

Le sportif a-t-il besoin de compléments alimentaires?

En tant que coureur de marathon, ai-je besoin de produits spéciaux tels que les boissons isotoniques, les préparations vitaminées ou les mélanges de sels minéraux? Probablement, tout sportif finit tôt ou tard par se poser ce genre de questions. En principe, tout sportif est en mesure de couvrir l'ensemble de ses besoins en substances nutritives à condition d'avoir une alimentation variée, équilibrée et surtout en quantité suffisante (voir également "Alimentation de base").

Malgré tout, il peut être utile de consommer une barre énergétique, une boisson isotonique, des préparations vitaminées ou des mélanges de sels minéraux.

Avantages et inconvénients des boissons pour sportifs:

Les boissons isotoniques pour sportifs en vente dans le commerce contiennent des glucides et des sels minéraux. Ces boissons sont composées de façon à ce qu'elles soient digestes, elles remplacent l'énergie et les sels minéraux dépensés par le sportif.

Avantages: faciles à transporter (souvent sous forme de poudre) et disponibles en plusieurs arômes, elles remplacent parfaitement les substances liquides consommées pendant l'effort.

Inconvénients: elles ne sont pas toujours bien tolérées par les athlètes et elles sont plus chères que les boissons sportives que l'on prépare soi-même.

C'est pourquoi il convient de toujours tester les boissons pour sportifs avant une compétition. En règle générale, elles sont mieux supportées lorsqu'elles sont diluées davantage que ce qui est indiqué sur l'emballage.

Avantages et inconvénients des barres énergétiques:

Il existe une variété incroyable de barres énergétiques. C'est pourquoi il est également important de tester les barres avant la compétition.

Pendant l'effort, nous avons besoin en premier lieu de glucides et de substances liquides (et de sel quand il fait chaud et si l'effort est fourni pendant une période prolongée). Les barres en vente dans le commerce contiennent également des sels minéraux et des vitamines qui n'apportent aucun avantage supplémentaire pendant l'effort.

Avantages: faciles à transporter, plusieurs arômes et variétés disponibles

Inconvénients: prix élevé, elles ne sont pas toujours bien tolérées par les athlètes, il existe un grand nombre de barres avec des compositions différentes, c'est pourquoi il est difficile de faire le bon choix.

Pour ces raisons, les biscuits à faible teneur en matières grasses (läckerli, biberli, pain d'épices) constituent une bonne alternative.

Quand ai-je besoin de préparations vitaminées ou de mélanges de sels minéraux?

La fatigue, les rhumes fréquents, une mauvaise capacité de récupération, la chute de cheveux et les ongles cassants peuvent être des symptômes de carence en substances nutritives. En présence de tels symptômes, nous devrions tout d'abord nous poser les questions suivantes: Est-ce que je mange assez pour pouvoir fournir mes performances ? Est-ce que je dispose d'un temps de récupération suffisamment long après les entraînements?

Si vous pouvez répondre affirmativement à ces deux questions et si les symptômes persistent malgré tout, il est utile de consommer une préparation vitaminée ou un mélange de sels minéraux faiblement dosé pendant un à deux mois.

Si la préparation couvre entre 50 et 100% du besoin journalier en vitamines et sels minéraux, cela est largement suffisant, car vous couvrez une grande partie de vos besoins grâce à votre alimentation quotidienne.

Fer

Les carences en fer sont un phénomène largement répandu chez les sportifs. Pourtant il n'est pas conseillé de consommer des compléments alimentaires ferreux sans connaître son taux de fer.

Les symptômes de carence en fer sont: fatigue, mauvaise capacité de récupération, pâleur.

Il est important de faire déterminer une carence en fer par un médecin sportif moyennant une analyse sanguine et d'y remédier de façon ciblée.

Magnésium

Comme le magnésium est important pour le bon fonctionnement des muscles, ce sel minéral est très connu et apprécié par les sportifs.

Le magnésium soulage souvent les crampes du mollet nocturnes dont souffrent les sportifs.

Comme le taux de magnésium dans le corps n'évolue qu'à long terme, il ne sert à rien de prendre de grandes quantités de magnésium à court terme. Lorsqu'une carence en magnésium est soupçonnée, il est conseillé d'augmenter les apports journaliers. Attention: Il est important de veiller à ce que les doses de magnésium ne soient pas trop élevées, car cela risque de provoquer des diarrhées.

Ai-je besoin de sels minéraux supplémentaires pendant le marathon?

Les sels minéraux ne sont pas utiles pendant le marathon. Vous ne pourrez jamais compenser les carences du quotidien pendant la compétition.

Le sel de cuisine constitue une exception: comme la transpiration fait perdre beaucoup de sel de cuisine, il est utile de le remplacer. Il est très important de veiller à un apport en sel de cuisine, notamment lors de compétitions qui durent 4 heures ou plus et pendant les compétitions par fortes chaleurs. Il est possible de remplacer le sel de cuisine en ajoutant 2 g de sel par litre de boisson pour sportifs ou en buvant de temps en temps quelques gorgées de bouillon.

Carnitine, créatine, etc.

Outre les vitamines et les sels minéraux, il existe des substances susceptibles d'être utiles aux pratiquants de certains types de sport. Toutefois, leur effet est souvent massivement surestimé. En règle générale, de telles substances n'ont aucune utilité pour les amateurs. Souhaitez-vous malgré tout obtenir des renseignements plus précis sur ces substances? Vous trouverez de plus amples informations à ce sujet sur le site www.dopinginfo.ch, dans la rubrique "Supplementguide".

Attention aux commandes sur Internet

Si vous avez décidé de prendre un complément alimentaire, ne le commandez jamais à l'étranger par le biais d'Internet, car votre produit risque de ne pas avoir fait l'objet de contrôles voire d'être contaminé par des substances dopantes.

Lorsque vous choisissez votre produit, adressez-vous à des fournisseurs suisses connus et reconnus proposant des compléments alimentaires pour sportifs. Ainsi, vous avez la garantie que le produit satisfait à une norme de qualité élevée.

Message à retenir

En règle générale, un sportif dont l'alimentation est équilibrée et suffisante n'a pas besoin de compléments alimentaires.

Toute consommation de vitamines ou de sels minéraux doit être modérée. Attention: la combinaison de différents compléments alimentaires peut provoquer des surdosages.

Si vos apports quotidiens sont insuffisants, la consommation de compléments alimentaires pendant la compétition ne sert à rien. En cas de doute, veuillez consulter un médecin sportif ou une diététicienne diplômée HF expérimentée dans le domaine du sport.

Salade de riz maison

Riche en vitamines et sels minéraux pour mieux gérer le quotidien

250 g de mélange de riz sauvage cuit avec du bouillon de légumes

4 cerneaux de noix grossièrement hachés

10 g d'amandes effilées

80 g de haricots verts cuits et coupés en petits morceaux

60 g de feta coupée en dés

40 g de tomates coupées en dés

ciboulette, persil hachés

1 cs d'huile d'olive

1 cs d'huile de colza

3 cs de vinaigre balsamique blanc

2 cs de yaourt nature

sel, poivre

Mélanger tous les ingrédients et servir sur une assiette.

Parsemer la salade de germes de blé.

Garnir avec des feuilles de basilic.