



**Novembre 2003**

*Le cyclisme est souvent accusé de tous les maux en matière de dopage. Si certains emploient des substances illicites pour remporter des victoires dans le déshonneur, nous allons voir ce mois-ci comment utiliser les bienfaits de certains aliments courants pour renforcer ses propres capacités physiques. Ces conseils seront basés sur un ouvrage de référence écrit par Damien Galtier, « gagner sans se doper ».*

### **GAGNER SANS SE DOPER** **LES ALIMENTS DE LA VICTOIRE**

Depuis les débuts de l'histoire des sports l'homme a toujours cherché des « potions magiques » pour se surpasser. Mais depuis 1967 (mort de Tom Simpson) le monde sportif a réglementé les pratiques dopantes, et certains médicaments sont à juste titre interdits. Mais à la différence d'aujourd'hui, les « potions » étaient constituées d'éléments naturels se confondant avec l'alimentation, alors qu'elles sont de nos jours artificielles et dangereuses. Mais, juste par curiosité, on peut relever que les Chinois il y a 3000 ans consommaient des brins d'éphédra, une plante tonifiante pour le muscle et le système nerveux, les athlètes grecs utilisaient des testicules de mouton censées augmenter leurs capacités physiques, les lutteurs mangeaient eux du taureau sauvage ou du sanglier car ils représentaient la force physique et les coureurs de fond du lièvre, synonyme d'endurance. Même si ces pratiques font sourire aujourd'hui, nous associons encore une alimentation végétarienne aux pratiques d'endurance et une alimentation plus carnée aux sports de combats.

Nous avons vu dans les rubriques précédentes traitant de l'alimentation comment s'alimenter de manière saine pour utiliser au mieux nos capacités physiques, nous allons cette fois voir comment augmenter ces capacités grâce aux vertus de certains aliments. Attention, nous ne parlerons pas ici de supplémentation en vitamines, minéraux, qui doivent être apportés par l'alimentation normale ou par recommandation médicale dans certains cas de carences, mais de compléments à votre alimentation.

Les tableaux explicatifs classeront des aliments à privilégier suivant les effets que vous recherchez, soit :

- Les procédés excitants
- Les procédés favorisant le rendement musculaire
- Les procédés favorisant le développement musculaire
- Les procédés favorisant la récupération musculaire et la détoxification
- Les procédés pouvant atténuer le stress
- Les procédés pouvant favoriser les soins
- Les procédés pouvant favoriser l'oxygénation des tissus



**PROCEDES STIMULANT OU EXCITANTS**

Aliments	Molécules mises en jeu	effet	Exemple de « posologie »	Efficacité	Danger / Recommandations
<b>Café</b>	caféine	Excitant neuro musculaire	1 à 2 tasses 1h avant l'effort suivant la tolérance et l'habitude	***	Risque d'intolérance digestive an cas d'anxiété ou d'abus
<b>Thé</b>	Théine (idem caféine)	Excitant neuro musculaire	Comme boisson au repas d'avant course ou en tant que ration d'attente	**	Moins de riques de troubles gastriques que le café
<b>Ginseng</b>	Ginsénosides	Stimulant neuro musculaire	Cure durant le mois qui précède une grande compétition	***	Non
<b>Eleuthérocoque</b>	Alcaloïdes Glucosides	Stimulants neuro musculaires	Infusion de la racine dans les 15 jours précédent la compétition	***	Non
<b>Agrumes (oranges, citron)</b>	Vitamine C	Stimulant	Lors du ravitaillement, et dans les menus la semaine et le jour de l'épreuve	*	Non
<b>Arginine</b>	Arginine	Métabolisme musculaire	Comprimé 1 à 2 fois par jour	*	Non

**PROCEDES FAVORISANT LE RENDEMENT MUSCULAIRE**

Aliments	Molécules mises en jeu	effet	Exemple de « posologie »	Efficacité	Danger / Recommandations
<b>Eau</b>	eau	Evite la déshydratation)	Avant pendant et après l'effort	***	Petites quantités à chaque prise pour ne pas dépasser les capacités gastriques
<b>Fruits secs</b>	Fructose, saccharose, vit. B et minéraux	Sucres rapides	Collation 1h avant l'effort ou ravitaillement	**	Risques de troubles gastriques en cas d'abus
<b>Germe de blé</b>	magnésium	Transmission neuro musculaire	Saupoudrer certains repas de la semaine	**	Non
<b>Levure de bière</b>	Vit. B	Métabolisme énergétique musculaire	Saupoudrer certains repas de la semaine	**	Non
<b>Banane</b>	Sucres, magnésium et potassium	Métabolisme neuro musculaire	Ravitaillement	*	Non



**PROCEDES FAVORISANT LE DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE**

Aliments	Molécules mises en jeu	effet	Exemple de « posologie »	Efficacité	Danger / Recommandations
<b>Viandes, poissons, œufs, laitages</b>	protéines	Entretien et croissance des tissus	Un de ces aliments à chaque repas ou collation	*	Non
<b>Sabal</b>	phytostérol	Anabolisant musculaire	Gélules	**	Non
<b>Whitania</b>	Stéroïde végétal	Anabolisme musculaire	Infusions ou gélules	**	Non
<b>Levure de bière</b>	Zinc, Vit B9, protéines	Reproduction cellulaire	Saupoudrer certains repas de la semaine	**	Non
<b>Protéines en poudre</b>	protéines	Entretien et croissance des tissus	Poudre diluée à prendre régulièrement dans la journée	*	Oui : acidification des tissus pouvant entraîner des tendinites
<b>Acides aminés</b>	Vanine, leucine, isoleucine	Croissance musculaire	Comprimés juste avant les séances d'entraînement spécifique	**	Non

**PROCEDES FAVORISANT LA RECUPERATION MUSCULAIRE ET LA DETOXICATION**

Aliments	Molécules mises en jeu	effet	Exemple de « posologie »	Efficacité	Danger / Recommandations
<b>Eaux gazeuses</b>	bicarbonates	Tampon de l'acidité sanguine	Après l'effort boire ¼ de litre toutes les 15mn durant 2h	**	Non
<b>Lait</b>	Tryptophane, phénylalanine, tyrosine	Synthèse de l'endorphine	¼ de litre dès la fin de l'effort ou avant le coucher	*	Non
<b>Orthosiphon</b>	orthosiphonine	diurétique	Infusions après les entraînements intensifs	**	Non
<b>Hydrocotyle</b>	Hydrocotyline	Dépuratif et décontractant	Infusions ou salades	*	Non



**PROCEDES ATTENUANT LES EFFETS DU STRESS**

Aliments	Molécules mises en jeu	effet	Exemple de « posologie »	Efficacité	Danger / Recommandations
<b>Chocolat</b>	Magnésium et théobromine	Antidépresseur	Quelques carrés très riches en cacao en collation ou après le repas	**	Attention à la prise de poids !
<b>Ginseng</b>	ginsénosides	Adaptation au stress	Cure quelques semaines avant une compétition	***	Non
<b>Valériane, aubépine</b>	anthocyanes	Calmants du système nerveux	Infusions ou gélules après l'entraînement (arrêter 2 jours avant la compétition)	**	Non
<b>Passiflore, tilleul</b>	Alcaloïdes, glucosides	Effets sédatifs	Infusions ou gélules au coucher	*	Non

**PROCEDES POUVANT FAVORISER LES SOINS**

Aliments	Molécules mises en jeu	effet	Exemple de « posologie »	Efficacité	Danger / Recommandations
<b>Miel</b>	Acide formique	antiseptique	Par prévention sous forme régulière au petit déjeuner ou collation	*	Non
<b>Prêle</b>	Acide salicylique, alcaloïdes	Diminue la douleur	Infusions, décoctions, gélules en complément thérapeutique	**	Non
<b>Damiana</b>	phénols	Système hormonal	Infusions, décoctions, gélules en prévention avant une compétition capitale	**	Non
<b>Vitamine C (fruits riches)</b>	Acide ascorbique	Stimule les défenses immunitaires	Kiwis, fruits exotiques, oranges, mandarines, citrons, ... à chaque repas	**	Non



**PROCEDES POUVANT FAVORISER L'OXIGENATION**

<b>Aliments</b>	<b>Molécules mises en jeu</b>	<b>effet</b>	<b>Exemple de « posologie »</b>	<b>Efficacité</b>	<b>Danger / Recommandations</b>
<b>Viandes, foie, œufs, boudin noir</b>	fer	Transport de l'O <sub>2</sub>	Un de ces aliments à au moins un des repas de la journée associé à un aliment riche en vitamine C	*	Non
<b>Vigne rouge</b>	Rutine, anthocyanes, phénols	Toniques veineux	Infusion ou gélules en dehors des repas	*	Non
<b>Fer</b>	fer	Constituant des globules rouges	Comprimés associés aux vit. B12, B6 et C	**	Consulter un médecin pour la supplémentation qui ne doit se faire qu'en cas de carences

*Matthieu NADAL,  
Entraîneur du Pôle Espoir,*