



### **III / COMPLEMENTS D'INFORMATIONS NUTRITIONNELLES**

Maintenant que vous maîtrisez la trame globale pour organiser au mieux vos repas de sportif, nous allons pouvoir peaufiner ce plan général avec le must de ce qu'on peut apporter à notre alimentation. Encore une fois ces grands principes ne sont pas la parole universelle, mais juste les éléments logiques issus des dernières études de nutrition basées sur la recherche scientifique. Et pour peu que ces études soient remises en question dans la prochaine décennie, nous n'aurons plus qu'à revoir notre copie ...

- Si on veut rester sur une ligne santé, on veillera à absorber le moins de sucre possible.

« Sucre » comprenant le sucre ajouté à de nombreuses préparations industrielles toutes prêtes, les douceurs diverses qui sont à notre portée pour satisfaire nos papilles, mais aussi les sucres naturels comme le fructose compris dans les jus de fruits même les 100% pur jus.

Restons aussi en alerte face aux édulcorants qui ont inondé notre panel de produits alimentaires comme le « Coca zéro » ou autres produits « allégés ». Les recherches ont bien montré ces dernières années que ces produits ne sont pas des produits santé, mais juste des produits chimiques ...<sup>10</sup>

Donc rester vigilants sur tous les produits au goût sucré, d'autant que cette affinité vers le goût sucré peut devenir une bien mauvaise habitude, en particulier chez les enfants.

- Ne pas éliminer les graisses car on en a besoin : privilégier les graisses de qualité, dites bonnes graisses pour l'équilibre oméga 3/ oméga 6 : privilégier les omégas 3 avec 1 à 2 cuillères à soupe par jour d'huile végétale (huile de colza, de lin, de cameline, de noix)
- On peut y ajouter des fruits oléagineux : noix, noisettes, amandes, pignons, pistaches riches en acides gras insaturés très bénéfiques.
- A ces grandes lignes pourraient s'ajouter d'autres éléments :
  - Privilégier les circuits d'approvisionnement dits courts pour éviter de consommer des produits hors saison moins adaptés à notre organisme : dans ce cas, on mange des produits plus frais puisqu'ils ne voyagent pas et gardent tout leur potentiel de vitamines et minéraux. Ils sont également meilleurs puisque cueillis à maturité.  
Cela revient également moins cher puisqu'on ne paie pas le transport.

- **Eviter le plus possible les produits industriels tout prêts : ils sont le plus souvent plus gras, plus sucrés, plus salés que des produits que nous cuisinons nous-mêmes. Sans vouloir généraliser dans ce domaine, on peut tout de même noter que l'industrialisation de l'agriculture et de la fabrication de notre nourriture a beaucoup nuit à notre santé. On « redécouvre » aujourd'hui tous les méfaits de ce type d'alimentation avec l'explosion des maladies de surcharge : obésité, diabète, maladies rhumatismales et syndrome de fatigue chronique.**<sup>11</sup>

Ces aliments modifiés et transformés ne sont pas reconnus par nos organismes.

- **La notion de microbiote intestinal est très étudiée actuellement : c'est l'ensemble des germes de la flore intestinale qui ont un rôle très important tant dans la bonne santé de la muqueuse intestinale que dans l'immunité de notre organisme. Pour maintenir ce microbiote en pleine santé, il nous faut manger des bons fruits, des bons légumes (contenant des fibres solubles) et aussi des produits fermentés (comme la choucroute ou bien les laits fermentés). L'alimentation influe sur la composition de la flore intestinale et réciproquement, la composition du microbiote modifie le comportement alimentaire.**<sup>12</sup>
- **Une nouveauté qui fera plaisir à nombre d'entre vous : la bière de par son côté fermenté apporte des levures qui viennent nourrir le microbiote intestinal.**
- **Mettre de la « couleur » dans notre assiette : plus les légumes que nous absorbons ont des couleurs variées, plus nous absorbons de composés bénéfiques (bêta-carotène, polyphénols, anthocyanes, resvératrol, Vitamine C et E, antioxydants comme le sélénium, le zinc, les flavonoïdes, la lutéine, les composés soufrés ...énumération non exhaustive).**

**Et plus les végétaux absorbés seront colorés, plus ils seront bénéfiques.**

- **Le magnésium est à rajouter dans l'alimentation car on en consomme beaucoup au cours de l'activité physique : fruits de mer, amandes, cacao, noix du Brésil en sont riches ; on peut régulièrement y recourir. D'autres aliments en contiennent aussi.**<sup>13</sup>
- **Un autre paramètre concerne l'équilibre acide-base de l'organisme : de manière générale, le corps produit de l'acidité : cette acidité naturelle du milieu intérieur est accentuée par l'exercice sportif. L'accumulation d'acide dans les tissus de l'organisme déséquilibre cette harmonie avec des conséquences non négligeables sur l'organisme du sportif.**

**Attention aux produits laitiers et excès de protéines animales qui abaissent le pH et font fuir le calcium des os. Attention au sel, qui a aussi un rôle néfaste sur la minéralisation des os. L'apport des végétaux permet d'équilibrer le système acide-base dans le bon sens.**<sup>14</sup>

- Si on voulait être complets, on rajouterait un mot sur la chronobiologie qui favorise la consommation de Tyrosine en 1<sup>ère</sup> partie de journée (petit déjeuner protéique à base d'œuf, de jambon blanc ...et pauvre en glucides simples) et d'un apport de Tryptophane en 2<sup>e</sup> partie de journée (légumes au diner, chocolat noir ou fruits au goûter ou encore fruits secs).<sup>15</sup>

#### En conclusion :

- Nous avons le choix de nous nourrir correctement ou pas : cela est de notre responsabilité à chacun, personne ne nous y oblige. Mais au même titre que nous faisons du sport pour maintenir notre équilibre général, il nous incombe de nous engager dans une prise en mains de notre alimentation vers une démarche globale de bien-être et de santé.
- Il n'est pas question de se priver de tout à longueur d'année, mais juste de maintenir un équilibre en se faisant plaisir.
- Il est dommage que l'étiquetage par code couleur sur les emballages des produits alimentaires, obligatoire depuis le 13 Décembre 2016 (Décret n° 2016-980 du 19 juillet 2016 relatif à l'information nutritionnelle complémentaire sur les denrées alimentaires) n'ait pas encore été appliqué : des logos clairs apposés sur les produits alimentaires permettraient au premier coup d'œil d'évaluer si cela correspond à nos besoins ou pas (teneur en sel, en acides gras saturés, en sucres ...) Mais malheureusement, pour l'instant cette proposition a été ajournée au premier trimestre 2017 et reposera sur le bon vouloir des industries agro-alimentaires pour leur application ...
- L'évolution de notre alimentation si nous souhaitons le changement, doit se faire lentement et très progressivement, pour installer de nouvelles habitudes alimentaires qui correspondent au plus près à nos goûts, à nos habitudes culinaires et culturelles et aussi à nos budgets. L'essentiel est déjà de s'y intéresser, ce que vous venez de faire en lisant ces 3 articles.

10 – Mise à jour ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'Environnement et du travail) du 7 Juin 2016

11 - Dr Jean Michel LECERF (chef de service nutrition Institut Pasteur et spécialiste des maladies métaboliques)

12 - Dossier CNRS paru le 25 Mai 2016

13 - Anthony BERTHOU – Nutritionniste, spécialiste en micro nutrition et nutrition du sportif.

14 - Anthony BERTHOU – Nutritionniste, spécialiste en micro nutrition et nutrition du sportif.

15 - Olivier Coudron – Spécialiste en nutrition et chronobiologie

