

Les vitamines et minéraux

- Lorsque nous mangeons, nous absorbons surtout trois groupes d'éléments nutritifs : les nutriments, les vitamines et les minéraux.
- Les nutriments sont les glucides, les lipides et les protides qui servent à fournir l'énergie à notre corps.
- Les vitamines sont des micronutriments qui sont essentielles à un fonctionnement sain de l'organisme mais qui ne fournissent pas d'énergie à notre corps.
- Toutes les vitamines doivent être obtenues par son alimentation, sauf la vitamine D que le corps synthétise grâce au soleil.
- Les minéraux sont des éléments inorganiques qui sont nécessaires à un bon métabolisme.
- Pour un athlète, les vitamines et minéraux sont essentiels à sa performance physique optimale.
- Une personne qui s'entraîne régulièrement a de grands besoins de vitamines et minéraux puisqu'il en évacue beaucoup par la sudation et qu'il en a besoin davantage pour sa récupération musculaire.

- Les vitamines et les minéraux les plus à risque d'être en manque chez un athlète sont les suivants : vitamines du complexe B, A et E et magnésium, fer, zinc et sélénium.

- Avons-nous besoin de suppléments alimentaires? Cette pratique n'est pas nécessaire si la qualité et la quantité de notre nutrition est correcte. En d'autres mots, non, vous n'avez qu'à bien vous alimenter.

- Exemple de vitamine : la vitamine A
 - Sert à la vision, est indispensable à la croissance des bronches, de l'intestin et de la peau, sert à la croissance osseuse et est utile pour la formation de certaines hormones (progestérone) et pour la défense immunitaire.
 - Présente uniquement dans les produits d'origine animale, sauf que de la carotène est présente dans les fruits et légumes, une substance qu'on appelle de la provitamine, donc que notre corps est capable de transformer en vitamine A.
 - Sources : foie, beurre, jaune d'œuf, thon, fromage ont de fortes teneur.

- Exemple de minéraux : le magnésium
 - Le magnésium sert à plein de choses : aide à maintenir la structure des os, contribue à la décontraction musculaire, sert à la transmission des influx nerveux, utile pour maintenir le rythme cardiaque, etc.
 - Les sources : noix, légumes et fruits secs ont des teneurs élevées.