



Lumière sur les suppléments alimentaires

MÊME EN BONNE SANTÉ, PLUSIEURS PERSONNES – ATHLÈTES OU NON – ONT RECOURS AUX SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR DES RAISONS SOUVENT INJUSTIFIÉES.

Suppléments de vitamines et minéraux

Les adeptes prennent ce type de suppléments en pensant avoir plus d'énergie, corriger des carences souvent non diagnostiquées ou prévenir diverses maladies. Or les vitamines et minéraux facilitent effectivement certaines réactions chimiques dans le corps, mais *ne fournissent pas d'énergie*.

Pour la majorité des gens actifs, les suppléments ne sont pas nécessaires lorsque l'alimentation est variée et équilibrée. De plus, les risques associés à la prise de suppléments sont trop souvent négligés. En effet, des mégadoses peuvent nuire à la santé, car, bien que certaines vitamines soient éliminées dans l'urine, d'autres sont emmagasinées dans les graisses et le foie.

Suppléments de protéines

Dans le domaine sportif, la prise de suppléments pour gagner de la masse musculaire ou pour perdre du poids est extrêmement répandue. En tête de liste : les poudres de protéines. Pourtant, les besoins en protéines des individus actifs ne sont pas beaucoup plus élevés (1,2 à 1,7 g par kg par jour, selon le type de sport) que ceux de la population en général (minimum de 0,8 g par kg) et une alimentation équilibrée couvre facilement les besoins.

Vous n'êtes pas convaincu ? Prenons l'exemple d'un homme de 80 kg (176 lb) qui pratique une heure d'activités physiques variées (vélo, course à pied, natation) trois à quatre fois par semaine. Ses besoins quotidiens seraient d'environ 1,2 à 1,4 g/kg de poids corporel, donc 96 à 112 g de protéines par jour.

Voyez dans le tableau qui suit comment une alimentation normale suffit amplement pour combler les besoins, même ceux d'une personne active.

exemples

Exemple d'un menu quotidien

ALIMENTS	PROTÉINES
2 rôties de blé entier	8 g
30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachide	8 g
250 ml (1 tasse) de lait 2 %	8 g
1 banane	–
1 sous-marin de 12 po au poulet grillé	44 g
1 jus de légumes	–
1 pomme	–
50 g (1½ oz) de fromage Mozzarella	13 g
120 g (4 oz) de filet de saumon	26 g
125 ml (½ tasse) de brocoli	2 g
375 ml (1½ tasse) de pâtes alimentaires	6 g
175 ml (¾ tasse) de yogourt	8 g
TOTAL DE LA JOURNÉE	123 g

Voilà qui comble facilement ses besoins quotidiens de 96 à 112 g. Des collations prises au cours de la journée peuvent également contribuer à l'apport en protéines.

Pour gagner de la masse musculaire, il faut plutôt combiner :

- un programme d'entraînement planifié par un entraîneur qualifié et qui favorise le gain de masse musculaire ;
- un repos suffisant entre les séances d'entraînement, pour construire les tissus ;
- un apport protéique correspondant aux besoins évalués par une diététiste ;
- un apport énergétique suffisant pour que le corps puisse fabriquer cette masse musculaire ;
- une alimentation optimale entourant les séances d'entraînement (avant, pendant et immédiatement après l'entraînement).

Si l'apport en protéines et en calories est excessif, le surplus sera converti et emmagasiné sous forme de gras.

Trop c'est trop !

Les aspects négatifs associés à la consommation de suppléments alimentaires sont trop souvent ignorés. Saviez-vous que :

- les suppléments peuvent contenir des ingrédients, substances ou contaminants qui ne seront pas nécessairement indiqués sur l'étiquette, mais pourtant néfastes ?
- l'efficacité de certains suppléments est très controversée ?
- plusieurs suppléments coûtent très cher par rapport aux bénéfices soutirés et comparativement à de vrais aliments ?
- les suppléments ne contiennent que quelques-uns des nombreux composés bénéfiques présents dans les aliments qui doivent agir en synergie pour procurer leurs bienfaits ?



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

plaisirslaitiers.ca

