

LES VITAMINES

Les vitamines sont des substances organiques sans valeur énergétique propre. Elles sont indispensables à la croissance, à l'entretien de l'organisme et à la performance. La majorité d'entre elles jouent le rôle de cofacteurs, régulant de très nombreuses réactions métaboliques.

Les vitamines doivent être apportées par l'alimentation car l'organisme ne sait pas en effectuer la synthèse (sauf pour la vitamine D qui est synthétisée par l'organisme grâce au soleil). Elles ont chacune des rôles spécifiques et ne sont pas contenues dans les mêmes sources alimentaires, d'où la nécessité d'une alimentation variée pour garantir un apport convenable.

Il existe 2 catégories de vitamines :

- liposolubles : c'est à dire solubles dans les graisses, le corps est capable de les stocker dans le foie et le tissu adipeux. Elles peuvent donc être responsables d'une intoxication (le plus souvent médicamenteuse) en cas de consommation excessive.

- hydrosolubles : elles sont solubles dans l'eau et facilement excrétées dans les urines. Le corps ne pouvant pas les stocker, il faut en consommer tous les jours.

Les vitamines sont absorbées dans l'intestin grêle, principalement au niveau du duodénum et du jéjunum (seules les vitamines C et B12 sont absorbées au niveau de l'iléon). L'absorption des vitamines liposolubles est en relation étroite avec les graisses et le cholestérol. Puis le transport dans le sang est assuré par diverses molécules.

LES VITAMINES SOLUBILES DANS LES GRAISSES

VITAMINE A : utile pour la vision, la résistance aux infections et anti-oxydante. Les sources sont le foie, poisson gras, œufs, beurre, fromage, carotte, épinard, abricot, mangue, melon.

Astuce : à part de poisson gras (100 g) suffit pour couvrir les besoins d'un sportif ou 100 g de carotte pour un adulte.

VITAMINE D : très utile pour l'absorption et la fixation osseuse. L'apport le plus important est le rayonnement solaire (augmente les sécrétions de préparation musculaire à l'exercice). Les aliments les plus riches sont les poissons gras, œufs, foie, beurre, matières grasses laitières.

VITAMINE E : c'est un antioxydant puissant qui maintient un bon état musculaire et nerveux. Les principales sources sont les huiles végétales, poissons gras, beurre et les fruits et légumes (noix, fenouil, petits pois, kiwi, épinard).

Astuce : assaisonner les crudités avec de l'huile végétale.

VITAMINE K : un facteur de coagulation sanguine. Les aliments les plus riches sont la choucroute, les choux, persil et épinards ainsi que beaucoup d'autres légumes.

3 portions de légumes par jour couvrent les besoins en vitamine K.

LES VITAMINES SOLUBILES DANS L'EAU

VITAMINE C : elle lutte contre les radicaux libres et favorise la récupération, lutte contre les infections et favorise l'absorption du fer.

Les fruits les plus riches sont kiwi, fraise, agrume, orange, pamplemousse, cassis et les légumes : persil, fenouil, chou.

ATTENTION : la vitamine C détruite par les tanins (café, thé), l'alcool, le tabac et la lumière (prenez à prendre vos jus de fruit en brique non transparente). Le surdosage nuit aux capacités de récupération et à la régénération cellulaire.

VITAMINE B1 : étroitement liée aux mécanismes de respiration cellulaire et aux apports énergétiques chez le sportif ainsi que pour le fonctionnement

des cellules nerveuses et du cœur. Les sources sont le riz complet, les produits céréaliers complets et le poisson.

VITAMINE B2 : intervient dans la chaîne respiratoire et un bon fonctionnement des cellules. Les aliments contenant cette vitamine sont très larges (produits laitiers, viande, poisson, œuf, abats et céréales). Avec 3 à 4 produits laitiers par jour, vos besoins sont couverts.

VITAMINE B3 OU PP : assure le bon fonctionnement cellulaire et une bonne santé de la peau. Les céréales et les produits carnés sont riches en B3.

VITAMINE B5 : répare et conserve le tissu cellulaire. La présence de produits animaux quotidiennement dans l'alimentation du sportif suffit à couvrir les besoins.

VITAMINE B6 : nécessaire à la formation des globules rouges. Sans la B6 votre sang ne serait probablement pas aussi rouge. Elle est présente partout, surtout dans la viande, le poisson et les œufs.

VITAMINE B8 : joue un rôle important dans l'équilibre adaptatif du corps humain. Sa carence peut donc avoir un effet sur la récupération et l'adaptation de l'effort et l'apparition d'un syndrome de surentraînement. Un bon équilibre alimentaire doit suffire à éviter les carences.

VITAMINE B9 (acide folique) : indispensable dans le renouvellement cellulaire et des performances cérébrales. Chez le sportif, une alimentation diversifiée (les plus riches sont les légumes verts, œufs, abats) suffit à satisfaire les besoins en acide folique sans avoir recours à une « supplémentation ». Par ailleurs, aucun effet sur les performances n'a été rapporté lors d'un apport de B9 supérieur à vos besoins.

VITAMINE B12 : impliquée dans le mécanisme de développement de la masse musculaire. Les aliments d'origine animale, en particulier les viandes rouges, abats, œufs, poissons et crustacés, sont indispensables pour éviter les carences en B12 (les sportifs végétariens doivent être « supplémentés » sous contrôle médical).

A savoir :

Aucune des vitamines n'entre dans la catégorie des produits dopants. Les vitamines sont fragiles, le stockage, lavage, la cuisson, le maintien au chaud des aliments provoquent une destruction d'une partie plus ou moins importante des vitamines.

L'excès de vitamines peut-il être nocif ? Oui, les hypervitaminoses peuvent avoir des conséquences indésirables sur la santé, c'est surtout le cas lors de la prise de compléments alimentaires sans contrôle médical. Une alimentation variée et équilibrée au quotidien suffit pour couvrir vos besoins en vitamines. Quelques repères d'équilibre (recommandation du PNNS) :

- 5 fruits et légumes par jour (par exemple : une cruditée et un légume cuit le midi et un fruit en dessert, un fruit au goûter, un légume cuit le soir) ;
- des féculents à chaque repas et selon votre appétit ;
- de la viande, volailles, produits de la pêche, œufs : une à deux fois par jour (avec 2 fois par semaine du poisson) ;
- 3 à 4 produits laitiers par jour ■



Prévention

Sport / Santé

avec la FFJudo et SMI

Qui mieux, pour vous informer, qu'un Partenaire Officiel de la FFJudo

Priorité Santé Mutualiste vous apporte des réponses concrètes aux questions que vous vous posez sur votre équilibre alimentaire. Ce service est accessible à partir du site www.mutuelle-smi.com

Pour tout renseignement sur les contrats et services proposés aux JudoKas, appelez le **01 44 69 10 12** (ligne dédiée) ou rendez-vous dans l'espace partenaire du site www.ffjudo.com

Mutuelle régie par les dispositions du titre II du Code de la Mutualité - SIREN 784609954