

GLUCIDES SPORT ET SANTE

Définition

Les glucides sont indispensables au bon fonctionnement de notre corps. Ces nutriments constituent, avec les lipides, notre principale source d'énergie, ils sont le carburant de l'organisme. Il convient donc de faire le plein avant de s'élancer.



Les différents types de glucides

Les glucides sont généralement classés en fonction de leur complexité. On distingue :



- **Les glucides simples** constitués de 1 ou 2 composants (glucose, fructose, lactose, saccharose ...) On les trouve dans le sucre de table, les fruits, les produits sucrés, le lait ...
- **Les glucides complexes** (comme l'amidon) constitués d'une chaîne de glucides simples. Naturellement présents dans les **féculents**, **c'est-à-dire, les céréales, le pain, les légumineuses (haricots secs, pois, lentilles ...)**, ainsi que les **pommes de terre et leurs dérivés**.
- **Les fibres alimentaires** composées de glucides **nommés polysaccharides** (*chaînes plus ou moins longues de différents sucres simples*) ne sont pas assimilées par l'organisme. **Elles ne fournissent donc pas d'énergie** (pas de calories) **mais contribuent au bon fonctionnement de l'intestin**.



Le fait que les glucides soient simples ou complexes ne préjuge pas de la manière dont ils seront digérés et utilisés par notre organisme mais uniquement de la façon dont ils sont construits.

Après digestion, les glucides simples ou complexes sont transformés en un composant simple : le **glucose**, utilisé directement par notre organisme.



Intérêt des glucides pour le sportif

Outre d'être utilisés par notre organisme pour subvenir aux dépenses énergétiques quotidiennes, les glucides présentent divers intérêts pour le sportif. **L'entraînement et une bonne alimentation permettent d'optimiser les réserves musculaires et d'augmenter ses performances.**

- **Avant l'effort**, ils servent à fabriquer le **glycogène musculaire**, le principal carburant de nos muscles. L'organisme constitue ses réserves de sucre en stockant le glucose excédentaire qui afflue après chaque repas. Le foie et les muscles se chargent de cette tâche en fabriquant le glycogène (réserve de sucre de notre organisme).
- **Après l'effort**, la consommation de glucides permet de reconstituer les réserves en vue de la prochaine épreuve, sachant que les quelques heures qui suivent sont les plus propices à cette reconstitution.
- **Durant l'effort**, ils permettent de maintenir les performances : la consommation de glucides est indispensable pendant l'activité pour ralentir l'épuisement des réserves et prolonger la durée de l'effort. Ceci est particulièrement important pour les efforts de longue durée et/ou avec des températures extrêmes.

En moyenne l'homme absorbe tous les jours plus de 300g de glucides pour faire fonctionner son organisme.

Les effets délétères du sucre ingéré en excès



Le sucre est à la base de notre énergie, il faut donc en consommer suffisamment. **Mais pas de trop...**

Le type de glucides, les aliments avec lesquels ils sont consommés ainsi que le fait qu'ils soient pris ou non au cours d'un repas déterminent les effets sur notre santé.

Une consommation excessive de glucides, et en particulier sous forme de produits sucrés (jus de fruits, sodas, gâteaux, sucreries...) augmente le risque de surpoids, d'obésité, de diabète, de maladies cardiovasculaires et de certains cancers sans oublier les caries dentaires !

Non utilisé, le **sucre** participera à la formation de la graisse et sera co-responsable d'un surpoids ou d'une obésité, et donc mauvais pour le **cœur** !



Autres effets délétères particulièrement ressentis par le sportif :

- **L'accumulation de sucre contribue au vieillissement accéléré** et à l'inflammation des tissus. Un phénomène nommé **"glycation"** » (liaisons anormales entre sucres et protéines).
- **Le sucre et les produits sucrés ont un impact négatif sur les tendons** car ils nuisent à l'élimination de l'acide urique. A l'inverse, les glucides complexes type produits céréaliers (pain, pâtes, riz, blé) semblent avoir un effet positif.
- **Ils favorisent les aigreurs d'estomac et les fermentations intestinales** qui perturbent la flore bactérienne et par conséquent peuvent favoriser diverses affections du côlon, ou entraînent l'apparition de mycoses (champignons), notamment le Candida albicans, cause de fatigues chroniques. **L'activité musculaire fragilise l'estomac du sportif et le sucre en excès accroît sa fragilité.**



Quelques chiffres

- Les personnes qui consomment entre 10 et 25 % de leur énergie totale en sucres ajoutés ont un risque de mortalité causée par les maladies cardiovasculaires 30 % plus élevé que celles qui en consomment moins de 10 %.
- Une cannette de boisson gazeuse sucrée de 350 ml contient à elle seule jusqu'à 40 grammes de sucre et ne présente aucun bienfait pour la santé.
- Alors qu'en 1900, la consommation moyenne de sucre s'élevait à environ **2,27 kilos par personne par an**, actuellement, les statistiques montrent que nous en consommons environ **81 kilos en moyenne par personne par an** !



Les recommandations

Plus de la moitié de nos apports énergétiques totaux doit se faire sous la forme de glucides (50 à 55%).

- Réduire la consommation de produits sucrés, de sodas et jus de fruits.
- Eviter les produits industriels.
- En collation, remplacer les biscuits et barres de céréales par des fruits frais, secs ou oléagineux.
- Manger à chaque repas des céréales complètes ou légumes secs riches en fibres et source de « sucres lents ».
- Manger à chaque repas des crudités ou des légumes cuits, des fruits.

Une alimentation riche en glucides complexes (amidon et fibres alimentaires) est souhaitable et recommandée, car elle permet de prévenir certaines maladies comme le cancer du côlon et l'hypercholestérolémie.

Les aliments riches en sucres rapides (soda, jus de fruits, produits sucrés) doivent être consommés avec modération !

MENUS EQUILIBRES DE LA SEMAINE

1,5 L d'eau par jour ! Tout au long de la journée, pensez à boire.

	Déjeuner	Diner
Lundi	Pavés de saumon Riz et épinard Yaourt nature Kiwi	Flan de légumes Salade / Pain Compote pomme/mangue
Mardi	Escalope milanaise Tomate poêlée Yaourt nature au miel Orange	Asperges Parmentier de cabillaud (cf <i>cf newsletter avril 2014</i>) Fromage blanc aux framboises
Mercredi	Filet mignon de porc au miel (<i>cf newsletter Avril 2014</i>) Riz et haricots verts Petit suisse Pomme	Fallafels et sauce blanche (<i>cf newsletter avril 2014</i>) Salade verte Semoule au lait
Jeudi	Salade composée maïs, thon, tomate, concombre, Emmental Orange	Pâtes / Ratatouille/ricotta Salade verte Compote pommes/fraises
rearte	Roti de dindonneau à la moutarde Courgette et pomme de terre vapeur Faisselle Banane	Salade composée (pois chiche/ tomate/concombre) Crumble aux légumes (<i>cf newsletter avril 2014</i>) Gâteau chocolat et courgette
Samedi	Carottes râpées Côte de veau grillée Boulgour Faisselle de Fromage blanc à la confiture	Moule à la provençale et frites Fromage blanc Salade de fruits
Dimanche	Blinis courgette/ saumon fumé/crème/citron Faux filet grillé Haricots verts Tiramisu aux fraises	Frittata Salade verte Pomme au four

GATEAU CHOCOLAT ET COURGETTE

Ingrédients (pour 8 personnes)

- 160 g de chocolat noir pâtissier
- 3 œufs
- 80 g de sucre en poudre (ou sucralose ou stevia)
- 1 petite courgette (200 g épluchée)
- 70 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel



Préparation

Laver et éplucher la courgette, puis râper-la finement. Ajoutez-la à la préparation.
 Dans un récipient, fouetter ensemble les œufs et le sucre.
 Ajouter la farine tamisée, la levure et le sel.
 Faire fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie avec un peu de lait.
 Verser le chocolat fondu dans le mélange.
 Mettre dans un moule en silicone Enfournez pour 25 minutes à 180° C.

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	196	5	7	28

Equivalence => 1 part = 1 càs de matières grasses + 150g de féculents

FRITTATA

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 8 Œufs
- 1 Poivron rouge et 1 Poivron jaune
- 1 Oignon
- 1 petite Courgette
- Sel, poivre
- 4 CàS Huile d'olive
- 50 g de Parmesan Pecorino :



Préparation :

Préchauffer le four à 200 °C.

Tailler les poivrons, les courgettes et les oignons en petits dés. Verser un filet d'huile d'olive dans une poêle et cuire les oignons pendant 1 min avec une pincée de sel. Ajouter ensuite les poivrons et poursuivre la cuisson durant 5 min. Finir par les courgettes et les cuire pendant 3 min. Rectifier l'assaisonnement en sel.

Battre les œufs avec un fouet, les saler et les poivrer, puis les verser sur les légumes dans la poêle. Laisser cuire à feu doux pendant 2 min. Ajouter enfin le parmesan et gratiner le tout dans le four pendant quelques minutes.

Démouler la Frittata à chaud et la tailler en 4 parts. Assaisonner la salade avec du vinaigre balsamique.

	Energie (Kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	287	20	20	7

Equivalence => 1 part = 1 portion de viande ou équivalent + 1,5 càs de matières grasses + 1 portion de légumes

BLINIS SANS ŒUF A LA COURGETTE

Ingrédients (pour 6 blinis) :

- 100 g de farine T55
- 5 g de levure de boulanger
- 200 ml de crème végétale
- 1 petite courgette
- 20 ml de lait végétal nature
- 2 c. à soupe de fécule de maïs (type Maïzena)
- 1 pincée de sel
- 2 c. à soupe d'huile d'olive



Préparation :

Délayer la levure avec le lait tiède. Mélanger la farine, la fécule de maïs et le sel dans un saladier. Faire un puits et verser la levure délayée. Ajouter la crème et bien mélanger au fouet.

Laisser reposer 1 à 2 heures à température ambiante. La pâte doit gonfler et s'aérer.

Avant cuisson, râper la courgette et presser avec les mains pour bien essorer. Mélanger avec la pâte à blinis.

Utiliser une grande poêle et réaliser des petits blinis avec l'aide d'une c. à soupe

Déguster avec de la crème allégée avec des fines herbes, du citron et du saumon fumé ou un confit de poivrons.

	Energie (Kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	149	2	8	16

Equivalence => 1 part = 1 càs de matières grasses + 100 g de féculents