



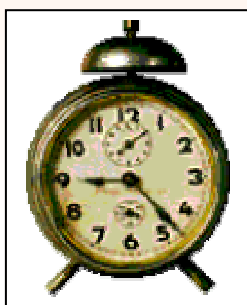
Pour trouver la totalité des lettres médico-sportives.
<http://www.eden-energy.fr/ledocminforme>

Manger « à la bonne heure »

Une récente étude américaine suggère que les horaires des repas jouent un rôle crucial dans la prise de poids. Il y a quatre ans, l'équipe de Fred Turek, célèbre neurobiologiste à l'université de Chicago, avait découvert que « des souris souffrant de troubles du rythme de l'horloge biologique (dus à la mutation d'un gène appelé clock) avaient tendance à manger à heures irrégulières et à grossir davantage que des animaux soumis au même régime mais sans anomalie génétique ».

Chez l'homme, on observe également que les travailleurs de nuit ont plus souvent des problèmes de surpoids que les autres salariés. % !

L'étude américaine montre que s'alimenter à la mauvaise heure est un facteur significatif de la prise de poids, confirmant ainsi scientifiquement **le dicton populaire qui dit qu'il faut « manger comme un roi le matin, comme un prince à midi et comme un pauvre le soir »**. Le Dr A. Delabos, nutritionniste et inventeur de la chrono-nutrition, enseigne depuis 20 ans ce principe. Selon lui, la ration de graisses doit diminuer progressivement au cours de la journée. Il conseille ainsi de manger du fromage au petit déjeuner, de la viande au déjeuner, du sucre au goûter et du poisson au dîner. Les deux premiers repas sont des repas dits « provisionnels », essentiels pour l'organisme, tandis que le dîner est un repas complémentaire, qui se doit d'être léger et dont « on pourrait même se passer ».



Editorial (J. Lacroix)

Ne craignez jamais de vous faire des ennemis ; si vous n'en avez pas, c'est que vous n'avez rien fait.
 Clemenceau

En savoir plus sur les boissons énergisantes

Les sportifs s'interrogent sur l'intérêt d'avoir recours à des boissons énergétiques lors d'une activité physique. Ces boissons ne sont pas bénéfiques aux « sportifs du dimanche » qui, en les consommant, risquent d'absorber plus d'énergie qu'ils n'en dépensent. En effet, les breuvages énergisants sont riches en glucose : en deçà d'une heure d'entraînement, l'excès de sucre peut donc être stocké sous forme de graisse. Au-delà, les besoins dépendent du type d'activité (endurance, force...), de la répétition, de l'intensité et des déperditions de sueur. Les boissons « de l'effort » apportent toutes des sucres simples (glucose ou saccharose) qui passent très rapidement dans le sang pour constituer une excellente source d'énergie. Idéalement, ils doivent être associés à un type de sucre assimilé plus lentement, les maltodextrines. Mais attention de veiller à ne pas choisir des produits trop sucrés ni trop acides.

Beaucoup de boissons de l'effort affichaient un taux de sucre proche de celui des sodas (soit 20 g de sucre totaux par 100 ml) et un pH inférieur à 7, susceptible d'entraîner des problèmes digestifs et des caries dentaires. Les autres nutriments contenus dans ces breuvages sont le sodium, permettant une utilisation plus rapide du glucose, et la vitamine B1 qui joue également un rôle dans l'assimilation des sucres et des protéines lors de la pratique d'un sport intense. Une composition plus complexe, à base d'autres minéraux ou vitamines, n'a d'intérêt qu'en cas d'activités de longue durée générant une forte sudation et une grande endurance. Ainsi certains « fabricants proposent même plusieurs versions de leurs produits, déclinés en boissons avant l'effort, pendant, et même après. D'autres vont jusqu'à ajouter toutes sortes d'acides aminés (glutamine, taurine, acides aminés branchés), pour pallier d'éventuelles carences (impossibilité de s'alimenter dans les deux heures qui suivent l'effort par exemple.

Augmenter ses apports en potassium

L'alimentation moderne, avec ses modes de cuisson et de transformation, ainsi que ses préférences gustatives, implique une moindre consommation de produits riches en potassium. Une étude anglaise indique que « l'apport journalier moyen en potassium représenterait, aujourd'hui, le tiers de ce qu'il était historiquement, ce qui n'est pas sans conséquence sur la santé ». Ainsi des chercheurs ont montré qu'une forte consommation de potassium était associée à une tension artérielle plus basse, facteur de prévention des maladies cardiovasculaires. L'augmentation de l'apport en potassium permet également de réduire de 40 % le risque de mortalité par accident vasculaire cérébral. D'autres travaux de recherche, chez l'animal cette fois, ont prouvé qu'une alimentation riche en potassium permettait de prévenir, ou du moins de ralentir, la progression des maladies rénales, en diminuant l'excrétion urinaire de calcium.

Le potassium pourrait être utile au traitement des calculs rénaux et probablement contribuer à réduire le risque d'ostéoporose. D'après les spécialistes, « le meilleur moyen d'accroître sa consommation de potassium n'est pas d'avaloir des gélules, mais de manger plus de fruits et légumes ». Les aliments les plus riches en potassium sont les abricots secs, les lentilles, le vin (à consommer avec modération), les figues sèches, les pois cassés et les amandes.

