

## Du succès avec les sportifs

**Les sportifs sont des clients intéressants, reconnaissants et fidèles. Mais ils ne sont pas faciles à apprivoiser. Pour gagner leur confiance, mieux vaut pratiquer soi-même du sport et pouvoir leur faire part de ses propres expériences.**

«Albert Zweifel, cycliste et quintuple champion du monde de cyclo-cross, a été le premier sportif que j'ai conseillé», raconte **Bruno Rüegg**, propriétaire des drogueries Rüegg à Rüti, Hinwil et Eschenbach. Ce droguiste dipl. féd. a longtemps été contrôleur anti-dopage et président du FC Rüti. Il participe également chaque année au marathon de l'Engadine. Année après année, il a donc accumulé d'importantes connaissances sur l'alimentation des sportifs. Bien que les choses aient beaucoup évolué et que la palette des produits soit devenue bien plus riche, son credo reste le même: «Si l'on veut conseiller des sportifs, il faut pratiquer soi-même du sport». D'ailleurs, une grande partie des collaborateurs du droguiste sont sportifs. Car leurs expériences incitent à la confiance et donnent plus de poids à leurs conseils.

L'équipe des drogueries Rüegg constate souvent que de nombreux sportifs sont mal informés. Ils reprennent par exemple des conseils sur internet qui ne correspondent pas à leurs propres besoins physiques. Ainsi, ils commettent de très nombreuses erreurs concernant l'alimentation basique et les boissons. «Si on augmente ses performances et que l'on demande davantage à son corps, il faut également lui donner davantage», explique le droguiste. «Mais ça ne sert pas à grand-chose de manger excessivement ensuite.» Car l'augmentation des quantités provoquera bien plus un malaise physique qu'une amélioration des performances.

### Bon réseau

Les sportifs sont des clients fidèles, Bruno Rüegg en est convaincu. Si on parvient à tisser un lien de confiance, ils reviendront constamment dans la droguerie pour poser de nouvelles questions. Afin d'attirer toujours de nouveaux clients, Bruno Rüegg apporte un soutien financier ou sponsorise des boissons lors de manifestations sportives régionales. En outre, il écrit régulièrement à des sociétés et fait des actions de printemps en offrant aux associations sportives la possibilité de faire tester leurs pharmacies de secours dans sa droguerie. Cette action connaît un beau succès et permet un bon retour. «Les textes de relations publiques dans les journaux attirent également de nouveaux sportifs qui souhaitent entendre notre avis sur certaines questions», poursuit Bruno Rüegg.

En plus de toutes les marques connues comme Power Bar, Isostar et Sponser, l'équipe de la drogue-

rie Rüegg recommande volontiers les boissons sportives de Schüssler. Le mélange se compose des sels Schüssler n° 3 (Ferrum phosphoricum), n° 5 (Kalium phosphoricum) et n° 7 (Magnesium phosphoricum). Il faut dissoudre dix tablettes dans la gourde et boire ce mélange avant, pendant et après l'activité sportive. En outre, le magnésium et d'autres micronutriments sont des éléments essentiels dans un assortiment sportif équilibré.

### L'importance des compléments

L'urine, la transpiration et les selles éliminent des minéraux et des électrolytes selon le type, l'intensité et la durée de l'effort physique. Le corps perd environ 1000 mg de sel par litre de sueur, ainsi que du potassium, du calcium, du magnésium, du zinc, du fer et du cuivre en plus petites quantités. Il peut aussi y avoir perte de quelques vitamines hydrosolubles, comme la vitamine B<sub>1</sub>, et de quelques acides aminés. Normalement, un homme produit environ un demi à un litre de sueur par jour. Lors de compétitions sportives, le corps perd jusqu'à sept litres de sueur qui doivent être compensés en buvant. Si l'apport en liquide est insuffisant, on va rapidement constater une diminution des performances, une faiblesse immunitaire, une absence de progrès sportifs ou une fatigue chronique.

Dans le sport amateur comme dans le sport d'élite, il s'agit surtout d'assurer l'approvisionnement de base en nutriments, de développer l'endurance et la force, de garantir l'énergie et une régénération rapide. Les analyses sanguines pour les sportifs de pointe, comme les footballeurs professionnels, les coureurs de fond ou les triathlètes ont montré que la médecine orthomoléculaire optimise les performances, diminue le temps de récupération, la sensibilité aux maladies et le risque de blessures.

### Les principaux nutriments et leurs effets

Concernant les nutriments, il n'y a pas d'approvisionnement standard car tous les sportifs sont différents. Mais en exigeant trop de son corps, on augmente le stress oxydatif. Comme tout un chacun, le sportif doit couvrir ses besoins de base en micronutriments avec des fruits et des légumes. En plus des sels minéraux et des vitamines, les aliments végétaux contiennent également des hormones végétales qui peuvent augmenter les performances sportives. En fonction de l'intensité de l'engagement sportif, une alimentation de base saine doit être

complétée avec des micronutriments. C'est après seulement qu'on peut compléter l'approvisionnement avec de la carnitine, de la créatine, de la co-enzyme Q10 ou des acides aminés. Ces apports doivent être déterminés individuellement, en fonction du type de sport et de l'objectif des performances.

**Magnésium:** les sportifs d'endurance et d'endurance-force-vitesse comme les nageurs, les rameurs, les cyclistes ou les triathlètes devraient penser au magnésium. Car l'approvisionnement en énergie de chaque cellule est dépendant du magnésium. Le magnésium garantit la production d'énergie sous la forme d'ATP qui active les cellules musculaires et nerveuses. Il n'est donc pas possible de fournir une bonne performance d'endurance sans magnésium. Les symptômes typiques de carence en magnésium sont une fatigue précoce, des mollets douloureux et des crampes musculaires, des tressaillements musculaires dans les yeux et au coin de la bouche, ainsi qu'une récupération plus lente.

**Dose quotidienne pour un sportif:** 300 à 600 milligrammes

**Calcium:** le calcium participe à la contraction musculaire, à la construction osseuse et à la stimulation des muscles et des nerfs. Les femmes en particulier doivent veiller à un apport suffisant en calcium et en vitamine D. Un manque de calcium se manifeste comme un manque de magnésium et peut favoriser le risque d'ostéoporose en vieillissant.

**Dose quotidienne pour un sportif:** 500 à 1500 milligrammes

**Zinc:** l'activité de nombreuses enzymes du métabolisme énergétique est dépendante de l'apport en zinc. Il est nécessaire à la construction des protéines musculaires et au bon fonctionnement du système immunitaire. Un sportif qui transpire beaucoup perd des quantités relativement importantes de zinc. A long terme, cela conduit à une augmentation de la sensibilité aux infections. Une baisse des performances, des troubles de la croissance et une guérison plus longue des plaies peuvent aussi être des signes de carence en zinc.

**Dose quotidienne pour un sportif:** 15 à 30 milligrammes

**Fer:** le sport exige un apport accru en fer. Car il fournit aux cellules musculaires de l'oxygène et est essentiel pour la production d'énergie. Les végétariens pratiquant du sport – particulièrement du sport d'endurance – ont donc fréquemment une carence en fer non détectée. Et les coureurs de fond, par exemple, peuvent être victimes d'anémie en raison de microlésions sous la plante des pieds qui détruisent les globules rouges. Une carence en fer a des conséquences importantes sur les performances et

peut donc être à l'origine d'une diminution des performances.

**Dose quotidienne pour un sportif:** 10 à 30 milligrammes par jour, en cas de carence avérée, 100 milligrammes

**Sélénium et autres antioxydants:** alors qu'une activité modérée renforce le système immunitaire, le sport pratiqué de manière intensive accroît de manière importante le nombre de radicaux libres dans le corps. Plus quelqu'un exige de son corps, plus il a besoin d'antioxydants, comme par exemple du sélénium, de la vitamine C, etc.

**Dose quotidienne pour un sportif:** 50 microgrammes

**Cuivre:** comme le fer, le cuivre est également associé à la formation du sang. C'est un co-facteur important pour la formation de l'hémoglobine et pour la fonction de protection de la superoxyde dismutase (SOD), une enzyme antioxydante qui est un important capteur de radicaux libres.

**Dose quotidienne pour un sportif:** 0,5 à 3 milligrammes

**Chrome:** le chrome soutient la production d'énergie à partir des hydrates de carbone, le transport des acides aminés dans les cellules musculaires et l'élaboration des protéines. Les pertes de chrome proviennent avant tout de l'élimination par la transpiration et l'urine.

**Dose quotidienne pour un sportif:** 200 à 300 microgrammes

**Vitamines:** le sport accroît particulièrement les besoins en vitamines B. Celles-ci sont importantes pour la production d'énergie à partir d'hydrates de carbone. Une carence se manifeste de manière non spécifique avec une légère sensibilité à la fatigue, une diminution des performances, un temps de récupération plus élevé et une sensibilité accrue aux infections. Le problème provient en général d'un apport insuffisant en vitamines B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, en acide folique et en vitamines C, A, D et E. Alors que les sportifs de force ont plutôt des carences en vitamine B<sub>6</sub> (davantage de besoins en raison de l'apport plus élevé de protéines), les sportifs d'endurance souffrent plutôt d'une carence en vitamine B<sub>1</sub> (perte par la transpiration).

**Doses quotidiennes pour un sportif:**

Acide folique: 400 à 800 microgrammes

Vitamine A: 2500-7500 UI

Bêta-carotène: 6 à 30 milligrammes

Vitamine E: 400 à 1600 UI

Vitamine D: 400 UI

Vitamine K: 60 à 100 microgrammes

Vitamine C: 1 à 3 grammes

Complexe vitamines B: 5 à 50 milligrammes

Vitamine B12: 5 à 50 microgrammes

Niacinamide: 60 à 200 milligrammes

**L-carnitine:** la L-carnitine est essentielle aux transports et à l'introduction des acides gras à chaîne longue dans les mitochondries. Une carence en carnitine peut gêner la production d'ATP (obtention d'énergie) à partir des graisses et limiter ainsi la combustion des graisses. De nombreuses études montrent que la carnitine accroît le métabolisme et la performance cardiaque.

**Dose quotidienne pour sportif de pointe:** 1000 à 3000 milligrammes

**En cas d'entraînement important ou de compétition:** 1000 à 2000 milligrammes supplémentaires par jour.

**Maintien de l'acylcarnitine dans les muscles:** 1000 milligrammes par jour **Modalités de prise:** prendre 500 à 1000 milligrammes pendant ou après le repas. Répartir sur plusieurs prises par jour. Ne pas prendre après 20 heures.

**Créatine:** la créatine phosphate (ou phosphocréatine) est toujours la première source d'énergie captée par le muscle quand il a rapidement besoin de nouvel ATP. Comme les réserves d'ATP ne suffisent que pour environ 3 secondes en cas d'effort, le muscle recycle la créatine phosphate en réserve pour fabriquer du nouvel ATP. Mais ces réserves ne suffisent aussi que pour quelques secondes. La créatine est donc importante pour les types de sport utilisant la force et la rapidité comme le sprint, le saut en hauteur ou le lancer du poids. Conseil: afin qu'elle soit mieux assimilée par le corps, la créatine doit être prise pendant les repas avec des hydrates de carbone rapides (par exemple la maltodextrine). Les boissons contenant de la caféine peuvent détériorer l'assimilation.

**Réserve en créatine:** 20 grammes pendant environ une semaine

**Maintien de la créatine:** 2 à 4 grammes par jour

**Co-enzyme Q10:** la co-enzyme Q10 mobilise l'énergie des mitochondries et donne une stimulation à la production d'ATP. On trouve la plus grande concentration de Q10 dans le muscle cardiaque, le foie, les reins et le pancréas. L'enzyme favorise la performance d'endurance, raccourcit la phase de récupération et renforce le système immunitaire.

**Dose quotidienne pour un sportif:** 30 à 120 milligrammes

**Acides aminés:** les hydrates de carbone sont emmagasinés dans le corps sous la forme de glycogènes ou de graisses. Mais il n'existe pas de stockage d'acides aminés. En période de fortes charges, le corps va chercher les acides aminés dans les muscles, les protéines du plasma et les immunoglobulines. Plus ils sont décomposés et plus la reconstitution des

capacités de performance dure. Cela peut être évité en ayant suffisamment d'acides aminés à disposition.

**Recommandation d'alimentation pour les sportifs:** la Société suisse de nutrition recommande trois portions de lait ou de produits laitiers, ainsi qu'une portion de viande, d'œufs ou de poisson par jour. Cette quantité n'augmente pas en cas de sport.

Même si les micronutriments peuvent contribuer énormément aux performances sportives et à la régénération du corps – on ne peut pas parler de dopage nutritionnel. Seul un entraînement régulier peut réellement permettre une augmentation des performances ou une combustion optimale des graisses.

### Compléments spécifiques

Les sportifs ont tous des besoins différents. Cela rend le conseil particulièrement difficile. Une fois l'approvisionnement de base en vitamines et oligo-éléments garanti, différents compléments spécifiques peuvent aider un sportif:

**Endurance:** L-carnitine

**Energie:** concentrés d'hydrates de carbone, co-enzyme Q10, acides aminés

**Développement de la force:** créatine, concentrés de protéines, acides aminés

**Formation du sang et carence en fer:** fer, vitamine C, B6, B12, acide folique, cuivre

**Concentration:** acides aminés, complexes B

**Régénération:** L-carnitine, concentré d'hydrates de carbone avec des protéines à chaîne courte

**Système immunitaire et infections:** zinc, vitamine C

**Crampes musculaires:** magnésium, calcium, potassium, vitamine B6

**Hyperacidité:** préparations basiques

**Stress oxydatif:** antioxydants, légumes, fruits, caroténoïde, vitamine C, E, zinc, sélène, L-cystéine, co-enzyme Q10

**Inflammations:** acides gras oméga-3 (EPA, 1500 à 2000 milligrammes par jour), vitamine E (400-1200 UI par jour)

Sabine Humi / trad: mh

Source: Burgerstein

### Informations complémentaires

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

[www.conseils-courseapied.com](http://www.conseils-courseapied.com)

Xavier Bigard: «Nutrition du sportif», Masson, 2007,

ISBN-13 9782294088711, Fr. 69.50

Monique Ryan: «Nourrir l'endurance. Alimentation et nutrition des sportifs d'endurance», De Boeck, 2007, ISBN-13 9782804152123, Fr. 43.20

Patrick Bacquaert: «La nutrition du sportif. Du loisir à la compétition, Santé, Bien-être et Performance», Chiron, 2009, ISBN-13 9782702712863, Fr. 54.50