

L'intérêt des protéines chez le sportif



Tout d'abord il faut noter que les besoins alimentaires du sportif ne sont pas les mêmes selon la pratique : endurance, activité modérée à intense et musculation (force).

Une personne d'activité physique normale nécessite un apport protéinique journalier d'environ 0,7 à 0,8 g par kg de poids corporel, soit environ 45 g pour une femme de 60 kg (les besoins sont légèrement plus importants pour les hommes). Cet apport est largement couvert par une alimentation normale, les apports en protéines chez les occidentaux tendant à être beaucoup plus élevés que les besoins conseillés (ils sont plutôt de l'ordre de 1,2 à 1,5 g de protéines par kg).

Contrairement aux idées reçues, une alimentation végétarienne peut très bien couvrir les besoins en protéines d'une personne sédentaire mais aussi d'un sportif de haut niveau ([liste de sportifs végétariens](#)). Les protéines végétales contenues dans les légumineuses, les céréales et les oeufs sont d'aussi bonne qualité que celles contenues dans la viande, avec les graisses saturées en moins. De plus, un excès de protéines sur le long terme peut favoriser de nombreuses maladies et est inutile pour la performance sportive.

Les besoins en protéines pour les sports d'endurance

Il est conseillé pour les sportifs d'endurance de prendre environ 1,2 à 1,4 g de protéines par kg de protéines corporelles, soit pour un sportif de 75 kg, un apport compris entre 90 et 105 g de protéines. Sur une journée, cet apport est contenu dans 200 gr de pâtes crues ou 300 g de pain complet (24 g), 50 g de haricots ou lentilles crues (12 g), 150 g de viande ou de poisson (30), , 2 oeufs (15 g) et 200 de fromage blanc (16). Il est conseillé de varier les sources de protéines et les sources d'alimentation : légumineuses et noix permettent d'équilibrer une ration journalière trop riches en protéines animales.

Les besoins en protéines pour les activités de force (musculation)

Les activités de force sont celles qui nécessitent le plus grand apport en protéines : de 1,3 à 1,5 g de protéines par kg corporel et par jour, soit entre 100 et 112 g de protéines pour un sportif de 75kg. Comme en musculation il y a une importante dépense calorique, les besoins sont normalement couverts par une alimentation normale équilibrée (aux portions citées ci-dessus pour les sports d'endurance, rajouter 25 g de légumes secs et 25g de céréales crues).

La plupart des sportifs prennent des compléments protéinés et augmentent leur ration en protéines jusqu'à 2 à 2,5 g par jour et par kilo. Cette pratique n'est pas nécessairement justifiée : un apport suffisant de protéines est essentiel lors de la pratique sportive mais un excès de protéines surtout lorsqu'il s'accompagne d'une faible hydratation est dangereux pour l'organisme : accumulation de déchets protéiques dans l'organisme, risque plus grand de maladies rénales, ostéoporose, calculs rénaux, chute de cheveux, carences diverses.

Prendre un apport de protéines en poudre nécessite une hydratation importante : pas moins de trois litres d'eau par jour si votre apport en protéines est égal ou supérieur à 2 g par kg de poids corporel par jour.

L'intérêt des compléments protéinés est cependant intéressant pour favoriser la construction musculaire. Pris sans excès et sans excéder 2 g de protéines par kg / jour, ils permettent de compléter d'une manière pratique

l'apport journalier. Ils sont efficaces pour ceux qui souhaitent également perdre du poids mais ne doivent pas être pris sur une trop longue période pour les raisons citées plus haut.

Dr Patrick Croisy 28 avril 2013