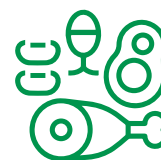




PROTÉINES : L'OSSATURE DE VOTRE CORPS

Dans l'organisme, les protéines sont les composants principaux de nos muscles, nos os et nos hormones entre autres.



22 ACIDES AMINÉS COMPOSENT LES PROTÉINES

Les protéines sont des assemblages de plusieurs acides aminés (les briques de notre corps), les unités fonctionnelles. Il en existe 22 mais seulement 8 sont essentiels pour l'adulte, c'est à dire qu'ils ne sont pas synthétisés par l'homme et qu'ils doivent être apportés par l'alimentation.

Le rôle de ces molécules ne doit pas, si possible, être énergétique, d'abord puisqu'elles ne sont que très peu efficaces pour cette tâche mais aussi parce que leur rôle premier est structurel. En effet ces «briques» constituent nos muscles mais aussi nos hormones, nos enzymes et nos différents tissus (*paroi intestinale, peau...*). Elles participent aussi au bon fonctionnement de notre système immunitaire, de notre humeur, de notre sommeil...

LES SOURCES DE PROTÉINES

Il existe deux sources de protéines, celles **animales** (*viandes, poissons, oeufs, produits laitiers*) et celles **végétales** (*céréales, légumineuses, fruits à coque et algues*).

Celles du règne animal apportent les acides aminés essentiels en quantités satisfaisantes pour effectuer leur rôle (*synthèse musculaire notamment, notion importante pour votre progression et votre récupération*). Les aliments du règne végétal, n'apportent pas tous ces acides aminés en quantités satisfaisantes (*sauf le quinoa, le soja et les algues*). Mais, consommer des céréales (*riz, millet, avoine, seigle, orge, épeautre, blé...*) ET des légumineuses (*lentilles, pois chiche, haricots secs, pois cassés*) dans la journée apportera suffisamment de protéines de bonne qualité pour qu'elles remplissent leur rôle. Aujourd'hui, tant pour notre santé (*flore intestinale, équilibre acido basique, inflammation*) que pour notre budget et pour l'environnement, il est important de varier nos consommations de protéines et de consommer davantage celles d'origine végétale :

- 2 à 3 fois par semaine des légumineuses ;
- 30 à 80 g de fruits à coque par jour ;
- des alternatives aux produits laitiers à base de soja BIO et français.

Au plus nous diversifions nos consommations au plus nous apportons une palette large de micronutriments bénéfiques à notre santé et à nos performances !

CHRONOBIOLOGIE ET SYNTHÈSE DES NEUROMÉDIATEURS ?

Les **protéines animales** sont riches de Zinc, carnitine, Coenzyme Q10, oméga 3... mais aussi en un acide aminé spécifique, la tyrosine. Il est le précurseur de la dopamine, un neuromédiateur qui favorise la vigilance, la motivation, l'attention.

Il est donc judicieux de composer notre petit déjeuner et notre déjeuner avec une bonne portion de protéines animales (*2 oeufs, 120 à 150g de viande ou poisson*). Eventuellement, si vous en consommez, 30 à 40 g de fromage, 1 yaourt ou fromage blanc. Si vous n'en consommez pas, les alternatives au soja (*BIO et français*) peuvent remplacer cet apport protéique mais comme tout, l'excès n'est jamais bon ! Les autres alternatives à base d'avoine, amandes... sont eux à éviter car sont composés principalement d'eau et apportent une quantité non négligeable de sucres bien souvent.

Les boissons au soja sont également à base d'eau et parfois sucrées, à faire attention également. Elles ne doivent pas être utilisées exclusivement (*alternative occasionnelle*) et proscrites en cas de cancer hormonodépendant.

Plus l'apport en protéines est important au petit déjeuner, plus la satiété est importante dans la journée et donc moins vous serez sujet aux grignotages.

Les **protéines végétales** sont source de fibres prébiotiques (*bénéfiques pour la flore intestinale*) et minéraux et oligo-éléments. Elles contiennent aussi des glucides complexes plus adaptés en deuxième partie de journée, c'est à dire au goûter et au dîner. Elles contiennent un acide aminé, le tryptophane, précurseur de la sérotonine (*bien être, motivation*), précurseur également de la mélatonine (*hormone du sommeil*) favorisant la relaxation, donc la récupération et la performance...

Un goûter à base de fruit frais, fruit à coque, chocolat noir > 70% de cacao, voire un produit laitier ou alternative végétale et un dîner végétarien (*avec un complément protéique d'oeufs et/ou produits laitiers éventuellement selon les sollicitations musculaires du jour*) sera une solution optimale pour satisfaire les apports protéiques, varier les aliments consommés, alléger la digestion avant le sommeil et remplir ses réserves de glycogène (*substrat glucidique stocké dans le foie et dans les muscles nécessaire pour réaliser un effort physique et ne pas faire d'hypoglycémie entre les repas*).

LE CYCLISTE A-T-IL DES BESOINS DIFFÉRENTS ?

En raison d'une dépense énergétique plus importante liée à l'activité physique, les apports en protéines seront eux aussi plus importants qu'une personne sédentaire.

Si le déficit en protéines est problématique pour votre santé et vos performances, l'excès et notamment de protéines animales et de leurs composés (*acide arachidonique, acides aminés soufrés, phosphates...*) l'est tout autant, ce qui peut altérer l'équilibre acido-basique, générer des perturbations intestinales, inflammatoires et rénale (*urée*).

- **Construire votre petit déjeuner autour des protéines animales**, (1 à 3 portions parmi : oeuf, jambon, blanc de poulet, poisson fumé, produits laitiers) **à associer avec des féculents** (muesli et pain).
Les féculents restent la base de l'alimentation pour un sport d'endurance.
- **Consommer rapidement après l'effort une collation associant glucides et protéines** (lait, yaourt/fromage blanc (les produits laitiers contiennent de la whey protéine), dessert au soja, viande, poisson ou œuf).
- **Compléter vos apports avec des fruits à coque** (amandes, noix, noisettes...).
- **Si les sollicitations musculaires sont très importantes** (muscultation, force maximale, parcours montagneux...), **ajouter une collation protéinée avant le coucher** (caséines, whey, fromage blanc, yaourt ou dessert au soja).
- **Ne pas oublier l'hydratation**, très importante pour éliminer les déchets azotés issus de la dégradation des protéines par l'organisme : **plus on consomme de protéines, plus il faut boire.**

NOTA : COMMENT S'ASSURER D'UNE BONNE HYDRATATION

Outre les glucides et les protéines, la récupération doit permettre de réhydrater l'organisme. Pour cela, il est possible de se peser avant/après la pratique. La différence de poids correspond aux pertes hydriques. Pour les compenser, il faut un apport hydrique équivalent à 1,5 fois le poids perdu. Il est aussi intéressant de regarder la couleur de ses urines régulièrement (claire = bonne hydratation, foncée = hydratation insuffisante).

EST-CE IDENTIQUE POUR LES ENFANTS ?

Pour les plus jeunes, après l'entraînement ou la compétition, votre collation peut se composer de :

- Yaourt à boire
- Jus de fruits ou smoothie à base de fruits frais

 PROCHAINE FICHE NUTRITION :
LIPIDES, UN ÉQUILIBRE À TROUVER

L'équipe nutrition de la FFC est composée de médecins du sport, d'entraîneurs et de spécialistes en nutrition sportive. Chaque fiche est relue par cette équipe avant d'être diffusée.