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.

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.

APAQ-W AGENCE WALLONNE POUR LA PROMOTION D'UNE AGRICULTURE DE QUALITÉ

PROTÉINES ET SPORT:

BIEN NOURRIR SES MUSCLES

APAQ-W AGENCE WALLONNE POUR LA PROMOTION D'UNE AGRICULTURE DE QUALITÉ

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.

Consommer davantage de protéines n'a pas d'utilité, car elles ne sont pas utilisées et seront dégradées et éliminées dans les urines.

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

2 à 3 portions
PRODUITS LAITIERS (laitages ou fromages)

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.

Une alimentation équilibrée et diversifiée, avec des sources de protéines de qualité (viande, produits laitiers...), mais aussi des féculents, des légumes et des fruits... permet au sportif de puiser tous les nutriments nécessaires.