

La place des protéines en randonnée

Par *Doc du Sport* le 4 août 2022

SHARE

TWEET

SHARE

SHARE

0 COMMENTS



La place des protéines en randonnée

Les protéines (ou protides) représentent, avec les glucides et les lipides, un élément essentiel de l'alimentation humaine. Les glucides apportent l'énergie rapide (4 calories au gramme), lente ou de réserve de courte durée (moins de 12 h). Les lipides apportent l'énergie de réserve (9 calories au gramme) de longue durée, participent à la constitution des membranes cellulaires, sont le constituant principal des cellules nerveuses et du cerveau et contribuent à la synthèse de certaines hormones, dites « stéroïdes ».

Par le docteur Catherine KABANI, médecin fédéral de la FFRandonnée

Les protéines n'apportent pas d'énergie à proprement parler. Leurs 4 calories par gramme sont utilisées pour leur assimilation. Le bilan est nul. Constituées d'un assemblage d'acides aminés, elles jouent un rôle primordial de structure et entrent dans la composition des muscles, tendons et ligaments, des os et de la peau. Elles participent aussi à la synthèse des éléments du sang et de certaines hormones dites « protéiques ». Il existe un équilibre permanent entre synthèse et dégradation des protéines dans le corps mais pendant l'exercice physique, seule la dégradation est active ; la synthèse reprend à la fin de l'effort, lors de la récupération. La randonnée est un sport d'intensité modérée et les besoins en protéines journaliers restent similaires aux besoins de repos.

En randonnée plus sportive et en itinérance, les besoins sont très légèrement augmentés mais l'apport en protéines dans l'alimentation des Français couvre largement les besoins recommandés de 0,80 g par kg de poids corporel et il n'y a pas lieu d'augmenter les quantités.

À quel moment doit-on apporter ces nutriments ?

Pendant l'activité, l'apport de protéines alimentaires est inutile car les acides aminés ne seront pas utilisés et le corps devra fournir de l'énergie pour les assimiler.

Le corps dégrade ses protéines pendant l'activité, c'est normal. Mais en l'absence de glucides alimentaires (dans les régimes restrictifs notamment), l'organisme va augmenter la destruction de

Abonne-toi !

NOS MAGAZINES EN PRÉCOMMANDE



Tennis Santé 2022
€7,90 €5,90

MAGAZINE EN LIGNE



Découvrez notre dernier numéro Randonnée Santé.
Je découvre le magazine

RECETTES SANTÉ



By *Barbara Noblet*

Recette des Cookies Cranberries / Graines de courge



Boisson isotonique: recette à base de thé vert et de miel



Recette des scones aux cranberries



Recette de la tarte au chocolat et aux framboises veggie



La recette des pâtes de fruits



Recette de la glace chocolat menthe healthy

Il est toutefois utile d'apporter une petite quantité de protéines, qui est toujours contenue dans les vivres de course, afin de maintenir un équilibre nutritionnel.

Avant la randonnée, l'apport est inefficace car le début de l'activité se situe dans la phase de digestion.

C'est dès l'arrêt de l'activité que le corps a besoin de protéines car la synthèse des éléments protéiques commence à partir de 30 minutes et pendant les 12 heures suivantes.

La meilleure place pour les protéines en randonnée se situe entre 30 minutes et 4 heures après.

Quelles protéines ?

Afin d'optimiser le travail de reconstitution de l'organisme, la réparation des microlésions musculaires et ligamentaires, la leucine est l'acide aminé à privilégier.

Vous le trouverez dans les protéines d'origine animale : œufs, produits laitiers, steak de bœuf, poulet.

Pour les végétariens, produits laitiers, produits issus du soja.

Les protéines végétales sont aussi intéressantes mais moins bio-disponibles. Les légumineuses contiennent des facteurs antinutritionnels qui diminuent leur efficacité, obligeant à augmenter la dose pour que l'apport protéique soit suffisant. Les végétariens sont par ailleurs carencés en fer et en vitamine B12, indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Et en cas d'excès ?

On a longtemps pensé que les aliments protéines constituaient un gage de force musculaire et de performance.

Depuis le XXe siècle, on sait que ce n'est pas la viande qui donne de la force et au contraire que l'excès de protéines peut être délétère. Les produits protéinés entraînent un excès d'acidité dans l'organisme. Cette acidité doit être tamponnée par les bicarbonates de l'os, ce qui le fragilise.

L'excès de protéines entraîne donc un risque de fractures.

Quand la quantité des protéines est modérée, l'équilibre est apporté par les végétaux (légumes, fruits, légumineuses, céréales) qui sont alcalinisants. *

Exemple de répartition pour une randonnée à la journée, 8 h, pauses comprises :

Le matin

- Boisson chaude
- Sucres lents à index glycémique bas : pain au levain, flocons d'avoine
- Matière grasse : beurre, fromage, purée d'oléagineux
- Produit laitier
- Fruit frais

Pendant la randonnée

Petites collations toutes les 2 heures avec, au choix

about:blankImageTéléversez un fichier image, choisissez-en un dans votre médiathèque ou ajoutez-en un avec une URL.TéléverserMédiathèqueInsérer à partir d'une URL

Les protéines (ou protides) représentent, avec les glucides et les lipides, un élément essentiel de l'alimentation humaine. Les glucides apportent l'énergie rapide (4 calories au gramme), lente ou de réserve de courte durée (moins de 12 h). Les lipides apportent l'énergie de réserve (9 calories au gramme) de longue durée, participent à la constitution des membranes cellulaires, sont le constituant principal des cellules nerveuses et du cerveau et

Les protéines n'apportent pas d'énergie à proprement parler. Leurs 4 calories par gramme sont utilisées pour leur assimilation. Le bilan est nul. Constituées d'un assemblage d'acides aminés, elles jouent un rôle primordial de structure et entrent dans la composition des muscles, tendons et ligaments, des os et de la peau. Elles participent aussi à la synthèse des éléments du sang et de certaines hormones dites « protéiques ». Il existe un équilibre permanent entre synthèse et dégradation des protéines dans le corps mais pendant l'exercice physique, seule la dégradation est active ; la synthèse reprend à la fin de l'effort, lors de la récupération. La randonnée est un sport d'intensité modérée et les besoins en protéines journaliers restent similaires aux besoins de repos.

En randonnée plus sportive et en itinérance, les besoins sont très légèrement augmentés mais l'apport en protéines dans l'alimentation des Français couvre largement les besoins recommandés de 0,80 g par kg de poids corporel et il n'y a pas lieu d'augmenter les quantités.

À quel moment doit-on apporter ces nutriments ?

Pendant l'activité, l'apport de protéines alimentaires est inutile car les acides aminés ne seront pas utilisés et le corps devra fournir de l'énergie pour les assimiler.

Le corps dégrade ses protéines pendant l'activité, c'est normal. Mais en l'absence de glucides alimentaires (dans les régimes restrictifs notamment), l'organisme va augmenter la destruction de ses structures afin de fournir de l'énergie. C'est un peu comme si vous brûliez les murs de la maison pour vous chauffer quand il n'y a plus de bûches. Cela permet la survie mais est préjudiciable à long terme.

Il est toutefois utile d'apporter une petite quantité de protéines, qui est toujours contenue dans les vivres de course, afin de maintenir un équilibre nutritionnel.

Avant la randonnée, l'apport est inefficace car le début de l'activité se situe dans la phase de digestion.

C'est dès l'arrêt de l'activité que le corps a besoin de protéines car la synthèse des éléments protéiques commence à partir de 30 minutes et pendant les 12 heures suivantes.

La meilleure place pour les protéines en randonnée se situe entre 30 minutes et 4 heures après.

Quelles protéines ?

Afin d'optimiser le travail de reconstitution de l'organisme, la réparation des microlésions musculaires et ligamentaires, la leucine est l'acide aminé à privilégier.

Vous le trouverez dans les protéines d'origine animale : œufs, produits laitiers, steak de bœuf, poulet.

Pour les végétariens, produits laitiers, produits issus du soja.

Les protéines végétales sont aussi intéressantes mais moins bio-disponibles. Les légumineuses contiennent des facteurs antinutritionnels qui diminuent leur efficacité, obligeant à augmenter la dose pour que l'apport protéique soit suffisant. Les végétariens sont par ailleurs carencés en fer et en vitamine B12, indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Et en cas d'excès ?

On a longtemps pensé que les aliments protéiques constituaient un gage de force musculaire et de performance.

Depuis le XXe siècle, on sait que ce n'est pas la viande qui donne de la force et au contraire que l'excès de protéines peut être délétère. Les produits protéinés entraînent un excès d'acidité dans l'organisme. Cette acidité doit être tamponnée par les bicarbonates de l'os, ce qui le fragilise.

L'excès de protéines entraîne donc un risque de fractures.

Quand la quantité des protéines est modérée, l'équilibre est apporté par les végétaux (légumes, fruits, légumineuses, céréales) qui sont alcalinisants. *

Exemple de répartition pour une randonnée à la

Nous utilisons des cookies pour vous garantir la meilleure expérience sur notre site web. Si vous continuez à utiliser ce site, nous supposons que vous en êtes satisfait.

Ok

- Boisson chaude
- Sucres lents à index glycémique bas : pain au levain, flocons d'avoine
- Matière grasse : beurre, fromage, purée d'oléagineux
- Produit laitier
- Fruit frais

Pendant la randonnée

Petites collations toutes les 2 heures avec, au choix

- Quelques amandes
- 1 ou 2 carrés de chocolat noir
- 1 ou 2 abricots secs
- De l'eau

À la mi-journée

- Pain au levain ou salade de lentilles, quinoa, céréales, légumes
- Un peu de fromage ou de charcuterie (30 g)
- Fruit
- Eau

Au retour

- 1 ou 2 gâteaux de riz, de semoule
- Yaourt ou lait
- Fruit frais

Le soir

- Soupe de légumes
- Poulet ou omelette
- Crudités
- Yaourt ou crème aux œufs
- Fruit frais
- Quelques amandes
- 1 ou 2 carrés de chocolat noir
- 1 ou 2 abricots secs
- De l'eau

À la mi-journée

- Pain au levain ou salade de lentilles, quinoa, céréales, légumes
- Un peu de fromage ou de charcuterie (30 g)
- Fruit
- Eau

Au retour

- 1 ou 2 gâteaux de riz, de semoule
- Yaourt ou lait

- Soupe de légumes
- Poulet ou omelette
- Crudités
- Yaourt ou crème aux œufs
- Fruit frais

CATÉGORIES RANDONNÉE SPORT SANTÉ

← Article précédent

Alimentation adaptée, faites votre choix!

VOUS AIMEREZ AUSSI...

Trail: VO2 Max et facteurs limitants

Laetitia Bernard: « J'ai à la fois une pratique sportive et cyclotouriste. »

La randonnée pour le trail

ARTICLES RÉCENTS

Trail: VO2 Max et facteurs limitants
 Laetitia Bernard: « J'ai à la fois une pratique sportive et cyclotouriste. »
 La place des protéines en randonnée
 La randonnée pour le trail
 Adieu les crampes!
 Natation et activité physique adaptée à la grossesse au premier trimestre
 Du bon usage du Vélo à Assistance électrique (VAE)
 Axel Carion, explorateur métabolique
 Quel renforcement pour les jeunes golfeurs?
 Madère place le Portugal sur la carte du circuit d'Oceanman
 Un Institut au service des golfeurs
 Traileurs: pensez aux bâtons!
 Golf: quel renforcement musculaire quand on est senior?
 Romain Grégoire, un jeune champion sur la bonne route
 Peut-on jouer au golf lorsque l'on est insuffisant cardiaque?

Doc du Sport | 19 juin 2020

Entraînement fractionné: comment bien le réaliser ?

Dr Stéphane Cascua | 18 décembre 2018

Tendinite et protocole de Stanish: des douleurs pour soigner vos tendons !

Dr Stéphane Cascua | 5 novembre 2019

Entraînement – la séance au seuil: tout ce que vous devez connaître

Dr Marc Rozenblat | 9 janvier 2019

Utilisation du plasma riche en plaquettes (PRP) en Traumatologie du Sport

Anne Odru | 14 janvier 2019

Le sommeil indispensable à la performance

Dr Stéphane Cascua | 14 novembre 2019

La brasse: une nage excellente pour votre condition physique

Dr Stéphane Cascua | 23 janvier 2019

Du gras pour maigrir et pour courir: le processus épigénétique

Dr Stéphane Cascua | 7 janvier 2019

Doc du Sport | 19 juin 2020

Entraînement fractionné: comment bien le réaliser ?

Dr Stéphane Cascua | 18 décembre 2018

Tendinite et protocole de Stanish: des douleurs pour soigner vos tendons !

Dr Marc Rozenblat | 9 janvier 2019

Utilisation du plasma riche en plaquettes (PRP) en Traumatologie du Sport

Dr Stéphane Cascua | 5 novembre 2019

Entraînement – la séance au seuil: tout ce que vous devez connaître

Doc du Sport | 6 décembre 2019

Stretching: pourquoi et comment bien s'étirer?

Dr Stéphane Cascua | 7 janvier 2019

Blessure: arrêtez de vous arrêter!

Anne Odru | 14 janvier 2019

Le sommeil indispensable à la performance

Dr Stéphane Cascua | 14 novembre 2019

Nous utilisons des cookies pour vous garantir la meilleure expérience sur notre site web. Si vous continuez à utiliser ce site, nous supposons que vous en êtes satisfait.

Ok