

Newsletter #2

16 janvier 2020

Par Bertrand GUERIN,
Naturopathe-Herboriste et Coach sportif



Naturellement
opérationnel !

Le conseil santé

Bien s'entraîner, c'est prendre soin de son alimentation.

En tant que Naturopathe, je vous encourage à toujours rechercher la meilleure densité nutritionnelle dans vos aliments.

1. Les compléments alimentaires, un levier pour le sportif.

En janvier 2020, je débute une collaboration avec « **La déferlante Morbihannaise** », producteur de compléments alimentaires haut de gamme dont le dynamisme et l'ancrage breton correspondent parfaitement à mon approche de praticien de santé naturelle et de coach sportif. Leurs produits sont conçus et fabriqués en Bretagne et Pays de la Loire.



<https://www.ladeferlante-morbihannaise.bzh/>

Arnaud son directeur est un passionné de sport et de course à pieds d'ultra endurance et fin connaisseur des besoins du sportif. C'est donc une collaboration qui fait sens et qui j'espère saura satisfaire ceux qui me font confiance. Le but pour moi est de soutenir les entreprises de taille familiale, ancrées dans le territoire breton.

2. Le fruit à ne pas louper : la grenade.

Son intérêt nutritionnel réside dans sa teneur en glucides, en vit.C et en anti-oxydants. Pauvre en fibres, elle contient beaucoup de polyphénols avec un fort potentiel anti-oxydant (ORAC). Elle apporte naturellement du potassium pour compenser les pertes liées à l'effort. Elle contient également quelques vit.B : B3, B5, B6. Alors ne vous privez pas de ses bienfaits et consommez en une par semaine.



POUR EN SAVOIR PLUS

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



Newsletter #2

16 janvier 2020

Par Bertrand GUERIN,
Naturopathe-Herboriste et Coach sportif



Naturellement
opérationnel !

3. Pourquoi conseille-t-on au sportif de prendre du magnésium ?

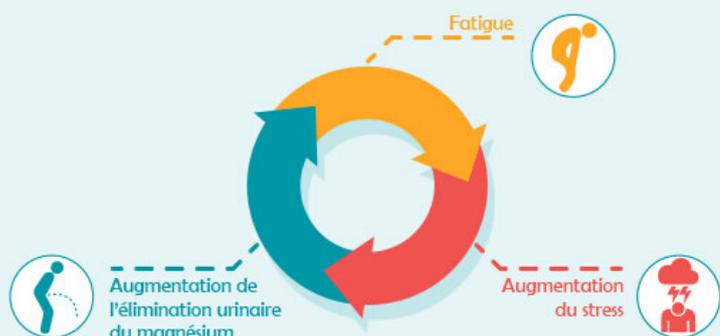
Le magnésium (Mg) est indispensable à toutes les réactions impliquant l'ATP, la molécule de l'énergie. Les muscles squelettiques et cardiaques en utilisent de grandes quantités. Il intervient dans la transmission de l'influx nerveux, la synthèse du collagène et la construction des tendons et du cartilage, le système immunitaire, l'équilibre acido-basique. Une récente étude britannique a montré que 22% des athlètes internationaux d'athlétisme étaient carencés en Mg.

On trouve du magnésium dans certaines eaux : Rozana (160 mg/L), Hépar (119 mg/L), Badoit (80 mg/L), Contrex (74 mg/L), Quézac (69 mg/L), Courmayeur (52 mg/L). On en trouve également dans les végétaux et le chocolat noir. Le sportif peut vite se carencer, d'autant que le stress occasionne une fuite de magnésium dans les urines. Il est souvent associé à la Vit.B6 et à la Taurine qui améliorent son assimilation.

Comment savoir quelle forme choisir en complément ? Evitez les chlorures de Mg, les carbonates de Mg et les oxydes de Mg (Mg marin) qui sont soit acidifiants soit peu biodisponibles. Préférer les formes de citrate de Mg, Bisglycinate de Mg ou Glycérophosphate de Mg qui ont une bien meilleure biodisponibilité. En cas de fatigue faites une cure de 3 semaines.

Stress, fatigue et magnésium

Un cercle vicieux



Critères de choix des formes de sels

Sels	Assimilation	Autres effets
Citrates	Bonne	Désacidifiant
Malates		Bonne tolérance digestive
Glycérophosphates	Bonne	Bonne tolérance digestive
Bisglycinates	Bonne	Bonne tolérance digestive
Amino-complexés	Bonne	Bonne tolérance digestive
Bicarbonates	Mauvaise	Désacidifiant
Carbonates		Laxatif
Lactate, Oxyde	Mauvaise	Acidifiant, laxatif
Aspartate	Moyenne	Neuro-exciteur
Chlorure	Mauvaise	Acidifiant et laxatif
		Soutien de l'immunité

POUR EN SAVOIR PLUS

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