elle peut abaisser le cholestérol, mais peut aussi donner des troubles gastro-

intestinaux. Personne par contre ne contredira la valeur nutritive du soya en alimentation.

La mélasse verte [Blackstrap] : Cette mélasse a une saveur très prononcée. Elle est la " seule " mélasse qui soit intéressante question valeur. Elle fournit 3,4 mg de fer et 144 mg de calcium par 15 ml. Certains apprécient son effet un peu laxatif. Ajoutée à du lait chaud, elle peut remplacer agréablement un café.

Le ginseng : Il existe plusieurs types de ginseng qui varient dans les concentrations de leurs constituants. Outre sa propriété aromatique, le ginseng possède des propriétés pharmacologiques. Parmi celles-ci, citons sa concentration en stéroïdes [paraxosides]. On les appelle souvent des " anti-fatigues ". Le ginseng peut donc stimuler l'organismes, mais il peut aussi interagir avec d'autres substances. Comme les stéroïdes en général, des doses

importantes peuvent causer des effets secondaires : insomnie, hypertension, excitation, diarrhée, œdème et difficultés menstruelles.

La gelée royale [pollen, propolis] : Trois noms qui recouvrent une même identité. Ils viennent de la production du miel par les abeilles. Leur valeur en protéines, vitamines et minéraux n'est pas négligeable. Toutefois, leurs propriétés thérapeutiques dans les maladies vasculaires n'ont fait l'objet d'aucune étude approfondie de ces pathologies. La propriété d'antibiotique naturel du propolis [substance résineuse] demeure discutable. Les extraits de pollen renferment, en faible quantité, tout ce qu'un aliment ordinaire peut fournir mais à quel prix ! Ne pas oublier le pouvoir allergène de ces extraits.

En conclusion, le produit de la " victoire " n'est pas encore vendu et beaucoup de publicité et d'affirmations gratuites s'offrent

à nous ! Continuons de manger bien et
rendons notre entraînement agréable.

1991