

Le lien entre le sportif et la médecine du sport



Pour trouver la totalité des news lettres médico-sportives.

Veuillez vous reporter sur le site

<http://www.eden-energy.fr/ledocminforme>

A quoi servent les protéines ?

Les protéines peuvent être considérées comme un enchaînement d'acides aminés. Elles peuvent être d'origine animale et végétale. Chez l'homme, on dénombre 20 acides aminés, dont 8 sont considérés indispensables (ou essentiels) car non synthétisables par l'organisme. Ces derniers doivent impérativement être amenés par l'alimentation. Elles représentent le principal constituant dans la structure de nos cellules et dans la reconstruction des différents tissus. En effet, 75 à 80 % des acides aminés libérés sont réutilisés pour la synthèse de nouvelles protéines, le reste étant métabolisé en déchets azotés, en cétones, en CO₂ et en glucose.

Les protéines peuvent être utilisées comme substrats énergétiques au cours des exercices de longues durées.

Remarque: L'équivalent calorique d'un gramme de protéines correspond à 4 kcal environ. La quantité quotidienne conseillée d'un homme adulte est d'environ 1 g (1,5 à 1,9 g pour les sports de force) par kilogramme de poids corporel. Toutefois, les données scientifiques actuelles montrent que les besoins quotidiens en protéines des sportifs endurants sont plus élevés que ceux de la population générale. Un excès de protéines trop important se transforme en graisse à défaut de servir d'énergie! **L'éclosion des centres de musculation**, entraîne à tort une surconsommation de protéines (généralement sous forme de poudre) pouvant entraîner des problèmes rénaux plus ou moins importants... (si la consommation hydrique n'est pas fortement augmentée). Toutefois, une consommation massive de protéines dans le but d'accroître la force n'est pas à ce jour prouvée scientifiquement. Enfin, L'apparition sur le marché de la fameuse créatine laisse planer le doute ?

Editorial

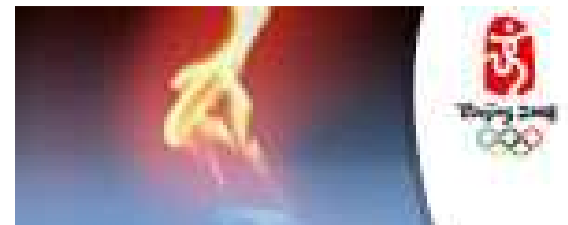
Jacques Lacroix

Ancien nageur et connaissant la somme de travail qui a dû être effectué par nos jeunes champions je suis en admiration devant leurs résultats et surtout devant leur simplicité devant cette gloire.

Un très grand bravo à A. Bernard qui a surmonté son statut de favori et à sa grande générosité.

Mais il ne faut pas oublier ceux qui loin des lumières tombent au champ d'honneur pour que d'autres soient libres de vivre leurs passions.

La sensation de soif est le signe "physiologique" de l'état de déshydratation. Lorsqu'il apparaît, l'organisme est déjà en état de stress.



La récupération

des athlètes après un entraînement ou une compétition est une phase essentielle de l'optimisation de la performance. Elle constitue un assemblage de paramètres permettant d'éliminer partiellement ou complètement l'état de fatigue. L'acidification du sang (due à la libération de l'acide lactique), les microlésions musculaires, les douleurs articulaires, la déshydratation, la déplétion glycogénique (utilisation importante du glycogène), la fatigue psychologique, ... vont disparaître progressivement. Un sportif va pouvoir ainsi emmagasiner des charges d'entraînements importantes sur une longue période. Cependant, il est tout à fait normal de ressentir des degrés de fatigue différents au fur et à mesure que l'on répète des séances de travail. Il suffit alors de réduire les phases d'entraînements (soit en durée ou en intensité) à l'approche des objectifs fixés. Toutefois, selon l'effort physique effectué, le temps de récupération sera différent

Parmi les moyens qui permettent de bien récupérer, on note:

- **le sommeil:** on doit respecter les besoins de chacun, en dormant de préférence le plus possible avant minuit. On préconise habituellement 8 à 9 heures de sommeil.
- **l'hydratation:** qui va augmenter l'élimination des protons H⁺ provenant de l'acide lactique, tout en réhydratant l'organisme.
- **l'alimentation :** qui va reconstituer les réserves glucidiques.
- **le stretching, les étirements:** qui vont favoriser la récupération musculaire (douleurs, courbatures, ...).
- **le massage:** qui va être un complément nécessaire à la décontraction et à l'assouplissement musculaire.
- **la récupération psychologique:** qui consiste tout simplement à sortir du monde sportif et du milieu de la compétition, par des animations diverses (cinéma, soirée entre amis, ...). Toutefois, la récupération psychologique ne doit pas être une excuse pour sortir tous les soirs!
- **la récupération dite active:** qui consiste à réaliser des exercices physiques de faible intensité