

**Suppléments
ou compléments alimentaires?**

Jeannot AKAKPO

Jeannot AKAKPO 1

Supplémenter c'est ajouter « en plus »

Complémenter c'est ajouter « à la place de »

Quel est l'intérêt de compléter ou de supplémenter? L'équilibre alimentaire n'est-elle pas la solution?

Il faut simplement promouvoir « le bien boire et le bien manger du sportif »?

Jeannot AKAKPO 2

La mise en place un suivi nutritionnel individuel basé sur un équilibre alimentaire et hydrique propre à chaque sportif

Quel est l'intérêt d'avoir « plus » aveuglément alors que l'on a tout avec les aliments de base!

L'intérêt n'est certainement pas chez le sportif!

Aucune pilule ne remplace la complexité d'un aliment

Aucune pilule ne comble les erreurs alimentaires

Jeannot AKAKPO 3

Avis de l'AFSSA

« Les recherches actuelles montrent que les personnes physiquement actives n'ont pas besoin de nutriments en suppléments de ceux apportés par une alimentation équilibrée et diversifiée »

Jeannot AKAKPO

4

Les effets recherchés

- Une recherche de la performance
- La prise de muscle
- Une récupération optimale
- La prévention des maladies
- La lutte contre la fatigue

Jeannot AKAKPO

5

Quelle est la nature de ces produits?

- Des complexes de vit et/ou de minéraux , les oligo-éléments: du calcium, du fer, du zinc, du sélénium
- De la vit C
- Des protéines: composés d'acides aminés branchés pour une prise de masse musculaire et/ou une optimisation de la récupération.,
- Des produits pour optimiser la lipolyse « les brûleurs de graisses »
- Des extraits de plantes stimulantes (guarana, éphédra)
- Et en moindre fréquence des produits + naturels pollen, gelée royale, ginseng...

Jeannot AKAKPO

6

Les compléments protidiques

La whey protéine ou protéine de petit lait (20% des protéines du lait, 80% étant de la caséine).

- Elle a une haute digestibilité, une teneur élevée en acides aminés branchés et une vitesse d'assimilation plus importante que les autres protéines.
 - L'élévation du taux de protéines est importante mais de courte durée : protéine anabolisante.
 - Elle a une rapidité de diffusion.
- Le concentrat whey (whey concentrée) : 80% ou moins de protéines sur extrait sec, le reste étant du lactose, et des lipides.

- Le moins cher et donc le plus vendu

Jeannot AKAKPO

7

Les compléments protidiques

- L'isolat de whey: 90% de protéines ou plus.
 - C'est une Whey protéine traitée à froid pour conserver l'ensemble des principes nutritionnels.
 - Il a une plus forte teneur en protéines (90%) ainsi qu'une teneur en glucides et lipides très faible.
 - Elle est quasiment dépourvue de lactose.

Sa valeur biologique est plus élevée que la whey concentrée, elle est absorbée un peu plus rapidement.

- Profil d'acides aminés intacts:
- la plus chère.

Jeannot AKAKPO

8

Les compléments protidiques

L'isolat de whey protéine par échange d'ions

- Produit dénaturé par un traitement en milieu acide, qui modifie une partie des acides aminés de la whey. Elle réduit les propriétés de celle-ci.
- La whey protéine hydrolysé (L'hydrolysate de whey)
- Il est obtenu par microfiltration des longues chaînes de protéines pour libérer les acides aminés dont il est constitué.
 - Elle se diffuse plus facilement et présente une absorption intestinale rapide, Produit amère et cher.

La whey Fromagère

- Produit également aux protéines dénaturés
- Elle présente une absorption intestinale faible (moins digérable).

Jeannot AKAKPO

9

Les compléments protidiques

La whey Laitière

- Produit conçu directement à partir du lait et non du lactosérum.
- Les acides aminés présents dans cette Whey sont de meilleure qualité comparés aux protéines basiques de lactosérum.
- Elle a une bonne absorption intestinale.

La whey bio-active ou la whey aux peptides actifs

- Produit non dénaturé ou peu dénaturé obtenu directement à partir du lait écrémé frais pasteurisé.
- Elle présente une bonne composition en acide aminé branchés.
- En principe, pas de lactose ni de lipide
- Elle présente une très bonne absorption.

Jeannot AKAKPO

10

Les compléments protidiques

La récupération

- Il y a un intérêt grandissant à utiliser les protéines du petit-lait dans la phase de récupération ou de reconstruction musculaire.

Les protéines du lait (caséine et/ou lactosérum) semblent être une source importante de composés azotés plus efficace que celle du soja sur le flux de synthèse protéique dans la phase de récupération précoce d'exercice de force.

- Ingérées à l'arrêt d'un exercice de musculation, les protéines du lactosérum semblent plus efficaces dans le cadre d'un entraînement en musculation, qu'un apport de caséine.

Jeannot AKAKPO

11

Les compléments protidiques

La récupération

- A l'arrêt d'exercices de longue durée, une consommation (comme boisson de récupération) d'un lait pauvre en acide gras (lipides) peut être proposée.

- Elle favorise:

- la réhydratation
- la resynthèse du glycogène au sein du muscle.

Jeannot AKAKPO

12

Les compléments protidiques

La caséine

- Lors de la digestion l'absorption des protéines est ralentie ce qui maintient la balance azotée positive (anabolisme) pendant plus longtemps.
 - L'élévation est plus modérée mais de plus longue durée, on dit que c'est une protéine anti-catabolisant.

C'est une protéine lente, une fois ingérée elle forme un corps insoluble dans le milieu acide de l'estomac qui va freiner son assimilation

- Le caséinate de calcium : peu catabolique et action courte
- La caséine micellaire = isolat de caséine: lente diffusion, forte présence d'acides aminés et bon rôle anti-catabolique

Jeannot AKAKPO

13

Les compléments protidiques

Les poudres d'oeuf :

- Peu de glucides et pas de lipides, la vitesse de digestion est intermédiaire entre la caséine et la whey. Goût peu apprécié, mais intérêt pour ceux qui ne veulent pas de protéines lactières (index insulinique).

La différence entre la whey et la caséine est la vitesse de passage des protéines dans le sang et sur la durée de l'augmentation du taux de protéines dans le sang

- Cette vitesse de digestion est déterminante chez le sportif et dépend de la vidange gastrique et de la rapidité d'absorption au niveau de petit intestin.
- Plus le temps d'évacuation de l'aliment est long, plus sa diffusion sera longue.
- Il peut être ralenti par la présence de fibres ou de lipides. Il n'existe pas de protéine idéale.

Jeannot AKAKPO

14

Les compléments protidiques

Les gainers

- Mélanges de protéines et de glucides souvent agrémentés de vitamines et de minéraux (dont la qualité est discutable) à dissoudre dans de l'eau.
- Utilisés à des fins énergétiques, ils ont pour but d'augmenter la ration calorique dans un objectif de prise de poids.
- Intéressant pour ceux qui ne peuvent augmenter leur ration naturellement et/ou la diminuer en supprimant ce rajout.
- Ils ont un IG élevé et favorisent une prise de masse grasse que de masse musculaire.

Jeannot AKAKPO

15
