

# Newsletter #4

15 février 2020

Par Bertrand GUERIN,  
Naturopathe-Herboriste et Coach sportif



Naturellement  
opérationnel !

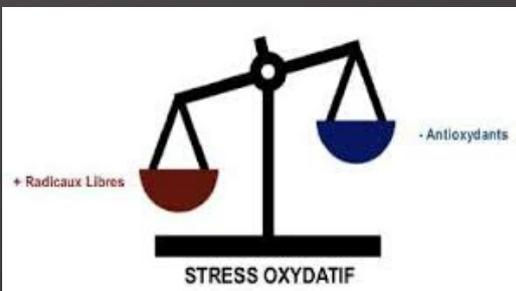
## Le conseil santé

*"La performance sportive n'admet pas d'approximation en terme de nutrition et mal s'alimenter peut vite se payer cash."*

## Decryptage

### 1. Les antioxydants, oui il en faut, mais pas trop !

A l'effort, l'organisme produit des **radicaux libre** qui abiment de façon irréversible les cellules, accélérant ainsi le vieillissement cellulaire : c'est le **stress oxydatif**. Le corps utilise ses propres mécanismes de défense avec le **Glutathion** ou la **Super Oxyde Dismutase [SOD]** pour s'opposer aux radicaux libres. L'alimentation apporte aussi des **antioxydants**, que l'on trouve dans les végétaux. Il est nécessaire d'en consommer régulièrement de petites doses. L'**indice ORAC** permet de connaître leur pouvoir antioxydant.



Toutefois, consommer trop d'antioxydants produit un effet contraire en ne laissant pas au corps la possibilité d'optimiser ses propres défenses. Là aussi c'est devenu un argument commercial dans les produits de diététiques sportive.

### 2. Les brassicacés (ex-crucifères), bons pour la santé.

Cette famille de légumes est **INDISPENSABLE** à la santé du sportif : **brocoli, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou-rave, chou-kale, chou-chinois, navet, radis, brocoli-rave, roquette, rutabaga...** Ils ont un rôle protecteur grâce aux glucosinolates, aux antioxydants et aux fibres. Ils sont bien pourvus en vitamines et minéraux.



Mon conseil : mangez-en 2x par semaine en accompagnement de féculents. A cuire à la vapeur afin de garder leur croquant et leurs nutriments.

**POUR EN SAVOIR PLUS**

[www.naturops.fr](http://www.naturops.fr) / [naturops@gmail.com](mailto:naturops@gmail.com) / 06.24.48.47.18.



## Newsletter #4

15 février 2020

Par Bertrand GUERIN,  
Naturopathe-Herboriste et Coach sportif



Naturellement  
opérationnel !

### 3. Que faut-il penser des B.C.A.A. ?

Les BCAA [**Branched Chain Amino Acids**] pour Acides Aminés à Chaîne Ramifiée sont à la mode ces derniers temps notamment dans les sports d'endurance. Mais quelle est leur efficacité et faut-il mettre son argent dedans ?

Les BCAA ce sont des acides aminés essentiels (AAE) : **Leucine, Isoleucine et Valine** que le corps ne sait pas fabriquer et qui se trouvent dans l'alimentation carnée, en quantité suffisante. Leur particularité tient en 2 points :

- Ils constituent environ 30% de nos muscles ;
- Ils ont la particularité d'être transformés en carburant [par catabolisme] pour produire de l'énergie grâce à la néoglucogenèse.

Mais cette transformation se fait principalement sur des efforts de longue durée afin d'économiser les réserves de glycogène. Croire que les BCAA vont améliorer vos perfs à l'effort est faux car ils ont un rendement bien moins bon que le glucose : c'est une source d'énergie alternative. Ils sont toutefois intéressants dans une boisson de récup pour faciliter la reconstruction du tissu musculaire endommagé par l'effort [par anabolisme].

En règle générale une alimentation équilibrée et complète suffit à couvrir les apports en BCAA.

- Acheter des BCAA en supplément n'est pas une bonne stratégie à mon sens. Le rapport intérêt/prix n'est pas très pertinent par rapport à d'autres compléments.
- Mieux vaut se supplémenter en magnésium afin de favoriser un meilleur rendement énergétique.
- En revanche il est judicieux de choisir des préparations d'apports glucidiques enrichies en BCAA notamment dans des efforts >3H.
- La **potion du sportif** en contient.

<https://www.ladeferlante-morbihannaise.bzh/catalogue/sport/8352-la-potion-du-sportif-boisson-de-l-effort.html>



<https://www.overstims.com/proteines/bcaa>

**POUR EN SAVOIR PLUS**

[www.naturops.fr](http://www.naturops.fr) / [naturops@gmail.com](mailto:naturops@gmail.com) / 06.24.48.47.18.