



## Nutrition sportive

Conseil vedette du mois | Novembre 2010



### L'alcool et les athlètes

Après les jeux ou les compétitions, nombre d'athlètes consomment traditionnellement des boissons alcoolisées afin de se détendre et de faire la fête, sans probablement savoir que l'alcool peut nuire à la performance physique et mentale.

L'alcool perturbe tous les principaux systèmes de l'organisme. Voici comment il peut avoir des effets négatifs sur l'organisme et la capacité des athlètes de réaliser leurs meilleures performances personnelles.

#### Les faits sur les façons dont l'alcool peut nuire à la performance sportive\*

- l'alcool réduit le potentiel de performance jusqu'à 11 % chez les athlètes d'élite et peut-être jusqu'à 15 à 30 % chez les athlètes du secondaire;
- l'alcool ralentit la vitesse de réaction de l'athlète pendant une période pouvant aller jusqu'à 12 heures après sa consommation;
- l'alcool retarde la récupération après l'exercice; il influe sur le niveau de glycémie pendant une période pouvant aller jusqu'à 36 heures, ce qui nuit à la production d'énergie et à la performance physique ou mentale optimale;
- l'alcool diminue la synthèse des protéines qui intervient dans la réparation des muscles pendant la récupération ou après l'exercice;
- l'alcool réduit jusqu'à 70 % la sécrétion de l'hormone de croissance humaine (hGH) pendant les heures de sommeil où la sécrétion (normale) atteint les plus hauts niveaux – ce qui *neutralise* la capacité de développer ou de conserver la masse musculaire;
- l'alcool augmente considérablement la sécrétion d'une hormone du stress, le *cortisol* – ce qui *neutralise* l'effet de l'entraînement;
- l'alcool affaiblit le système immunitaire; les statistiques montrent que les athlètes qui «boivent» sont malades plus fréquemment;
- les «buveurs» ou «buveuses» sont deux fois plus susceptibles de subir une blessure que les «non-buveurs» ou «non-buveuses»;
- la consommation massive épisodique de boissons alcoolisées (c'est-à-dire la beuverie effrénée) engendre des pertes qui, selon les calculs, représentent jusqu'à 14 jours de l'effet de l'entraînement.

#### Le saviez-vous?

Contrairement à une idée répandue, l'alcool N'EST PAS UN STIMULANT, c'est un DÉPRESSEUR DU SYSTÈME NERVEUX CENTRAL. Il nuit à la capacité de l'athlète de faire face au stress de l'entraînement et de la compétition. *Si vous êtes déjà déprimé ou déprimée, la consommation d'une plus grande quantité de boisson alcoolisée risque d'être une expérience vraiment déprimante.*

Suite...



“ Contrairement à une idée répandue, l'alcool **n'est pas un stimulant**, c'est un **dépresseur du système nerveux central** , , ”

coach.ca



## Nutrition sportive

Conseil vedette du mois | Novembre 2010



- Il faut une heure au foie pour métaboliser 1 ration normale de boisson alcoolisée : 12 oz de bière, 4 oz de vin ou bien 1,5 oz de spiritueux – gin, vodka, rhum ou whiskey (1 oz = 30 ml).
- La consommation de doubles rations a un effet plus rapide et plus long que celle de rations normales, car le foie métabolise l'alcool à un rythme constant.
- Le fait de «tenir l'alcool» n'est pas un signe de maturité; il pourrait être un signe de dépendance.
- Les boissons gazeuses alcoolisées peuvent enivrer plus rapidement, car elles passent plus vite par l'estomac et l'intestin où l'alcool est absorbé.
- Un café noir ou une douche froide ne désenivre pas et n'améliore pas la capacité de jugement d'une personne qui a trop bu.
- Le fait de manger certains aliments ou de prendre des vitamines n'atténue pas la gravité des symptômes de la gueule de bois, dont les principaux sont causés par la déshydratation.
- Le mélange d'une boisson alcoolisée et d'une boisson énergisante contenant de la caféine (par exemple Red Bull) est potentiellement dangereux, car il augmente pour l'athlète le risque de blessures, surtout au volant.
- La consommation excessive de boissons alcoolisées (7 kcal par gramme) peut faire prendre du poids; de plus, elle peut retarder la transformation des réserves lipidiques en énergie métabolique pendant l'exercice.



### Conseils nutritionnels

- Après avoir fait de l'exercice, les athlètes devraient toujours s'hydrater complètement en buvant de l'eau, des boissons pour sportifs et sportives, des jus ou du lait avant de prendre toute boisson alcoolisée.
- Ils ou elles veillent à consommer suffisamment de glucides, une source importante de vitamines B, pour la récupération à la suite de l'exercice.
- Les athlètes sérieux ou sérieuses qui s'entraînent disent «NON» aux boissons alcoolisées.

### Les boissons alcoolisées et le poids

Vous voulez vous débarrasser de votre «bedaine de buveur de bière»? Pour perdre une livre par semaine (3 500 kcal), vous devez supprimer de votre alimentation 500 kcal par jour. En éliminant 3 bières par jour, vous supprimez 450 kcal. L'alcool procure 7 calories par gramme, presque autant que les lipides (9 calories par gramme).

### Recommandations des médecins canadiens et canadiennes

Si vous consommez plus de 7 à 14 verres de boisson alcoolisée par semaine (c'est-à-dire plus de 2 verres par jour), vous dépassez les recommandations des médecins canadiens ou canadiennes qui sont les suivantes : pour les hommes : pas plus de deux verres par jour; pour les femmes : un verre ou moins par jour. 1 verre = une canette de 10 oz de bière, 4 oz de vin ou 1,5 oz de spiritueux (gin, rhum, whiskey ou vodka).

### LE SPORT ET L'ALCOOL SONT UN MAUVAIS MÉLANGE!

\* American Athletic Institute - [americanathleticinstitute.org](http://americanathleticinstitute.org)

