



© Jean-Luc Armand

# Dis-moi ce que tu manges ?

En cette fin d'année, la rédaction vous propose de tester vos connaissances en nutrition afin de pourquoi pas repartir sur de bonnes bases loin des idées reçues.

Une bonne hygiène de vie, associée à une activité physique régulière : voilà les clés qui nous permettront de nous assurer une santé optimum. Et, dans ce programme, l'alimentation représente un fondement incontournable. Dans ce domaine, les conseils ne manquent pas. Plus ou moins fondés. Chacun y va de sa... recette ! Afin de faire des choix éclairés, il nous faut comprendre les processus physiologiques engagés. Pour faire suite aux articles publiés récemment dans la revue, nous vous proposons de faire le point, sous forme de jeu. Vous trouverez ci-contre 18 affirmations. Elles correspondent à des idées plus ou moins répandues. Certaines ont fait long feu mais, telles des idées reçues, mais

continuent leur vie, même si les travaux des nutritionnistes les rendent caduques.

### Principe du quiz

Il vous suffit de donner un avis sur chaque affirmation. À vous ensuite (en tournant la page) de vous auto-évaluer. Pour chaque proposition nous vous proposons une série d'arguments (non exhaustive).

### Attention !

Il n'y a pas de pièges. Tout au plus quelques idées reçues à débusquer. Si vous êtes fidèles lecteurs des pages santé de la revue, gageons que nous serons en accord pour au moins 10 items. Et même plus ! ■

> Daniel Jacob  
Instructeur fédéral

## Les conseils de Vivons Vélo

Ce quiz « Nutrition » vous est proposé en partenariat avec AG2R La Mondiale et son programme « Vivons vélo ». Retrouvez chaque mois « Les conseils de Vivons » sur le site [cyclotourisme-mag.com](http://cyclotourisme-mag.com) et dans la revue *Cyclotourisme*.

**vivons vélo**

Retrouvez la communauté Vivons Vélo sur



## > À VOUS DE JOUER !

> A : Plutôt d'accord > B : Réponse nuancée > C : Plutôt pas d'accord > D : Je ne sais pas

		A	B	C	D
1	Ce sont les glucides (sucres, féculents, fruits...) qui vont apporter à notre organisme l'énergie dont il a besoin.				
2	Après un effort important, il faut restaurer rapidement les réserves de glycogène.				
3	Tout excès de sucre sera stocké sous forme de graisse.				
4	Pour affiner notre silhouette, supprimons de notre alimentation les corps gras (huiles, graisses animales...).				
5	Les poissons les plus gras apportent moins de lipides que les viandes les plus maigres.				
6	Pour fabriquer du muscle, il faut manger de la viande rouge.				
7	Il y a des protéines dans de nombreux végétaux.				
8	Aussitôt après un effort prolongé, il convient d'associer des protéines aux traditionnels glucides.				
9	Les vitamines n'apportent pas d'énergie, mais sont indispensables au bon fonctionnement des organes.				
10	Pas besoin de compléments alimentaires pour les sportifs. Une alimentation variée et équilibrée suffit à apporter l'énergie et les nutriments nécessaires.				
11	Quand nous transpirons, nous perdons uniquement de l'eau.				
12	La caféine est un produit dopant.				
13	Une pomme, c'est une pomme ! Un même produit alimentaire aura toujours (à peu près) les mêmes valeurs nutritives quel que soit son mode de production.				
14	Les produits « bio » ne présentent pas une garantie à 100 %.				
15	Les fibres alimentaires ne sont pas assimilées par l'organisme et n'ont donc qu'une faible valeur nutritionnelle.				
16	Une petite « mousse » à l'arrivée ça ne peut faire de mal à personne.				
17	Si vous suivez un régime restrictif, il vous faut également limiter votre activité physique.				
18	Se mettre au régime, c'est déséquilibrer son organisme.				

## > Réponses

**1/ Ce sont les glucides (sucres, féculents, fruits... soda, alcool) qui vont apporter à notre organisme l'énergie dont il a besoin > PAS D'ACCORD**

- Les glucides sont effectivement des aliments qui vont permettre de produire de l'énergie, mais ils ne sont pas les seuls.
- Pour des efforts prolongés, la réserve la plus importante, ce sont les lipides. Réserve pratiquement inépuisable, alors que nous ne disposons que de 4 à 500 g de glycogène musculaire (glucides transformés).
- De plus, 1 g de glycogène ne produit que 4 kcal alors que 1 g de lipide peut en produire 9 !
- Par contre, pour le cerveau, le glycogène est indispensable.

**2/ Après un effort important, il faut restaurer rapidement les réserves de glycogène > D'ACCORD**

- Dans la mesure où le « réservoir » de glycogène est presque vide, il faut refaire le plein.
- Dans la demi-heure qui suit l'arrêt de l'effort, les conditions sont optimum. C'est ce que l'on appelle la « fenêtre métabolique ».
- Mais dans ce processus de restauration, il faut y associer des protides (yaourt à boire ou mini-sandwich au jambon maigre...)
- Donc refaire le plein, mais aussi réparer les fibres musculaires lésées.

**3/ Tout excès de sucre sera stocké sous forme de graisse > D'ACCORD**

- C'est en effet un processus vital, tant un taux de sucre sanguin est préjudiciable à notre santé.
- Notre glycémie doit impérativement rester aux alentours de 1 g/l. S'il n'est pas utilisé par notre organisme, le glucose qui pénètre dans nos cellules va être mis en réserve sous forme de graisse, sous contrôle de l'insuline.
- Or les sucres sont le plus souvent « cachés » car incorporés, sous forme de sirop de glucose-fructose dans de nombreux plats proposés par l'industrie agroalimentaire.

**4/ Pour affiner notre silhouette, supprimons de notre alimentation les corps gras (huiles, graisses animales...) > PAS D'ACCORD**

- Supprimer les lipides serait une erreur préjudiciable à notre santé. En particulier pour la qualité de nos membranes cellulaires, pour nos neurones ainsi que pour notre équilibre hormonal.
- Bien sûr il faut modérer leur consommation dans la mesure où leur valeur énergétique est importante. Mais surtout varier leur origine (animale, végétale) et veiller au bon équilibre oméga 6/oméga 3. Notre alimentation présente un net excédent en oméga 6.

**5/ Les poissons les plus gras apportent moins de lipides que les viandes les plus maigres > PAS D'ACCORD**

- Même si, en moyenne, on trouve 3 à 4 fois plus de graisses dans les viandes que dans les poissons, le maquereau (avec 20 %) contient 10 fois plus de gras que le blanc de poulet (2 %).
- En revanche la matière grasse du poisson est beaucoup plus intéressante pour la santé que celui des viandes. Le poisson est riche en oméga 3.

**6/ Pour fabriquer du muscle, il faut manger de la viande rouge > PAS DU TOUT D'ACCORD**

- Selon cette même logique, il nous faudrait manger du poisson pour devenir aquatique et de la cervelle pour améliorer notre intelligence !...
- Comment expliquer la musculature de ces bovins montagnards qui ne se nourrissent que de pâturages ? En réalité, les fibres musculaires se « fabriquent » à partir des acides aminés (protides élémentaires) fournis par l'alimentation. Quelle que soit leur origine. Animale ou végétale.

**7/ Il y a des protides dans de nombreux végétaux > D'ACCORD**

- Une liste non limitative :
  - Les noix, amandes...
  - Les légumineuses (lentilles, haricots rouges...)
  - Les céréales complètes (sarazin, quinoa...)
  - La spiruline, l'ortie
  - Les graines germées...
- Ils ont cependant un moins bon profil en acides aminés dits « essentiels » que les sources animales. En particulier en acides aminés soufrés.
- D'autre part, l'intestin de l'homme est moins bien adapté pour digérer les matrices végétales que les matrices animales. D'où une assimilation réduite.

**8/ Aussitôt après un effort prolongé, il convient d'associer des protides aux traditionnels glucides > D'ACCORD**

- C'est la fameuse fenêtre métabolique avec un pic aux alentours des 30'.
- L'association protides glucides favoriserait à la fois la reconstitution des stocks de glycogène mais également la réparation des structures musculaires et tendineuses. Cf. item n° 2 ci-avant.

**9/ Les vitamines n'apportent pas d'énergie, mais sont indispensables au bon fonctionnement des organes > D'ACCORD**

- Les vitamines n'apportent en effet pas d'énergie. Ce sont de simples catalyseurs. C'est-à-dire que leur présence est indispensable pour favoriser certaines réactions chimiques ou biochimiques.

**10/ Pas besoin de compléments alimentaires pour les sportifs. Une alimentation variée et équilibrée suffit à apporter l'énergie et les nutriments nécessaires > PLUTÔT D'ACCORD**

- Soyons donc rassurés et ne cédon pas aux sirènes des marchands de compléments.
- Avant toute complémentarisation, un avis médical sera nécessaire, après, si besoin un bilan sanguin.
- A noter, toutefois que la femme sportive devra veiller à compenser ses pertes en fer en cas de règles abondantes. Faire le point avec son médecin.

**11/ Quand nous transpirons, nous perdons uniquement de l'eau > PAS D'ACCORD**

- La sueur est, bien entendu composée d'eau, mais aussi de sels minéraux, de lactates et d'urée.
- Le rôle essentiel de la transpiration est de permettre au corps de se refroidir (par évaporation)
- Il faut, sans tarder, se réhydrater pour que la quantité globale de notre liquide corporel reste constante. Mais n'oublions pas d'incorporer à notre gourde les sels minéraux perdus.

**12/ La caféine est un produit dopant > RÉPONSE NUANCÉE**

- La caféine ne figure plus sur la liste des produits dopants depuis le 1er janvier 2004, mais reste sur la liste sous surveillance de l'agence mondiale antidopage (AMA).
- Stimulant du système nerveux central et du métabolisme (accélération du rythme cardiaque et vasodilatation), la caféine est connue pour son effet diurétique.
- Les effets dépendent de l'éventuelle accoutumance et peut faire naître une dépendance. Un brusque sevrage peut provoquer de violents maux de tête.

**13/ Une pomme, c'est une pomme ! Un même produit alimentaire aura toujours (à peu près) les mêmes valeurs nutritives quel que soit son mode de production > PAS D'ACCORD**

- Les qualités nutritives d'un produit sont liées à toutes les étapes de sa production :
  - Qualités génétiques
  - Conditions d'élevage ou de culture (environnement, nourriture, traitement...)
  - Conservation
  - Délai avant consommation...
- Entre deux pommes il peut y avoir de grosses différences à toutes les étapes. Donc au final, nous ne mangerons pas le même produit.
- Les démarches de qualité du type « Bleu-Blanc-Cœur » proposent, entre autres, un rééquilibrage en oméga 3 encouragé par les professionnels de santé.

**14/ Les produits étiquetés « bio » présentent une garantie à 100 % > RÉPONSE NUANCÉE**

- L'agriculture biologique vise notamment à établir un système de gestion durable de l'agriculture, sans recours aux engrais chimiques de synthèse, aux OGM, aux pesticides.
- Mais la législation européenne est moins contraignante que la législation française.
- Au-delà de ces labels, les consommateurs que nous sommes doivent se préoccuper d'un autre critère... écologique. Consommer proximité et de saison, par exemple.
- Autre critères de choix : le « Nutriscore », l'application mobile « Yuka », etc.



© Jean-Luc Armand

© JFCycloTourisme

15/ Les fibres alimentaires ne sont pas assimilées par l'organisme et n'ont donc qu'une faible valeur nutritionnelle > **D'ACCORD**

- En effet les fibres ne sont pas assimilées par l'organisme et n'ont donc aucune valeur nutritionnelle. En revanche, elles jouent un rôle très important dans la digestion, facilitent le transit et ralentissent l'absorption du glucose en faisant un « gel » dans l'intestin.
- Les sources de fibres :  
Les céréales complètes, les légumineuses, les fruits et les légumes (son d'avoine, amandes, pruneaux, figes sèches, haricots blancs...). La meilleure source en fibre reste les légumes secs qui peuvent en contenir jusqu'à 25 %.

16/ Une petite mousse » à l'arrivée, ça ne peut pas faire de mal ! > **PAS D'ACCORD**

- À l'arrivée, tout est une question de priorité. Et le foie va se charger en priorité d'éliminer ce que l'organisme considère comme toxique : l'alcool !
- L'alcool contenu dans la bière va donc retarder toutes les opérations nécessaires à l'élimination des déchets métaboliques et à la resynthèse du glycogène.
- Donc retarder la récupération.
- En outre, sa consommation sera, proportionnellement à la quantité absorbée, source de... stockage sous forme de graisse : Le bien connu « ventre K » !

17/ Si vous suivez un régime restrictif, il vous faut également limiter votre activité physique > **PAS D'ACCORD**

- Un régime restrictif suppose une privation partielle. Autrement dit une ingestion de moins de calories que ce qui nous serait nécessaire.
- En cas de privation, notre organisme va puiser dans les réserves : glycogène, lipides mais également dans les protéines. Donc risque de fonte musculaire.
- Pour éviter ce désagrément : n'abusons pas des régimes de ce type et n'oublions pas de maintenir un bon niveau de sollicitation énergétique avec une hydratation adaptée.

18/ Se mettre au régime, c'est déséquilibrer son organisme > **D'ACCORD**

- Le principe même d'un régime alimentaire consiste à modifier l'équilibre existant.
- Le principe associé est de retrouver un nouvel équilibre plus satisfaisant.
- Or notre organisme a horreur du déséquilibre, il aime par-dessus tout son confort ; que rien ne change ! C'est la logique de l'homéostasie.
- C'est une des raisons de l'échec des régimes trop en rupture avec les habitudes alimentaires et trop restrictifs
- Préférons les simples inflexions qui porteront sur quelques changements durables... en douceur. Il faut savoir « négocier » avec notre organisme !

**À NOTER**

Les arguments présentés ci-dessus correspondent aux connaissances actuelles en termes de santé et nutrition. Les prochaines avancées en nutrition les nuanceront certainement. Il nous appartient de rester à l'écoute de ces scientifiques qui nous permettent de mieux comprendre la complexité du fonctionnement de notre organisme. Pour optimiser notre « Capital Santé ».

# 18<sup>e</sup> TOUR CYCLO 2020



**33**  
cols à franchir

Dont les mythiques  
**Tourmalet,  
Croix de Fer,  
Mont Ventoux,  
Alpe d'Huez...**



Inscrivez-vous !  
**ffvelo.fr**

**DU 07 AU 27 JUIN 2020**  
départ / arrivée : Saint-Pourçain-sur-Sioule (Allier)

**2648** km  
à parcourir

**37 000** m  
de dénivelé

**19**  
BPF traversés

**20**  
étapes



**FF vélo** FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

INSCRIPTIONS  
**PATRICIA LEROUX**  
☎ 01 56 20 88 87  
✉ p.leroux@ffvelo.fr

RENSEIGNEMENTS  
**JACKY BROUSSEAU**  
☎ 06 74 82 09 19  
✉ jacky.brousseau@ffvelo.fr

