

## Comportement alimentaire: Idées reçues

### Le besoin en magnésium est augmenté avec le sport?

**Vrai:** Le magnésium est utilisé pour la contraction musculaire et le métabolisme des glucides. Un sportif en a donc besoin et a intérêt à choisir des aliments à haute teneur en magnésium (légumes verts, céréales complètes, fruits secs oléagineux, chocolat) et certaines eaux minérales riches en magnésium (Hépar, Badoit, Contrex)



### Pour augmenter la force musculaire, il est utile de rajouter des protéines en poudre à l'alimentation?

**Faux:** les muscles se développent d'abord grâce à l'activité physique. Et dans une alimentation bien équilibrée, l'apport de protéines est largement suffisant, même pour les sportifs



### Il faut consommer des fruits secs?

**Vrai:** ils constituent une excellente collation énergétique grâce à leurs sucres naturels aisément assimilables. Ils apportent, de plus, des minéraux très utiles pour l'activité musculaire (potassium et magnésium notamment). A consommer sans hésiter !!



### Le café permet d'améliorer les performances sportives?

**Faux:** La caféine apportée par le café stimule la vigilance et peut parfois améliorer les réflexes. Mais, à forte dose (variable selon les individus), elle peut aussi provoquer maux de tête, nausées, tachycardie. A noter : la caféine à dose pharmacologique pourrait permettre une économie du stock de glycogène, en mobilisant les acides gras libres



### Un supplément de vitamines est nécessaire pour les sportifs?

**Faux:** Une alimentation bien équilibrée permet de couvrir l'ensemble des besoins vitaminiques des sportifs. Ce n'est que dans des cas particuliers qu'il peut être utile de renforcer l'apport alimentaire par un complément médicamenteux



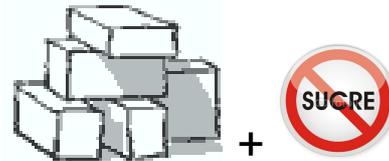
### Un sportif doit doubler ses portions de viandes?

**Faux:** il est certes utile d'en consommer régulièrement, ne serait-ce que parce que c'est une très bonne source de fer (dont les besoins sont élevés chez les sportifs), mais une alimentation riche en viande n'augmente pas la masse musculaire, et n'améliore pas les performances.



### Il faut manger beaucoup de sucre quand on fait du sport ?

**Faux:** Le sucre entre, bien sûr, dans la ration du sportif. Mais attention aux excès, qui peuvent déséquilibrer l'alimentation et provoquer des hypoglycémies réactionnelles et des "passages à vide"



### Pendant le sport, il faut limiter les boissons pour ne pas avoir les jambes coupées?

**Faux:** un apport hydrique insuffisant rend, au contraire, l'activité sportive difficile et pénible, et peut provoquer des troubles graves

### Quand un enfant fait du sport, il faut limiter les boissons qu'il prend pour qu'il ne transpire pas trop?

**Faux:** ce serait une grave erreur ! Il faut, au contraire, inciter l'enfant à boire suffisamment. Quand on se dépense physiquement, la température du corps augmente: la transpiration est un mécanisme de régulation très utile qui permet d'éviter le "coup de chaleur"



### On recommande de prendre un bouillon de légumes après une épreuve sportive?

**Vrai:** c'est une excellente façon de se réhydrater, tout en aidant l'organisme à reconstituer ses réserves minérales.

