

Newsletter #3

3 février 2020

Par Bertrand GUERIN,
Naturopathe-Herboriste et Coach sportif



Naturellement
opérationnel !

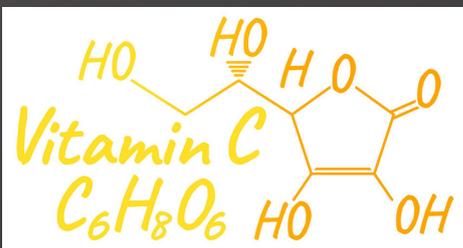
Le conseil santé

"Avant de mettre votre argent dans des compléments coûteux, assurez vous que vos apports soient suffisants en vitamines et minéraux et obtenus de façon naturelle".

Decryptage

1. La vitamine C, la reine des vitamines !

Acide ascorbique de son petit nom, c'est LA chouchoute des sportifs pour ses effets antifatigue, anti-infectieux, antioxydant (et j'en passe). Elle joue un grand rôle dans la régulation du métabolisme de l'oxygène en aidant à la captation et à la fixation du fer. Elle aide aussi à la formation du collagène, des os, des muscles, du cartilage. Ses apports sont suffisants dans une alimentation équilibrée faisant la part belle aux végétaux, sachez qu'elle est détruite à la cuisson passé 70°C.



<https://www.irbms.com/vitamine-c-acide-ascorbique-sport/>

Une supplémentation peut être utile aux fumeurs, aux pratiquants d'un sport intensif, aux personnes âgées, aux personnes stressées et surmenées et en hiver.

On évitera de consommer des produits de synthèse pour se tourner vers des formes naturelles comme l'**acérola** qui est un fruit très riche en cette vitamine.

2. Le kiwi, une bombe de Vit.C et de Potassium.

Sa chair couleur jaune à vert dépend de sa teneur en caroténoïdes et en chlorophylles. C'est le fruit que je préfère l'hiver car il est riche en **Vit.C** : 1,75x l'orange, soit 116% (92,70 mg) des VNR. Il est source de **Vit.B9** et apporte de la **Vit.E**, du **potassium**, du **cuivre**, des **fibres**. Il a une bonne densité nutritionnelle et c'est un fruit alcalinisant. Mon conseil : mangez 2 kiwis au petit-déjeuner pour assurer vos apports en Vit.C et en Potassium pour votre entraînement du jour !

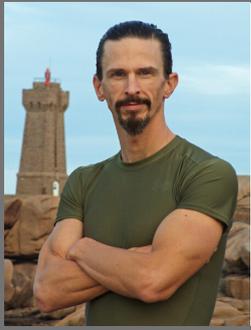
Le fruit du coach



<http://www.aprifel.com/fiche-nutri-produit-kiwi,8.html>

POUR EN SAVOIR PLUS

www.naturops.fr / naturops@gmail.com / 06.24.48.47.18.



Newsletter #3

3 février 2020

Par Bertrand GUERIN,
Naturopathe-Herboriste et Coach sportif



Naturellement
opérationnel !

3. Faut-il consommer des aliments glucidiques à l'entraînement ?

Revenons sur une notion simple : la baisse de performance est directement corrélée à l'épuisement des réserves énergétiques. En clair, je ne peux plus « gazer » parce que je n'ai plus de carburant : **le glucose**. En compétition le schéma est clair, celui qui arrive à retarder le plus cet épuisement ira toujours plus loin que les autres.

Il existe dès lors 2 stratégies. La première est de faire confiance aux aliments courants : fruits, sucre en morceau, jus de fruit, biscuits, energy ball... mais qui sont souvent mal adaptés en termes d'équilibre nutritionnel et de digestibilité. La deuxième c'est de choisir des aliments spécialement conçus pour les sportifs : boissons d'effort, gels et barres énergétiques et qui apportent les nutriments dont le sportif a besoin avec une bonne digestibilité.

A la question : dois-je m'alimenter aussi spécifiquement à l'entraînement ? Je réponds « **on combat comme on s'entraîne** ». La stratégie nutritionnelle, facteur de performance, devrait être testée à l'entraînement. Elle permettra d'intensifier ses entraînements sans provoquer trop de déplétion des réserves énergétiques, vitaminiques et minérales. Elle permettra aussi de savoir ce qui fonctionne pour vous.

A l'entraînement comme en compétition on pourra opter pour une boisson de l'effort : **la potion du sportif** de mon partenaire La Déferlante Morbihannaise (me contacter pour tarifs préférentiels). Points forts :

- Contient de la maltodextrine et des BCAA (acides aminés branchés), intéressants pour les efforts de longue durée >2H
- Contient du citrate de magnésium, du citrate de potassium, du citrate de zinc qui sont des formes hautement biodisponibles
- Contient de l'acérola riche en Vit.C et du sélénium qui sont des antioxydants



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

POUR EN SAVOIR PLUS

www.naturops.fr / naturops@gmail.com / 06.24.48.47.18.