#### BESOINS EN PROTÉINES CHEZ LE SPORTIF

Le muscle subit des dommages après une séance d'exercice, nécessitant des protéines pour sa réparation.

Pour des ACTIVITÉS SPORTIVES DE LOISIR, d'intensité faible à moyenne, ou pour la pratique d'une activité physique plus intense jusqu'à trois fois par semaine, les besoins en protéines ne sont pas augmentés de manière significative.

Pour les SPORTIFS DE HAUT NIVEAU, soumis à un entraînement régulier, les besoins en protéines sont augmentés et ils auront besoin jusqu'à 2 fois plus d'aliments sources de protéines que les personnes sédentaires. Cependant, ils peuvent facilement être couverts en consommant des aliments courants. Le recours à des suppléments protéinés sous forme de barres ou de poudres n'est nécessaire que dans des cas très spécifiques, seulement lorsque c'est conseillé par un médecin ou un diététicien du sport.

### APRÈS L'EFFORT

Après l'effort, la prise d'**en-cas adaptés** permettra d'optimiser le renouvellement du tissu musculaire.

### PROTÉINES ET SPORT: BIEN NOURRIR SES MUSCLES

Dans ce cadre,
on conseille la prise d'un
laitage (lait ou yaourt à boire),
car les protéines du lait ont fait
leurs preuves pour améliorer
la récupération musculaire
à la suite d'un effort.

Enfin, il devra
également contenir des
glucides, car consommer
des glucides en même temps que
les protéines assure une meilleure
utilisation par le muscle des
protéines qui ont été
consommées.

Cet en-cas devra être pris dans les 30 min. qui suivent la fin de l'activité physique.







LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ SPORTIVE
RÉGULIÈRE SOLLICITE LES MUSCLES.
CEUX-CI ONT BESOIN DE NUTRIMENTS, NOTAMMENT
DES PROTÉINES, POUR S'ENTRETENIR ET
ÉVENTUELLEMENT SE DÉVELOPPER.

QUELLE QUANTITÉ DE PROTÉINES FAUT-IL, ET OÙ LES TROUVER?

## LES PROTÉINES POUR FAIRE DU MUSCLE

Le principal carburant des muscles, ce ne sont pas les protéines, mais bien les glucides. Les protéines jouent par contre un rôle important dans la structure musculaire. Chaque jour, une petite partie de nos muscles est détruite et remplacée immédiatement grâce aux protéines apportées par notre alimentation, entretenant ainsi notre masse musculaire.

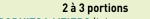
Plus on sollicite le muscle, par exemple en pratiquant régulièrement du sport, plus le muscle va essayer de se développer. Et pour y arriver, il lui faudra un **apport un peu plus élevé** en protéines, pour sa construction d'abord, et son entretien ensuite.

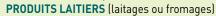
# BESOINS EN PROTÉINES NORMAUX

La plupart des aliments contiennent des protéines, mais les protéines de haute valeur biologique (qui renferment tous les éléments nécessaires pour fabriquer du muscle) se retrouvent dans la **viande**, la **volaille**, le **poisson**, les **œufs** et les **produits laitiers**.

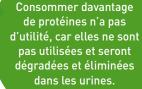
Nos besoins quotidiens en protéines sont largement couverts par une alimentation courante, comprenant 100 à 150 g de viande, de volaille, de poisson ou d'œufs, ainsi que 2 à 3 portions de produits laitiers.

100 à 150 grammes VIANDE, VOLAILLE, POISSON, ŒUFS









Il est également possible d'associer certaines sources de **protéines végétales** pour les rendre plus complètes:

- céréales + légumineuses ou
- céréales + produit laitier



#### L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE AVANT TOUT

Les protéines sont certes essentielles pour développer et entretenir la masse musculaire, mais les autres nutriments sont tout aussi importants:

- Les GLUCIDES, fournisseurs d'énergie du muscle. On les trouve naturellement dans les féculents (pain, pommes de terre, céréales, légumes secs...) et les fruits.
- Les LIPIDES, qui apportent de l'énergie et des acides gras essentiels, qui participent aussi à la composition des muscles.
- L'EAU, pour maintenir l'hydratation du corps, essentielle dans l'effort et la performance sportive.
- Les VITAMINES et les MINÉRAUX, qui soutiennent de nombreuses fonctions corporelles essentielles, en jeu dans l'activité physique également.







