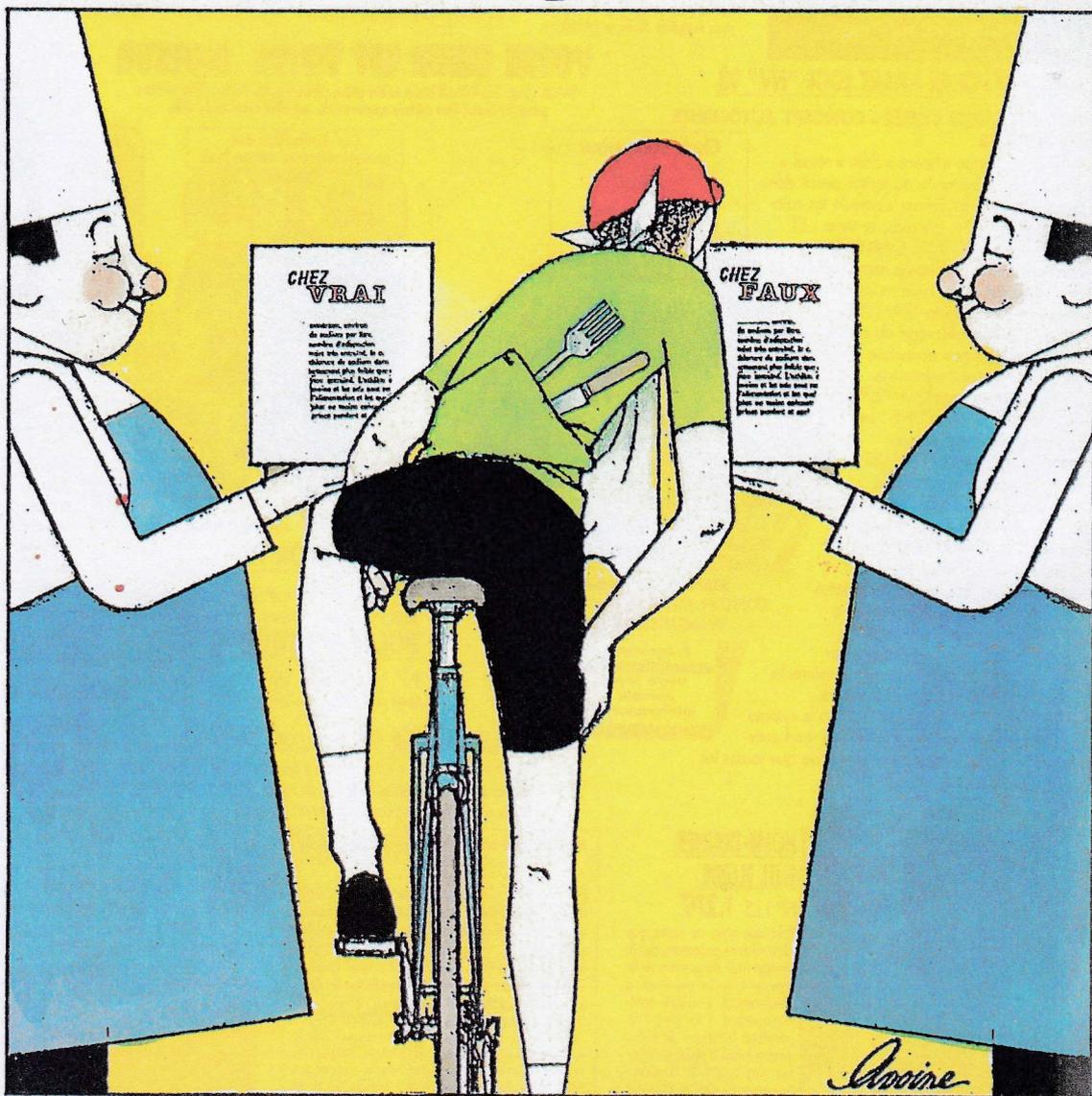


ALIMENTATION, HALTE AUX IDÉES REÇUES !

La performance passe par une bonne hygiène de vie, une bonne hygiène de vie passe par une bonne alimentation. Mais, en la matière, trop d'idées fausses circulent encore. Florilège d'idées reçues qui méritent réponse.

Par Jacky Hardy avec le docteur Michel Provot



Il faut boire sucré avant une compétition.

Vrai et faux : non seulement c'est inutile, mais fortement déconseillé, car on s'expose alors à une hypoglycémie dite réactionnelle, c'est-à-dire à une baisse brutale du taux de sucre dans le sang. Tout le contraire de l'effet recherché. Par contre, on peut se désaltérer sans crainte en buvant une boisson sucrée, entre l'échauffement et le départ de l'épreuve. En effet, après un bon échauffement, le mécanisme hormonal qui régule le taux de sucre (insuline) est en quelque sorte verrouillé.

Les vitamines du groupe B permettent de prendre du muscle.

Vrai et faux : certaines vitamines — la B12 notamment — participent en effet à la régénération du tissu musculaire, mais la prise de vitamines du groupe B n'a d'effet réel que si elle est associée à un travail musculaire. Se faire du mollet et du quadriceps en chaise longue, c'est pas pour demain !

Un bon steak n'a aucun intérêt pour un sportif.

Faux : on estime qu'un gramme et demi de protéine par kilo de poids

corporel est nécessaire à l'équilibre d'un athlète. Pour un individu de 70 kilos qui s'entraîne beaucoup, un steak de 250 g couvre environ la moitié de ses besoins quotidiens.

Un repas équilibré pour l'effort comporte des portions de nutriments en quantité égale.

Faux : dans un régime adapté à l'effort physique, les glucides, dont les sucres à assimilation lente (notamment les pâtes, le champion toutes catégories des sucres lents), doivent représenter environ 60 % à 70 % de la ration alimentaire journalière.