



HEALTH & BEAUTY



## Composants sportifs

FAQ | Foire aux questions

## INDEX

### 1. PROTÉINES ET FIBRES

- 1.1 Que sont les protéines ?
- 1.2 Quelles sont les sources de protéines ?
- 1.3 Les protéines véganes sont-elles aussi efficaces que les protéines animales ?
- 1.4 Quel rôle les fibres jouent-elles dans le corps ?

### 2. ACIDES AMINÉS

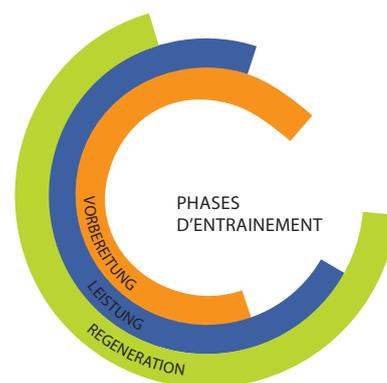
- 2.1 Que sont les acides aminés ?
- 2.2 Qu'est-ce que la créatine ?
- 2.3 Qu'est-ce que la bêta-alanine ?
- 2.4 Qu'est-ce que la L-arginine ?
- 2.5 Qu'est-ce que la L-citruline ?
- 2.6 Que produit l'association de L-citruline et L-arginine ?
- 2.7 Qu'est-ce que la L-carnitine ?
- 2.8 Qu'est-ce que la taurine ?

### 3. SUPERALIMENTS

- 3.1 Qu'est-ce que le gingko ?
- 3.2 Qu'est-ce que le baobab ?
- 3.3 Qu'est-ce que l'acérola ?

Les phases de votre séance de sport :

Lors d'un entraînement, le corps passe par différentes phases : la phase de préparation, celle de performance et la phase de régénération. Dans chacune de ces phases, le corps doit recevoir les bons nutriments. Retrouvez ci-après un condensé d'informations utiles à propos des nutriments qui peuvent être importants pour vous.



## 1. PROTÉINES ET FIBRES

### 1.1 Que sont les protéines ?

Une protéine est une chaîne d'acides aminés qui se sont agglomérés. Le terme « protéine » vient du grec « proteuo » qui signifie « prendre la première place ». Ce qui reflète l'importance des protéines. Dans le corps, les protéines assument différentes tâches : elles sont un élément important pour le développement et la régénération musculaire notamment, elles soutiennent les processus immunitaires et stimulent la production d'anticorps dans notre système immunitaire.

### 1.2 Quelles sont les sources de protéines ?

Les protéines sont issues de 2 catégories : sources de protéines végétales et animales.

Les principales sources de protéines animales sont par exemple :

- le poisson
- les œufs
- la viande peu grasse et maigre telle que la volaille et le bœuf
- les produits laitiers pauvres en matières grasses tels que le fromage blanc, le cottage cheese ou le yaourt. Ceux-ci sont riches en caséine

D'autre part, on trouve des sources de protéines végétales, comme par ex. :

- le soja
- les légumineuses
- les fruits à coque
- le tempeh
- le seitan

### 1.3 Les protéines véganes sont-elles aussi efficaces que les protéines animales ?

Lorsqu'il est question de protéines, une propriété est particulièrement importante : la valeur biologique. La valeur biologique est une mesure qui indique avec quelle efficacité une protéine alimentaire peut être incorporée par le corps. Les œufs de poule par exemple ont une valeur biologique de 100 %.

Dans le cas de produits protéinés végans, il faut prêter attention à cette propriété. Les protéines véganes peuvent se rapprocher de cette valeur si certaines protéines y sont incorporées dans un certain ratio. Le riz a, par exemple, une valeur biologique très élevée.

#### 1.4 Quel rôle les fibres jouent-elles dans le corps ?

Les fonctions des fibres au sein du corps sont multiples. En voici quelques-unes :

- les fibres servent de nourriture aux bonnes bactéries intestinales, ce qui renforce le microbiote intestinal.
- augmentation des acides gras à chaîne courte dans l'intestin : source d'énergie pour les bactéries et régulation de la glycémie
- augmentation des contractions de l'intestin (péristaltisme intestinal)
- aide à la digestion
- satiété

## 2. ACIDES AMINÉS

#### 2.1 Que sont les acides aminés et en quoi en ai-je besoin ?

Nous avons tous besoin d'acides aminés. Ce n'est pas pour rien qu'ils sont surnommés « composés essentiels à la vie ». Ils participent en effet non seulement à de nombreux processus immunitaires mais également à la constitution des protéines et ils sont présents dans chaque cellule du corps. Les acides aminés dits essentiels, que le corps ne peut constituer de lui-même, revêtent une importance toute particulière. Ces 8 acides aminés essentiels sont : la leucine, l'isoleucine, la valine, tryptophane, la méthionine, la phénylalanine, la thréonine et la lysine.

Les huit acides aminés essentiels peuvent normalement être assimilés via l'alimentation puisqu'ils se trouvent dans de nombreux aliments d'origine végétale et animale. Au premier rang desquels la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers. Les personnes véganes et végétariennes peuvent elles aussi couvrir leurs besoins en acides aminés essentiels via les aliments végétaux, en associant par exemple céréales et légumineuses.

#### 2.2 Qu'est-ce que la créatine ?

La créatine peut augmenter la performance physique et écourter la phase de récupération après de longues et intensives phases d'entraînement.

La prise de créatine permet de remplir la réserve naturelle de créatine dans les muscles. La réserve de créatine est une réserve d'énergie qui fournit de l'énergie aux muscles.

#### 2.3 Qu'est-ce que la bêta-alanine ?

La bêta-alanine a souvent un lien avec l'endurance musculaire. La bêta-alanine est transformée dans le corps en L-carnosine, servant de tampon d'acide lactique dans les muscles. Elle retarde en outre l'épuisement musculaire.

#### 2.4 Qu'est-ce que la L-arginine ?

La L-arginine peut avoir un effet vasodilatateur et elle stimule la circulation sanguine dans les muscles. Les muscles reçoivent ainsi plus d'oxygène et de nutriments, ce qui les rend plus forts et endurants.

### 2.5 Qu'est-ce que la L-citruline ?

La L-citruline participe elle aussi à la dilatation vasculaire en étant transformée en L-arginine dans le corps et elle maintient ainsi la glycémie à un niveau stable.

### 2.6 Qu'est-ce qu'une association de L-citruline et L-arginine ?

Les deux acides aminés ont une action vasodilatatrice et stimulent ainsi la circulation sanguine. Notre corps est ainsi plus performant et endurant durant l'entraînement. L'association des deux acides aminés est très efficace car les deux agissent à des moments différents. La L-arginine dilate immédiatement les vaisseaux tandis que la L-citruline est d'abord transformée en L-arginine dans le corps. La L-citruline agit donc en différé.

### 2.7 Qu'est-ce que la L-carnitine ?

La L-carnitine joue un rôle important dans le métabolisme énergétique.

### 2.8 Qu'est-ce que la taurine ?

La taurine a un effet antioxydant et peut contribuer à réduire les hormones du stress. En cas de stress ou de séance de sport intense, la taurine est rapidement éliminée du corps.

## 3. SUPERALIMENTS

### 3.1 Qu'est-ce que le ginkgo ?

Le ginkgo est une plante connue pour son efficacité dans de nombreuses cultures. Le fruit a des effets positifs sur la concentration et la performance. Outre l'amélioration de la mémoire, la plante agirait également contre le stress. La plante revêt une importance toute particulière dans le sport car elle peut accélérer l'apport de nutriments de toutes les cellules (par ex. les muscles) ou l'apport de l'oxygène.

### 3.3 Qu'est-ce que l'acérola ?

La cerise acérola a une teneur très élevée en vitamine C. La vitamine C compte parmi les antioxydants naturels et protège le corps des radicaux libres durant la séance de sport. Ceux-ci sont produits lorsque notre corps est soumis au stress ou à d'autres facteurs extérieurs. La vitamine C a par ailleurs un effet bénéfique sur le système immunitaire.

Outre cette vitamine C essentielle, le ginkgo contient également d'autres vitamines et minéraux (B1, B2, calcium, magnésium) qui sont importants pour nos fonctions corporelles.

### 3.2 Qu'est-ce que le baobab ?

En Afrique, la chair et les pépins du fruit du baobab sont consommés.

À l'instar de l'acérola, le baobab a une forte concentration de vitamine C et est ainsi antioxydant. Une propriété particulièrement importante non seulement pendant le sport mais aussi et surtout après, lorsque notre corps a besoin d'être protégé.